

QUESTIONARIO SULL'ALIMENTAZIONE

Liceo Scientifico "Enrico Fermi" - Bagnara Calabria

| | | | |
|-------|--|---------|--|
| Età | | Peso | |
| sessu | | Altezza | |

Dopo aver visto il Power Point, rispondi alle seguenti domande:

1. Hai trovato utile la presentazione del progetto?

- si
 no
 Abbastanza

2. Eri a conoscenza delle notizie che ti sono state espote?

- si
 no
 non mi interessa

3. Pensi che le tue abitudini alimentari siano corrette?

- Si
 No
 Abbastanza

4. Se non lo sono, hai intenzione di cambiarle dopo aver visto il power point?

- Si
 No

5. Quali pasti consumi solitamente ogni giorno?

| PASTI | SI | NO |
|--------------------------|----|----|
| Prima colazione | | |
| Spuntino di metà mattina | | |
| Pranzo | | |
| Spuntino pomeridiano | | |
| Cena | | |

6. Indica quante volte nel corso di una settimana consumi i seguenti alimenti:

| | mai o raramente | 1 volta alla settimana | 2/3 volte la settimana | ogni giorno |
|--------------|-----------------|------------------------|------------------------|-------------|
| pasta/riso | | | | |
| pane | | | | |
| carne rossa | | | | |
| carne bianca | | | | |
| pesce | | | | |
| salumi | | | | |
| formaggi | | | | |
| uova | | | | |

| | | | | |
|--------------------------------|--|--|--|--|
| legumi | | | | |
| verdura/ortaggi | | | | |
| frutta | | | | |
| cibi integrali | | | | |
| cibi fritti o cotti alla brace | | | | |

7. Per condire, abitualmente usi

- olio di oliva
 olio di semi
 margarina/burro

8. Bevi circa 2 litri di acqua al giorno?

- sì, anche di più
 no, bevo da 1 a 2 litri
 no, bevo meno di 1 litro

9. Consumi bevande gassate/zuccherate

- mai o raramente
 1 volta alla settimana
 2/3 volte la settimana
 ogni giorno

10. Hai mai pensato a quali ingredienti sono contenuti in una bibita gassata?

- Sì
 No
 A volte

11. Sapevi che le tue scelte alimentari influiscono sull'ambiente?

- sì
 no
 non mi interessa

12. Controlli mai la provenienza degli alimenti che consumi?

- Sempre
 Mai
 A volte

13. Degli alimenti che consumi, quanti provengono da coltivazioni che non usano prodotti chimici e rispettano l'ambiente?

- la maggior parte
 qualcuno
 nessuno
 Non so

14. Quali sono secondo te sono le cause degli squilibri alimentari?

- Mancanza di educazione alimentare
 Condizionamenti dei media
 Altro: _____

15. Quando compri dei prodotti, guardi soprattutto

- il prezzo
- che abbiano un bell'aspetto
- l'origine e il modo in cui sono stati prodotti
- altro.....

16. Ritieni importante leggere gli ingredienti e le tabelle nutrizionali sulle etichette dei cibi che consumi?

- non ci ho mai pensato
- si, solitamente lo faccio
- si, da quando ho visto il power point
- no, non mi interessa

17. Se sì, queste informazioni influiscono sulla tua scelta?

- Sempre
- A volte
- Mai

18. Hai intolleranze alimentari?

- Sì (indica quale.....)
- No

19. Hai mai seguito una dieta dimagrante?

- sì, facendomi seguire da un medico
- sì, chiedendo consiglio a parenti o amici
- sì, ho deciso da solo cosa mangiare
- no, mai

20. Adesso che hai visto il Power Point, secondo te cosa c'è di sbagliato nelle tue abitudini alimentari?

.....
21. Cosa acquisti più frequentemente nei distributori della scuola?

- bevande (calde o fredde)
- snack salati
- snack dolci
- non acquisto dai distributori

22. Se potessi scegliere, cosa preferiresti acquistare a scuola?

- Cibi sani (frutta, yogurt, prodotti integrali o ai cereali)
- Snack o merendine industriali

23. Sei d'accordo a sostituire i prodotti presenti nei distributori con cibi più salutari?

- Sì
- No, meglio lasciare quelli presenti
- Vorrei entrambi

24. Se sei favorevole scegli quali tra questi prodotti ti farebbe piacere trovare nei distributori

| | |
|--|--|
| Mila - yogurt magro bianco | |
| Galbusera - Magretti | |
| kelloggs' special k - Bonette Special K | |
| Sarchio - gallette di sesamo | |
| Mila - yogurt fragola | |
| Bauli - le nuvelle con cioccolato e farina di riso | |
| Sarchio - sfogliette alle verdure | |
| Sarchio - sfogliette cereali | |
| Vita snella - snack cereali integrali e cioccolato | |
| Pavesini - pavesini al caffè | |
| Pavesini - pavesini classico | |
| mulino bianco - sfoglia di grana cracker salati | |
| Auchan - cracker all'olio extravergine rosmarino | |
| Auchan - Yogurt di latte intero alla frutta | |
| Sarchio - sareceno miele | |
| Sarchio - nocciolosi | |
| mulino bianco - camille | |
| Monte bovi - gioiose al latte | |
| Granaloro - Yogurt cremoso con fragola in pezzi | |