

35 CÂU HỎI GIÚP CHA MẸ ĐÁNH GIÁ HÀNH VI BIẾNG ĂN CỦA TRẺ ĐỂ GIÚP TRẺ ĂN TỐT HƠN

Cha mẹ có trẻ trong độ tuổi từ 6 tháng tuổi đến 14 tuổi, đều có thể tính điểm hành vi ăn uống của bé thông qua trả lời 35 câu hỏi sau. Cha mẹ tìm câu trả lời gần giống/phù hợp nhất đối với bé nhà mình để lựa chọn. 35 câu hỏi được thiết kế để đánh giá và phân loại hành vi ăn uống của trẻ theo 8 mục. Cuối bảng câu hỏi, có phần tính điểm để cha mẹ tự tính và nhận biết bé có hành vi ăn uống đang phát triển gần/có xu hướng về 3 mục nào nhất trong 8 mục. Sau đó, cha mẹ đọc hướng dẫn trong bài viết để có giải pháp thích hợp để cải thiện hành vi ăn uống của bé theo hướng tích cực hơn và chủ động hơn.

	KHÔNG BAO GIỜ 1 ĐIỂM	HIẾM KHI 2 ĐIỂM	THỈNH THOẢNG 3 ĐIỂM	THƯỜNG XUYỀN 4 ĐIỂM	LUÔN LUÔN 5 ĐIỂM	MỤC PHÂN LOẠI
BÉ THÍCH THỨC ĂN	☐	☐	☐	☐	☐	EF
BÉ ĂN NHIỀU KHI BÉ LO LẮNG	☐	☐	☐	☐	☐	EOE
BÉ RẤT THÈM ĂN	☐	☐	☐	☐	☐	SR*
BÉ ĂN XONG RẤT NHANH	☐	☐	☐	☐	☐	SE*
TRẺ HỨNG THÚ VỚI THỨC ĂN	☐	☐	☐	☐	☐	EF
TRẺ LUÔN ĐÒI UỐNG CÁI GÌ ĐÓ (vd NƯỚC)	☐	☐	☐	☐	☐	DD

TRẺ LUÔN TỪ CHỐI THỨC ĂN MỖI KHI GIỚI THIỆU LẦN ĐẦU	☐	☐	☐	☐	☐	FF
TRẺ ĂN RẤT CHẬM	☐	☐	☐	☐	☐	SE
MỖI KHI TRẺ GIẬN, TRẺ ĂN ÍT	☐	☐	☐	☐	☐	EUE
TRẺ THÍCH/DỄ ĂN MỘT MÓN MỚI	☐	☐	☐	☐	☐	FF*
TRẺ ĂN ÍT KHI MỆT MỎI	☐	☐	☐	☐	☐	EUE
TRẺ LUÔN ĐÒI THỨC ĂN	☐	☐	☐	☐	☐	FR
TRẺ ĂN NHIỀU KHI TRẺ KHÔNG HÀI LÒNG	☐	☐	☐	☐	☐	EOE
NẾU CỨ CHO BÉ ĂN, BÉ VẪN MUỐN ĂN.	☐	☐	☐	☐	☐	FR
TRẺ ĂN NHIỀU KHI LO LẮNG	☐	☐	☐	☐	☐	EOE
TRẺ THÍCH/DỄ DÀNG ĂN ĐA DẠNG THỨC ĂN.	☐	☐	☐	☐	☐	FF*
TRẺ LUÔN ĂN KHÔNG HẾT Ở CUỐI BỮA ĂN.	☐	☐	☐	☐	☐	SR
BỮA ĂN CỦA TRẺ KÉO DÀI HƠN 30 PHÚT.	☐	☐	☐	☐	☐	SE

	KHÔNG BAO GIỜ 1 ĐIỂM	HIẾM KHI 2 ĐIỂM	THÌNH THOẢNG 3 ĐIỂM	THƯỜNG XUYỀN 4 ĐIỂM	LUÔN LUÔN 5 ĐIỂM	MỤC PHÂN LOẠI
TRẺ MUỐN ĂN MỌI THỜI GIAN, MỌI LÚC NHÌN NGƯỜI KHÁC ĂN.	☐	☐	☐	☐	☐	FR
TRẺ HÀO HỨNG KHI TỚI BỮA ĂN.	☐	☐	☐	☐	☐	EF
TRẺ TỪ CHỐI/BIỂU HIỆN BỊ NO TRƯỚC BỮA ĂN KẾT THÚC.	☐	☐	☐	☐	☐	SR
TRẺ THÍCH ĂN	☐	☐	☐	☐	☐	EF
TRẺ ĂN NHIỀU KHI TRẺ VUI.	☐	☐	☐	☐	☐	EUE
TRẺ TỎ VẺ KHÔNG HÀI LÒNG VỚI BỮA ĂN.	☐	☐	☐	☐	☐	FF
TRẺ ĂN ÍT KHI ĐANG KHÔNG HÀI LÒNG CÁI GÌ.	☐	☐	☐	☐	☐	EUE
TRẺ DỄ BỊ NO	☐	☐	☐	☐	☐	SR

TRẺ ĂN NHIỀU LÚC KHÔNG CÓ GÌ LÀM.	☐	☐	☐	☐	☐	EOE
TRẺ ĐANG NO, NHƯNG VẪN MUỐN ĂN NẾU ĐƯỢC CHO.	☐	☐	☐	☐	☐	FR
TRẺ THÍCH UỐNG TRONG NGÀY (ĐẶC BIỆT TRẺ UỐNG TỪ BÌNH)	☐	☐	☐	☐	☐	DD
TRẺ KHÔNG ĂN NẾU KHÔNG CHO TRẺ ĂN NHỮNG MÓN NGỌT/MẶN TRƯỚC ĐÓ (vd BÁNH SNACK, NƯỚC NGỌT, BÁNH)	☐	☐	☐	☐	☐	SR
TRẺ KHÔNG ĂN NẾU KHÔNG CÓ TRÒ CHƠI/TV-ĐỒ ĐIỆN TỬ/ĐỒNG NGƯỜI	☐	☐	☐	☐	☐	FF
TRẺ DỄ CHẤP NHẬN THỬ MÓN MỚI MÓN MÀ BÉ CHƯA THỬ TRƯỚC ĐÓ.	☐	☐	☐	☐	☐	FF*
TRẺ CHỦ ĐỘNG QUYẾT ĐỊNH KHÔNG THÍCH MÓN ĐÓ, THẬM CHÍ KHÔNG THÈM THỬ NÓ.	☐	☐	☐	☐	☐	FF
TRẺ THÍCH BỎ THỨC ĂN VÀO MIỆNG, NHƯNG KHÔNG HÀO HỨNG NHAI/NUỐT	☐	☐	☐	☐	☐	FR

TRẺ ĂN CHẬM DẦN TRONG SUỐT BỮA ĂN (NGẬM/NHỀ NHIỀU)	☐	☐	☐	☐	☐	SE
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----

BƯỚC 1: CÁCH TÍNH ĐIỂM

MỤC FR = ([TỔNG ĐIỂM CÁC CÂU HỎI THUỘC MỤC FR]/175) * 100%

MỤC EOE = ([TỔNG ĐIỂM CÁC CÂU HỎI THUỘC MỤC EOE]/175) * 100%

MỤC EF = ([TỔNG ĐIỂM CÁC CÂU HỎI THUỘC MỤC EF]/175) * 100%

MỤC DD = ([TỔNG ĐIỂM CÁC CÂU HỎI THUỘC MỤC DD]/175) * 100%

MỤC SR = ([TỔNG ĐIỂM CÁC CÂU HỎI THUỘC MỤC SR]/175) * 100

MỤC SE = ([TỔNG ĐIỂM CÁC CÂU HỎI THUỘC MỤC SE]/175) * 100%

MỤC EUE = ([TỔNG ĐIỂM CÁC CÂU HỎI THUỘC MỤC EUE]/175) * 100%

MỤC FF = ([TỔNG ĐIỂM CÁC CÂU HỎI THUỘC MỤC FF]/175) * 100%

BƯỚC 2: CHỌN 3 MỤC CÓ PHẦN TRĂM CAO NHẤT

BƯỚC 3: ĐỌC PHẦN HƯỚNG DẪN GIẢI PHÁP TRONG BÀI VIẾT ĐỂ TÌM CÁCH GIÚP BÉ PHÁT TRIỂN HÀNH VI ĂN UỐNG TÍCH CỰC HƠN

Note:

Wardle, J, Guthrie CA, Sanderson, S and Rapoport, L. Development of the Children's Eating Behaviour Questionnaire. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. **42**, 2001, 963-970.