Algemeen

Geboortedatum: …….-…….-……

Geslacht: ☐Jongen ☐Meisje

Lengte: …….. cm

Gewicht: …….. kg

Kolom in te vullen door zorgverlener

FLY-Kids Kruis per vraag het hokje van uw keuze aan

1. Hoe tevreden bent u over de leefstijl (voeding, beweging, schermtijd, slaap) van uw kind? Omcirkel een cijfer tussen de 1 en 10	Tevredenheid 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	☐
2. Hoeveel groente eet uw kind per dag? Tel hierbij alle groenten mee die uw kind per dag eet, ook bijvoorbeeld de komkommer tussendoor. Voorbeelden van 1 opscheplepel groente	☐ Minder dan een halve opscheplepel per dag ☐ Een halve tot 1 opscheplepel per dag ☐ 1 opscheplepel of meer per dag	☐
3. Hoeveel dagen per week eet uw kind fruit? 	☐ Minder dan 4 dagen per week ☐ 4 tot 6 dagen per week ☐ Iedere dag	☐
4. Hoeveel dranken met suiker drinkt uw kind per dag? Denk bijvoorbeeld aan frisdrank, vruchtensap, diksap, limonade en melkdranken met suiker, zoals chocomelk en yoghurtdrank. 	☐ Geen ☐ Minder dan 1 glas of pakje per dag ☐ 1 glas of pakje per dag ☐ 2 glazen of pakjes of meer per dag	☐
5. Hoeveel snacks eet uw kind per dag? Denk bijvoorbeeld aan koek, snoep, chips en taart. 	☐ Geen ☐ Minder dan 1 snack per dag ☐ 1 snack per dag ☐ 2 snacks of meer per dag	☐
6. Hoe vaak eet uw kind zijn/haar maaltijden aan de eettafel? 	☐ Bijna nooit ☐ Af en toe ☐ Bijna altijd	☐
7. Hoe vaak geeft u uw kind iets te eten om hem/haar te troosten of te belonen? 	☐ Bijna nooit ☐ Af en toe ☐ Bijna altijd	☐
8. Hoelang beweegt uw kind per dag? Denk bijvoorbeeld aan actief (buiten)spelen, fietsen, tijgeren, kruipen, spelen met een bal, bewegen op muziek, rennen en springen. 	☐ Minder dan 1,5 uur per dag ☐ 1,5 tot 3 uur per dag ☐ 3 uur of meer per dag	☐
9. Hoelang zit uw kind achter een beeldscherm per dag? Denk bijvoorbeeld aan TV, computer, mobiele telefoon en tablet. 	☐ 0 tot 30 minuten per dag ☐ 30 minuten tot 1 uur per dag ☐ Meer dan 1 uur per dag	☐
10. Hoelang slaapt uw kind per 24 uur? Tel hierbij ook slaapjes overdag. 	☐ Minder dan 9 uur per 24 uur ☐ 9 tot 11 uur per 24 uur ☐ 11 tot 14 uur per 24 uur ☐ Meer dan 14 uur per 24 uur	☐