

Ημερομηνία: ___/___/_____

Κωδικός: _____

Γονεϊκές Πρακτικές Σίτισης του Παιδιού

Με κριτήριο το πόσο συχνά ή σπάνια εφαρμόζετε τις παρακάτω πρακτικές σίτισης του παιδιού σας, απαντήστε στις ερωτήσεις που ακολουθούν με ένα ✓ σε μία από τις 5 επιλογές που σας αντιπροσωπεύει περισσότερο.

	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
1. Πόσο παρακολουθείτε τα γλυκά (καραμέλες, παγωτό, κέικ, πίτες, αρτοσκευάσματα) που καταναλώνει το παιδί σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Πόσο παρακολουθείτε τα σνακ (πατατάκια, Doritos, τυρογαριδάκια) που καταναλώνει το παιδί σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Πόσο παρακολουθείτε τα υψηλά σε λιπαρά τρόφιμα που καταναλώνει το παιδί σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Πόσο παρακολουθείτε τα ποτά με ζάχαρη (πορτοκαλάδα, κόκα κόλα, λεμονάδα, γκαζόζα, χυμούς εμπορίου) που καταναλώνει το παιδί σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Επιτρέπετε στο παιδί σας να τρώει ό,τι θέλει;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Επιτρέπετε στο παιδί σας να επιλέξει όποιο φαγητό θέλει, από αυτά που σερβίρετε στο δείπνο;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Όταν το παιδί σας γκρινιάζει, το πρώτο πράγμα που κάνετε είναι να του/της δίνετε κάτι να φάει ή να πιεί;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Δίνετε στο παιδί σας κάτι να φάει ή να πιεί όταν βαριέται παρόλο που πιστεύετε πως δεν πεινάει;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Δίνετε στο παιδί σας κάτι να φάει ή να πιεί όταν είναι αναστατωμένο, παρόλο που πιστεύετε πως δεν πεινάει;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Εάν στο παιδί σας δεν αρέσει το φαγητό που του σερβίρετε, ετοιμάζετε κάτι άλλο;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Επιτρέπετε στο παιδί σας να τρώει σνακ όποτε αυτό επιθυμεί;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Επιτρέπετε στο παιδί σας να σηκωθεί από το τραπέζι όταν αυτό έχει χορτάσει, ακόμα και εάν τα άλλα μέλη της οικογένειας, δεν έχουν τελειώσει το γεύμα τους;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να τρώει υγιεινά φαγητά πριν την κατανάλωση ανθυγιεινών φαγητών;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Με κριτήριο το πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τις ακόλουθες προτάσεις απαντήστε στα παρακάτω με ένα ✓ σε μία από τις 5 επιλογές.

	Διαφωνώ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ
14. Τα περισσότερα φαγητά που υπάρχουν στο σπίτι είναι υγιεινά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Προσφέρω στο παιδί μου το αγαπημένο του φαγητό ως ανταμοιβή για την καλή του συμπεριφορά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Επιτρέπω στο παιδί μου να βοηθάει στην προετοιμασία των οικογενειακών γευμάτων.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Εάν δεν καθοδηγούσα ή έλεγχα τη διατροφή του παιδιού μου, θα έτρωγε πάρα πολύ μεγάλη ποσότητα από τα αγαπημένα του/της τρόφιμα/φαγητά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Υπάρχει ποικιλία υγιεινών φαγητών διαθέσιμα στο παιδί μου σε κάθε γεύμα που σερβίρουμε στο σπίτι μας.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Προσφέρω γλυκά (καραμέλες, παγωτό, κέικ, πίτες, αρτοσκευάσματα) στο παιδί μου σαν ανταμοιβή για την καλή του/της συμπεριφορά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Ενθαρρύνω το παιδί μου να δοκιμάζει καινούργια φαγητά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Συζητάω με το παιδί μου γιατί είναι σημαντικό να τρώει υγιεινά φαγητά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Λέω στο παιδί μου πως το υγιεινό φαγητό έχει ωραία γεύση (είναι νόστιμο).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Ενθαρρύνω το παιδί μου να τρώει λιγότερο, για την αποφυγή αύξησης του σωματικού του/της βάρους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Εάν δεν καθοδηγούσα/ έλεγχα τη διατροφή του παιδιού μου, θα έτρωγε πάρα πολλά ανθυγιεινά, πρόχειρα φαγητά (π.χ. fastfood, σουβλάκι, πίτσα).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Δίνω στο παιδί μου μικρές μερίδες στα γεύματα ώστε να ελέγχω το βάρος του.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Εάν το παιδί μου πει «δεν πεινάω», προσπαθώ να τον/την κάνω να φάει ούτως ή άλλως.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Συζητάω με το παιδί μου για τη διατροφική αξία των τροφίμων.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Διαφωνώ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ
28. Ενθαρρύνω το παιδί μου να συμμετέχει στην αγορά των τροφίμων.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Εάν το παιδί μου φάει περισσότερο από το συνηθισμένο σε ένα γεύμα, προσπαθώ να περιορίσω την πρόσληψη τροφής στο επόμενο γεύμα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Περιορίζω την πρόσληψη τροφίμων από το παιδί μου, που μπορούν να το παχύνουν.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Υπάρχουν συγκεκριμένα φαγητά που το παιδί μου δεν πρέπει να τρώει για μα μην παχύνει.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Δεν δίνω γλυκά/επιδόρπια στο παιδί μου ως αντίδραση/ αποτέλεσμα της κακής του/της συμπεριφοράς.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Ενθαρρύνω το παιδί μου να τρώει ποικιλία τροφίμων.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Εάν το παιδί μου τρώει πολύ λίγο φαγητό, προσπαθώ να το κάνω να τρώει περισσότερο.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Πρέπει να είμαι σίγουρος/η πως το παιδί μου δεν τρώει πάρα πολλά από τα αγαπημένα του τρόφιμα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Δεν επιτρέπω στο παιδί μου να τρώει ανάμεσα στα γεύματα, επειδή δεν θέλω να παχύνει.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Καταναλώνω υγιεινά τρόφιμα μπροστά στο παιδί, για να λειτουργήσω ως πρότυπο μίμησης γι' αυτό.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Κάνω συχνά δίαιτα στο παιδί μου για να ελέγχω το βάρος του.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Προσπαθώ να καταναλώνω υγιεινά τρόφιμα μπροστά στο παιδί μου, ακόμα και εάν δεν είναι τα αγαπημένα μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Προσπαθώ να δείχνω ενθουσιασμό όταν καταναλώνω υγιεινά τρόφιμα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Δείχνω στο παιδί μου πόσο πολύ απολαμβάνω να καταναλώνω υγιεινά τρόφιμα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Όταν το παιδί μου λέει ότι έχει τελειώσει το φαγητό του, προσπαθώ να το κάνω να φάει ακόμα μία δύο μπουκιές.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>