| **Анкета для родителей детей с избыточным весом или ожирением**  Фамилия, имя ребенка: Иванова Лена Возраст: 6 лет Группа: старшая-подготовительная  Дата заполнения анкеты: 15 февраля 2021 года | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопрос** | **Ответ** | **Комментарий** |
| 1 | Сколько часов в день ребенок проводит у экрана телевизора, монитора, с планшетом, смартфоном? | Более двух часов | Если больше часа, это ведет к набору веса |
| 2 | Сколько раз в день вы гуляете с ним в выходные? | Один раз в день | Одного раза в день недостаточно, чтобы он оставался стройным |
| 3 | Как долго в среднем длится одна прогулка? | Полтора-два часа | Гулять с ребенком за один выход из дома нужно не меньше 1,-1,5 часа |
| 4 | Включаете ли вы в прогулку элементы подвижных игр или спорта: лыжи, катание с горки зимой, бег, велосипед, плавание? | Катается с горки | Просто ходить по улице, копаться в снегу или песочнице – слишком низкая физическая нагрузка для дошкольника |
| 5 | Выполняете ли с ребенком упражнения для нормализации веса? Если да, то сколько раз в день и в неделю? | Нет, некогда | Упражнения необходимо делать один-два раза в день. Если практиковать их реже, эффекта не будет |
| 6 | Как часто ребенок болеет респираторными и детскими инфекциями? | Примерно два раза в год | Если ежемесячно в холодное время года, вес будет расти из-за постельного режима и отсутствия прогулок |
| 7 | Какие блюда предпочитает ребенок? | Любит хот-доги, макароны, котлеты | Выработайте привычку к здоровому питанию в семье |
| 8 | Повышен ли у ребенка аппетит? | Да | Если да, то понятно, откуда лишние килограммы |
| 9 | Спит ли ребенок днем? | Да, хорошо спит | Часто пауза на сон заменяется дополнительными перекусами и перебором суточной калорийности рациона |
| 10 | Есть ли у ребенка близкие родственники с лишним весом? | У дяди ожирение II степени | Наличие полных родственников – фактор риска ожирения у ребенка |
| 11 | Придерживаются ли в вашей семье правил ЗОЖ? | Редко | В спортивных и правильно питающихся семьях дети не знают проблем с лишним весом |