

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?

- ☐ Si, 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) Pratichi 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?
