

Dimmi come mangi

SESSO: M F ETÀ: ANNI

CLASSE: PRIMA SECONDA TERZA

1. Con quale frequenza fai colazione?

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

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/calcetto 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.