

Questionario sulle abitudini alimentari

Rispondere alle domande o barrare la casella corrispondente alle tue abitudini.

1) Sesso

a) Maschio

b) Femmina

2) Età

Altezza (cm)

Peso (Kg)

3) Con che mezzo raggiungi abitualmente la scuola?

a) a piedi

b) in bicicletta

c) con i mezzi pubblici

d) con mezzi privati (auto/moto)

4) Abitudine al fumo:

a) mai

b) ogni tanto

c) spesso

d) sempre

5) Consumo bevande alcoliche?

a) ogni giorno

b) una volta a settimana

c) una volta al mese

d) mai

6) Quante ore dedichi ogni settimana ad attività sportiva organizzata (attività fisica svolta all'interno di palestre oppure svolta a scuola dagli studenti)

a) nessuna

b) due

c) tre

d) più di tre

7) Quante ore dedichi ogni settimana ad attività sportiva agonistica (praticata continuamente ed esclusivamente in forma organizzata dalle Federazioni Sportive Nazionali, Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI)

a) nessuna

b) due

c) tre

d) più di tre

8) Quante ore dedichi ogni settimana ad attività fisica o motoria leggera (camminare, salire e scendere le scale, faccende domestiche pesanti)

a) nessuna

b) due

c) tre

d) più di tre

9) Quante ore dedichi ogni settimana ad attività sedentarie (leggere, guardare la TV, stare davanti al PC)

a) nessuna

b) due

c) tre

d) più di tre

10) Abitualmente consumo la prima colazione:

- a)in casa
 - b)al bar
 - c)velocemente per strada
 - d)non faccio colazione
- 11) Abitualmente consumo il pranzo:
- a)in casa
 - b)al bar
 - c)velocemente per strada
 - d)non pranzo
- 12) Abitualmente consumo la cena:
- a)in casa
 - b)al bar
 - c)velocemente per strada
 - d)non ceno
- 13) Consumo pasti guardando la TV
- a)mai
 - b)ogni tanto
 - c)spesso
 - d)sempre
- 14) Consumo cibi fuori pasto davanti alla televisione (snack, patatine, noccioline, ecc.)
- a)mai
 - b)ogni tanto
 - c)spesso
 - d)sempre
- 15) Indica il tuo livello di conoscenza circa la relazione tra alimentazione e salute
- a)alto
 - b)medio
 - c)basso
 - d)nessuno
- 16) Indicare quali alimenti o bevande consumi di solito a colazione?
- 17) A colazione consumo cibi confezionati (biscotti, merendine, snack)
- a)mai
 - b)ogni tanto
 - c)spesso
 - d)sempre
- 18) Consumo alimenti o bevande a metà mattina/ pomeriggio
- a)mai
 - b)ogni tanto
 - c)spesso
 - d)sempre
- 19) Indicare quale alimento o bevanda consumi di solito a metà mattina/ pomeriggio (specificare se si consumano cibi confezionati)
- 20) Indicare quale alimento o bevanda consumi di solito a pranzo

- 21) Indicare quale alimento o bevanda consumi di solito a cena
- 22) Quante volte consumi frutta e/o verdura nell'arco di una giornata?
- a)nessuna
 - b)una
 - c)due
 - d)più di due
- 23) Quante volte consumi yogurt nell'arco di una giornata?
- a)nessuna
 - b)una
 - c)due
 - d)più di due
- 24) Nell'ultimo anno ho seguito una dieta
- a)per motivi di salute (autonomamente)
 - b)per perdere peso (autonomamente)
 - c)per motivi di salute, su consiglio di un medico
 - d)per perdere peso, su consiglio di un medico
 - e)mai
- 25) Nell'ultimo anno ho seguito una dieta
- a)per un mese
 - b)per tre mesi
 - c)per sei mesi
 - d)mai
- 26) Assumo farmaci, sia tradizionali che omeopatici (specificare se si tratta di antinfiammatori, antibiotici, antipiretici)
- a)mai
 - b)ogni tanto, quando sto male
 - c)spesso
 - d)regolarmente
- 27) Con quale frequenza assumo integratori alimentari (specificare di che tipo, vitamine, creatina, etc)
- a)mai
 - b)ogni tanto
 - c)spesso
 - d)sempre
- 28) Ho l'abitudine di leggere le etichette riportate sulle confezioni degli alimenti:
- a)mai
 - b)ogni tanto
 - c)spesso
 - d)sempre
- 29) che tipo di informazione mi interessa leggere sulle etichette dei cibi:
- a)il contenuto calorico
 - b)la quantità di grassi
 - c)la presenza di conservanti
 - d)nessuna
- 30) Quando acquisto un prodotto alimentare sono condizionato dall'affidabilità della marca:
- a)per niente

- b) poco
- c) abbastanza
- d) molto

31) Quando acquisto un prodotto alimentare sono condizionato dal prezzo:

- a) per niente
- b) poco
- c) abbastanza
- d) molto

32) Quando acquisto un prodotto alimentare sono condizionato dalla confezione:

- a) per niente
- b) poco
- c) abbastanza
- d) molto

33) Quando acquisto un prodotto alimentare sono condizionato dalla pubblicità:

- a) per niente
- b) poco
- c) abbastanza
- d) molto

34) Indicare il principale responsabile degli acquisti alimentari del nucleo familiare

- a) genitore/i
- b) figlio/i
- c) altri

35) Con quale frequenza in famiglia vengono acquistati prodotti da agricoltura biologica:

- a) mai
- b) ogni tanto
- c) spesso
- d) sempre

36) Con quale frequenza in famiglia viene acquistato sale iodato:

- a) mai
- b) ogni tanto
- c) spesso
- d) sempre
- e) non so

37) Con quale frequenza in famiglia vengono acquistati prodotti alimentari a cui sono stati aggiunti nutrienti integrativi, quali ad esempio: succhi di frutta con aggiunta di vitamine, cereali da prima colazione con aggiunta di ferro o sali minerali in genere, prodotti per l'infanzia fortificati con alcune vitamine o sali minerali):

- a) mai
- b) ogni tanto
- c) spesso
- d) sempre
- e) non so

38) Con quale frequenza in famiglia vengono acquistati prodotti tipici a marchio DOP/IGP/DOC:

- a) mai
- b) ogni tanto
- c) spesso

d)sempre

e)non so

39) Sai cosa sono i prodotti alimentari OGM?

a)si

b)no

40) Che atteggiamento hai nei confronti dei prodotti alimentari OGM?

a)paura

b)diffidenza

c)indifferenza

d)ottimismo