

GIOVANI CONSUMATORI CONSAPEVOLI: Questionario "alimentazione e stili di vita"

Queste domande riguardano le tue abitudini alimentari, il tuo stile di vita e le tue conoscenze sulle questioni di cibo e salute. Rispondi sinceramente, il questionario è anonimo. Se non sono in contrasto tra loro, per ogni domanda puoi anche dare più di una risposta. Grazie!

Parte I (Generalità)

1) Classe e Istituto

.....
.....

2) Età:

.....

3) Sesso:

- Maschile
 Femminile

4) Peso in kg:

.....

5) Altezza in cm:

.....

Parte II (Abitudini alimentari)

6) Al mattino fai colazione?

- SI (quasi sempre)
 NO (quasi mai)
 A volte (3-4 volte la settimana)

7) Se no, o a volte, perché?

- hai fretta
 non hai fame
 non te la preparano

8) Dove fai colazione solitamente?

- A casa
 Fuori casa

9) Con chi fai abitualmente colazione?

- con la famiglia
 con gli amici
 da solo

10) Cosa mangi di solito? [max 3 risp.]

- tè
 yogurt
 caffè
 biscotti
 cereali
 merendine
 frutta
 succhi
 cioccolata
 altro _____

11) Durante la mattinata fai lo spuntino a scuola?

- SI (quasi sempre)
 NO (quasi mai)
 A volte (3-4 volte la settimana)

12) Cosa mangi di solito?

- panino dolce (marmellata, nutella...)
 paninosalato (prosciutto, formaggio...)
 merendine o snack dolci

- snack salati (patatine, popcorn...)
 frutta fresca
 altro _____

13) Pranzi?

- SI (quasi sempre)
 NO (quasi mai)
 A volte (3-4 volte la settimana)

14) Se no, o a volte, perché?

- hai fretta
 non hai fame
 nonti preparano il pranzo

15) Dove pranzi solitamente?

- A casa
 Nella mensa scolastica
 Al ristorante
 Al bar o fast food
 Per strada / in viaggio

16) Cosa sei solito mangiare?

- Solo il primo (pasta, riso...)
 Solo il secondo (carne, pesce, salumi...)
 Primo e secondo
 Verdura (cruda o cotta)
 Frutta
 Faccio uno spuntino veloce (panino, focaccia, pizzata...)

17) A pranzo (nell'arco della settimana) la tipologia dei cibi com'è?

- Ripetitiva (mangio più o meno sempre le stesse cose)
 Varia (cambio le mie scelte quasi ogni giorno)

18) Nel tardo pomeriggio fai merenda?

- SI (quasi sempre)
 NO (quasi mai)
 A volte (3-4 volte la settimana)

19) Se no, o a volte, perché?

- hai fretta
 non hai fame
 non te la preparano

20) Cosa sei solito mangiare a merenda?

- paninodolce (marmellata, nutella...)
 paninosalato (prosciutto, formaggio...)
 merendineo snack dolci
 snack salati (patatine, popcorn...)
 fruttafresca
 altro _____

21) La sera ceni?

- SI (quasi sempre)
 NO (quasi mai)
 A volte (3-4 volte la settimana)

22) Se no, o a volte, perché?

- hai fretta

- non hai fame
 nonti preparano la cena

23) Dove ceni solitamente?

- A casa
 fuori casa

24) Cosa sei solito mangiare?

- Solo il primo (pasta, riso...)
 Solo il secondo (carne, pesce, salumi...)
 Primo e secondo
 Verdura (cruda o cotta)
 Frutta
 Faccio uno spuntino veloce (panino, focaccia, pizzata...)

25) A cena (nell'arco della settimana) la tipologia dei cibi com'è?

- Ripetitiva (mangio più o meno sempre le stesse cose)
 Varia (cambio le mie scelte quasi ogni giorno)

26) Con chi ceni abitualmente?

- con la famiglia
 con gli amici
 da solo

27) Ti capita di mangiare qualcosa dopo cena?

- SI (quasi sempre)
 NO (quasi mai)
 A volte (3-4 volte la settimana)

28) Se sì, che cosa?

- Snack dolci
 Snack salati
 Frutta
 altro _____

29) Consumi alimenti fuoripasto (caramelle, snack ecc.), in aggiunta a colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena?

- Sì, abitualmente
 No, quasi mai
 Qualche volta

Parte III (composizione della dieta)

30) Solitamente con quale frequenza mangi carne nell'arco della settimana?

- Mai
 al massimo 2 volte la settimana
 3-4 volte a settimana
 Praticamente tutti i giorni

31) Solitamente con quale frequenza mangi il pesce nell'arco della settimana?

- Mai
 al massimo 2 volte la settimana
 3-4 volte a settimana
 Praticamente tutti i giorni

32) Solitamente con quale frequenza mangi pasta o riso nell'arco della settimana?

- Mai
- al massimo 2 volte la settimana
- 3-4 volte a settimana
- Praticamente tutti i giorni

33) Solitamente con quale frequenza mangi verdura nell'arco della settimana?

- Mai
- al massimo 2 volte la settimana
- 3-4 volte a settimana
- Praticamente tutti i giorni

34) Con quale frequenza mangi frutta nell'arco della settimana?

- Mai
- al massimo 2 volte la settimana
- 3-4 volte a settimana
- Praticamente tutti i giorni

35) Durante i pasti cosa bevi di solito?

- Acqua
- Vino
- Birra
- Bibite gassate (cole, aranciate...)
- altro _____

Parte IV (stili di vita)

36) Bevi alcolici durante la giornata?

- SI (praticamente ogni giorno)
- NO (praticamente mai)
- A volte (2-3 volte la settimana)

37) Solitamente fumi prima o dopo i pasti?

- Non fumo
- Dopo i pasti
- Prima dei pasti
- Prima e dopo i pasti

38) Fai uso di integratori energetici (Energade, RedBull, Burn etc.)?

- SI quasi ogni giorno
- SI di tanto in tanto (1-2 volte la settimana)
- NO

39) Pratici sport o comunque attività motoria in generale?

- SI pratico attività sportiva
- SI ma mi limito ad attività motoria
- NO non faccio nulla

40) Se fai sport

- Agonistico o amatoriale?
- agonistico
 - amatoriale

- Con quale frequenza?
- 6 volte a settimana
 - ... volte a settimana

- Quanto durano gli allenamenti?
- 1 ora
 - 2 ore
 - Più di 2 ore

41) Se fai attività motoria

→ Quali attività svolgi?

→ Con quale frequenza?

- ... volte a settimana

→ per quanto tempo ogni volta?

- 1 ora
- 2 ore
- Più di 2 ore

42) Quante ore al giorno guardi la televisione?

- meno di 1 ora
- 1-2 ore
- più di 2 ore

43) Alla sera a che ora ti addormenti di solito durante la settimana (non contare il venerdì sera e il sabato)?

- prima delle 22
- tra le 22 e le 24
- dopo le 24

44) Generalmente mentre mangi:

- guardi la TV
- ascolti la radio
- parli con i presenti
- leggi
- stai in silenzio
- altro _____

45) Preferisci mangiare:

- con la famiglia
- con i parenti
- con gli amici
- da solo
- altro _____

Parte IV (conoscenze e opinioni)

46) Conosci l'esistenza di malattie e/o di disturbi dovuti all'alimentazione?

- SI
- No

47) Se sì sapresti elencare qualche malattia o disturbo alimentare?

- 1)
- 2)
- 3)

48) In famiglia avete mai trattato di problemi riguardanti l'alimentazione?

- SI
- NO

49) In classe avete mai trattato del medesimo argomento?

- SI
- NO

50) Tra amici o compagni avete mai discusso di disturbi alimentari?

- SI
- NO

51) Quali tra questi cibi contengono più:

- proteine

- pane
- carne
- frutta

- carboidrati

- pesce
- ortaggi
- pasta

- grassi

- mozzarella
- pane
- frutta

52) Secondo te è giusto consumare:

- 1-2 pasti al giorno
- 3-5 pasti al giorno
- 5-7 pasti al giorno

53) Sei a conoscenza dell'esistenza di cibi biologici?

- SI
- NO

54) Se sì, conosci la differenza tra prodotti biologici e convenzionali?

- SI
- NO

55) Sei a conoscenza dell'esistenza di prodotti da agricoltura integrata?

- SI
- NO

56) Se sì, conosci la differenza tra questi prodotti e quelli biologici?

- SI
- NO

57) Pensi che i prodotti biologici siano più sicuri degli altri?

- SI
- NO
- Non saprei

58) Legge attentamente le etichette?

- SI leggo attentamente le etichette sui prodotti prima di acquistarli
- NO non leggo molto attentamente le etichette sui prodotti, mi limito ad un rapido sguardo
- NO non leggo affatto le etichette sui prodotti

59) Pensi che oggi le etichette sui prodotti diano un'informazione sufficiente?

- SI
- NO
- Non saprei

60) Ritieni di avere motivi per modificare la tua alimentazione?

- SI
- NO
- Se sì, quali?
