

Perheen hyvinvoinnin kartoituslomake

Lapsenne perussairaudet ja allergiat:

Onko perheessänne sisaruksilla, vanhemmilla uniapnea, PCOS, raskausdiabetes?

Onko perheessänne sisaruksilla, vanhemmilla tai isovanhemmilla ylipainoa, tyypin 2 diabetesta, kilpirauhassairauksia, kolesterolisairauksia, sydän- ja verisuonisairauksia tai verenpainetautiä?

Perhetilanne:

Päivähoito/koulu:

Ravitsemus

Perheenne ja lapsenne ruokarytmi, mitä aterioita syötte?

Miten perheenne ja lapsenne suhtautuu ruokaan?

Syöttekö perheenä yhdessä?

Mitkä ruuat lapsellenne yleisesti maistuvat?

Miten kuvailisitte lapsenne annoskokoa, onko lapsella tapana ottaa lisää ruokaa?

Miten ja mitä juureksia, kasviksia, hedelmiä ja marjoja lapsenne syö?

Kuinka paljon ja minkälaisia maitotuotteita lapsenne käyttää?

Miten perheessänne ja miten lapsenne herkuttelee (esim. pikaruoka, karkit, keksit, pullat, vanukkaat, sokerijuomat) ja minkälaisissa tilanteissa?

Liikunta

Minkälaisesta liikunnasta lapsenne pitää, huomioiden myös eri vuodenaajat?

Minkälainen perhe on liikkujana, huomioiden myös eri vuodenaajat (esim. arkiliikunta, leikkipuistossa käyminen, metsäretket, välimatkojen kulkeminen yms.)?

Miten innokas liikkuja lapsenne on?

Mitä lapsenne touhuilee kotona (motorisesti aktiivinen leikki tai passiivinen istuminen)?

Ruutuaika

Mikä on lapsenne ruutuaika päivässä (tv, puhelin, tabletti, pelikonsoli)?

Mitä lapsenne ruutuaika käsittää (pelaaminen, ohjelmien/videoiden katsominen, sovellukset ja some, musiikin tai äänikirjojen kuunteleminen)?

Uni

Kuinka pitkät yöunet lapsenne nukkuu? Nukkuuko lapsenne päiväunia?

Onko lapsenne väsynyt päivällä?

Onko lapsellanne nukahtamiseen tai nukkumiseen liittyviä haasteita?

Muut asiat

Mitkä ovat perheenne vahvuudet elintavoissa ja hyvinvoinnissa?

Mitkä ovat perheenne kehittämiskohteet elintavoissa ja hyvinvoinnissa?

Miten motivoituneita olette tekemään mahdollisia muutoksia?

Voisiko olla jotain muuta, mikä voi mielestänne vaikuttaa lapsenne ja perheenne hyvinvointiin?