**AİLE SAĞLIK DAVRANIŞ ÖLÇEĞİ**

Lütfen çocuğunuzun aşağıdaki sağlık davranışlarında bulunma sıklığını 0 (neredeyse hiçbir zaman) ile 4 (neredeyse her zaman) arasında değişen puanları daire içine alarak derecelendirin. Bir madde, yaşı nedeniyle çocuğunuz için geçerli değilse, lütfen “0” ı işaretleyin.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Aşağıdaki davranışların her birini ne sıklıkta yaptığınızı derecelendirin.  0 =Neredeyse hiçbir zaman  1 = Nadiren  2 = Bazen  3 = Sıklıkla  4 = Neredeyse her zaman |
| 1. Çocuğum her gün kahvaltı yapar | 0 1 2 3 4 |
| 2. Çocuğum spor (yüzme, futbol, jimnastik, dans vb.) yapar. | 0 1 2 3 4 |
| 3. Çocuğum, ebeveynleri/bakıcıları ile fiziksel aktivitelere katılır. | 0 1 2 3 4 |
| 4.  Çocuğum sık sık sağlıksız atıştırmalıklar ister. | 0 1 2 3 4 |
| 5. Çocuğum günde en az 30 dakika fiziksel olarak aktiftir | 0 1 2 3 4 |
| 6. Çocuğum yemeklerini masada yer. | 0 1 2 3 4 |
| 7.  Diğer aile üyeleri çocuğuma sağlıksız yiyecekler sunar. | 0 1 2 3 4 |
| 8.  Çocuğum dışarıda oynar. | 0 1 2 3 4 |
| 9.  Çocuğum yemeklerini rutin zamanlarda yer. | 0 1 2 3 4 |
| 10.  Çocuğum yemek boyunca masada oturur. | 0 1 2 3 4 |
| 11.  Çocuğum gizlice yemek yer. | 0 1 2 3 4 |
| 12. Çocuğum günde üç öğün yemek yer. | 0 1 2 3 4 |
| 13.  Çocuğum sıkıldığında, üzüldüğünde, kızdığında ya da gergin olduğunda yemek yer. | 0 1 2 3 4 |

Lütfen aşağıdaki sağlık davranışlarında bulunma sıklığınızı 0 (neredeyse hiçbir zaman) ile 4 (neredeyse her zaman) arasında değişen puanları daire içine alarak derecelendirin. Bir madde sizin için geçerli değilse, lütfen “0” ı işaretleyin.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Aşağıdaki davranışların her birini ne sıklıkta yaptığınızı derecelendirin.  0 =Neredeyse hiçbir zaman  1 = Nadiren  2 = Bazen  3 = Sıklıkla  4 = Neredeyse her zaman |
| 14.  Ailem için düşük kalorili, az yağlı yemekler pişiririm. | 0 1 2 3 4 |
| 15.  Çocuğum abur cubur istediğinde ona sağlıklı bir alternatif sunarım. | 0 1 2 3 4 |
| 16.  Düşük kalorili, az yağlı yiyecekler yerim. | 0 1 2 3 4 |
| 17.  Sebze yerim. | 0 1 2 3 4 |
| 18.  Taze meyve ve sebze veririm/servis ederim. | 0 1 2 3 4 |
| 19.  Çocuğuma sağlıklı besin seçimlerini öğretirim. | 0 1 2 3 4 |
| 20.  Çocuğumla birlikte fiziksel aktiviteye katılırım. | 0 1 2 3 4 |

**NOT: Madde 4,7,11 ve 13 ters puanlanmıştır.**

**Ebeveyn Davranışları (14, 15, 16, 17, 18, 19),**

**Fiziksel Aktivite (2, 3, 5, 8, 20),**

**Yemek Zamanı Alışkanlıkları (1, 6, 9, 10 ,12),**

**Çocuk Davranışları (4, 7, 11, 13).**