

Dimmi come mangi

SESSO: ☐ M ☐ F ETÀ: ANNI

CLASSE: ☐ PRIMA ☐ SECONDA ☐ TERZA

1. Con quale frequenza fai colazione?

☐ Mai ☐ ogni giorno
su 7giorni: ☐ 1 -2 volte ☐ 3-4 volte ☐ 5-6volte

2. Cosa mangi a colazione?

3. Ti hanno mai parlato dell'importanza di frutta e verdura? ☐ sì ☐ no

4. Mangi frutta? ☐ sì ☐ no

5. Mangi verdura? ☐ sì ☐ no

6. Quante porzioni di frutta e verdura dovresti mangiare ogni giorno secondo le linee guida per una corretta alimentazione?

☐ Nessuna ☐ 1-2 ☐ 3-4 ☐ 5 ☐ molte, più di 5

7. Quante porzioni di frutta e verdura mangi realmente ogni giorno?

☐ Nessuna ☐ 1-2 ☐ 3-4 ☐ 5 o più di 5 ☐ molte

8. Quali verdure mangi?

	Volentieri	Solo se costretto	Mai
Insalata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carote	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finocchi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cavoli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melanzane	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peperoni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pomodori	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cetrioli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cavolfiore	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zucchini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Fai merenda? ☐ sì ☐ no

10. Cosa mangi a metà mattina? (se nella stessa merenda, indica anche più crocette)

☐ merendine, snack, patatine quantità:

☐ panino con marmellata, nutella, salumi quantità:

☐ frutta, succo frutta quantità:

☐ yogurt quantità:

☐ pane, crackers quantità:

☐ altro quantità:

11. Cosa mangi a metà pomeriggio? (se nella stessa merenda, indica anche più crocette)

☐ merendine, snack, patatine quantità:

☐ panino con marmellata, nutella, salumi quantità:

☐ frutta, succo frutta quantità:

☐ yogurt quantità:

☐ pane, crackers quantità:

☐ altro quantità:

12. Fai attività fisica? ☐ sì ☐ no

Se sì, indica la principale:

☐ jogging

☐ palestra

☐ camminata veloce

☐ nuoto

☐ bici

☐ pallavolo

☐ calcio/calciotto

☐ pallacanestro

☐ tennis

☐ altro

13. Se sì, quanti giorni alla settimana?

☐ Nessuna

☐ 1-2

☐ 3-4

☐ 5 -6

☐ ogni giorno

14. In media per quanto tempo (minuti)?

15. Quanta acqua pensi di assumere al giorno?

☐ Meno di 0.5 L (bevo meno di 4 bicchieri al giorno tra acqua e bibite – non mangio/ mangio minestre)

☐ Da 0.5 a 1 L (bevo 4 - 8 bicchieri al giorno tra acqua e bibite – non mangio/mangio minestre)

☐ Da 1 a 1.5 L (bevo 8 - 12 bicchieri al giorno tra acqua e bibite – non mangio/mangio minestre)

☐ Da 1.5 a 2 L (bevo dai 12 - 16 bicchieri al giorno tra acqua e bibite – non mangio/mangio minestre)

☐ oltre 2 L (bevo più di 16 bicchieri al giorno tra acqua e bibite – non mangio/mangio minestre)

16. Bevi bevande gassate/zuccherate durante la giornata?

☐ No

☐ Sì, quando capita

☐ Sì, durante i pasti

17. Bevi bevande alcoliche (vino, birra, drinks, superalcolici)?

☐ No

☐ Sì, raramente, assaggio

☐ Sì, quando capita

☐ Sì, spesso

Si può pensare di riproporre questo questionario ogni anno, o quantomeno in II, prima di affrontare l'argomento dell'alimentazione.