

Lapsen/nuoren nimi _____ Syntymäaika _____

Mitat: Pituus _____ Paino _____ Ei tietoa _____

Onko nykypainosta haittaa:

Kömpelyyttä ___ Hengästymistä ___ Hengityksen taukoilua unessa ___ Kiusaamista ___
 Masennusta ___ Kipuja ___ missä _____ Muuta _____

Onko perheessä, äidin tai isän suvussa:

| | Ei | Kyllä | Kenellä |
|---------------------|-------|-------|---------|
| Lihavuutta | _____ | _____ | _____ |
| Verenpainetauti | _____ | _____ | _____ |
| Sydänsairauksia | _____ | _____ | _____ |
| Kolesteroli koholla | _____ | _____ | _____ |
| Sokeritautia | _____ | _____ | _____ |
| Muita sairauksia | _____ | _____ | _____ |

Ketä perheeseen kuuluu: _____

Ruokaileeko perheenne yhdessä?

Ei lainkaan ___ Pari kertaa kk:ssa ___ Kerran viikossa ___ Lähes joka päivä ___ Päivittäin ___

Toteutuuko säännöllinen ateriaritmi?

Päivittäin ___ Lähes joka päivä ___ Ei toteudu ___

Huomioita ruokarytmistä ja lapsen/nuoren ruokailusta

Liikuntatottumukset vapaa-ajalla

| Lapsi/nuori liikkuu/ulkoilee | | Ei lainkaan | 1–2 x /viikko | lähes päivittäin | 1–2 h /päivä |
|------------------------------|--|-------------|---------------|------------------|--------------|
| Yksin tai kaverin kanssa | | | | | |
| Vanhemman kanssa | | | | | |
| Ohjattua liikuntaa | | | | | |

Minkä verran lapsi viettää aikaa "ruudulla"? Toivotko tähän muutosta?

Koulumatka _____ km Kävelen ___ Pyöräillen ___ Oma auto ___ Taksi ___ Linja-auto _____

Lapsi/nuori nukkuu Hyvin ___ Huonosti ___ Riittävästi ___ Ei riittävästi ___

Muuta _____

Miten ja missä painonhallintaa on jo huomioitu:

Terveystoimittajan tapaamiset ___ Laboratoriokokeet ___ Ravitsemusterapeutti ___

Fysioterapeutti ___ Muutoin _____

Mitä elämäntapamuutoksia olette jo tehneet painonhallintaan pyrkien?

Onko teidän perheellänne tällä hetkellä voimavaroja painonhallinnan huomiointiin?

Kyllä ___ En osaa sanoa ___ Ei ___

Kerro tarkemmin!

Mikä auttaa teidän perhettänne motivoitumaan pitkäjänteiseen painonhallintaan?

Mikä on perheenne tämänhetkinen 1. suurin haaste, 2. suurin vahvuus?

1. _____ 2. _____

Päiväys

_____, ___/___/20____

Täyttäjä(t)