

Avvertenze: il sondaggio è anonimo e rivolto a tutte le classi. Chiediamo agli studenti di voler partecipare in gran numero per dare la maggior significatività possibile ai risultati. Alle domande in **rosso** si possono dare fino a **3 risposte**. Dati personali richiesti: età, sesso, altezza (in cm) e peso (in kg ed hg).

Vi preghiamo di scaricare il sondaggio, compilarlo e consegnarlo ai rappresentanti di classe che li recapiteranno alle prof.sse **Cardilli** e **De Collibus**.

ENTRO IL PROSSIMO 30 MARZO PUBBLICHEREMO I RISULTATI DEFINITIVI  
**GRAZIE PER LA TUA COLLABORAZIONE!**

## ABITUDINI ALIMENTARI E STILI DI VITA

Età ..... Sesso (M/F) ..... Altezza (cm)..... Peso (kg ed hg).....



### ALIMENTAZIONE E QUOTIDIANITÀ



- La mattina fai colazione: a) sempre b) mai c) di rado d) se mi va
- Se mai o di rado, perché? a) ho fretta b) non ho fame c) non la trovo pronta
- Di solito fai colazione: a) con i familiari b) da solo/a c) con gli amici
- Dove fai colazione in genere? a) a casa b) al bar c) a scuola
- A scuola fai uno spuntino? a) sempre b) mai c) di rado d) spesso
- Dove ti procuri lo spuntino? a) bar di scuola b) bar/alimentari fuori casa c) casa
- Ti capita di mangiare più volte (snack, panini) in mattinata? a) sempre b) di rado c) mai d) spesso
- Di solito pranzi: a) sempre b) talvolta salto il pranzo c) mai
- Se mai o talvolta, perché? a) non ho tempo b) non mi va c) non lo trovo pronto
- In genere pranzi: a) a casa b) al bar/pizzeria c) al fast food d) comunque fuori casa
- Fai merenda? a) sempre b) qualche volta c) mai
- Ti capita di fare altri spuntini oltre alla merenda? a) si b) no c) qualche volta
- **Se sì, in quale caso?** a) se esco b) se sto con gli amici c) dopo attività fisica d) in pausa studio
- Di solito ceni: a) sempre b) mai c) qualche volta
- Con chi ceni di solito? a) in famiglia b) con amici c) da solo/a
- Dove ceni di solito? a) a casa b) al bar/pizzeria c) al fast food d) comunque fuori casa
- Ti capita di mangiare qualcosa dopo cena? a) sempre b) qualche volta c) mai
- **Se sì, in quale caso?** a) davanti alla TV b) al computer c) mentre studio d) se non ho sonno
- Ai pasti principali di solito fai il "bis"? a) sempre b) qualche volta c) mai
- Fai uso di prodotti correlati al metabolismo? a) sempre b) qualche volta c) mai
- **Se sì, di che tipo?** a) vitamine/sali minerali b) creatinina c) lassativi d) carnitina e) diuretici f) amminoacidi ramificati
- Bevi alcoolici (vino, birra, cocktail, etc.) ai pasti o fuori pasto? a) sempre b) mai c) di rado d) spesso
- Ti capita mai di bere acqua appena alzato/a? a) no b) spesso c) di rado d) sempre
- Fai uso, giornalmente, di bevande gassate/zuccherate? a) sempre b) mai c) sì, ai pasti d) quando capita
- Quanta acqua pensi di bere al giorno? a) 0,5 - 1 l b) 1 - 1,5 l c) 1,5 - 2 l d) più di 2 l

## CIBO E CONVIVIALITÀ



- Qual è per te il pasto più bello della giornata? a) colazione b) spuntino c) pranzo d) merenda e) cena
- **Secondo te, i pasti sono il momento giusto per:** a) stare in pace da soli b) vedere la TV c) parlare con i familiari d) mangiare e basta f) stare con gli amici
- Se mangi in compagnia, in genere: a) mangi di più b) rifiuti qualcosa c) mangi poco d) mangi come sempre e) ti senti a disagio
- Se a scuola o ad una festa ti offrono qualcosa: a) rifiuti sempre b) accetti sempre c) spesso rifiuti d) spesso accetti
- Mangi mai per consolarti o per rabbia? a) no b) qualche volta c) sì, senza controllo
- Ti capita di sentirti grasso-a/magro-a o comunque diverso/a da come ti vedono gli amici? a) mai b) a volte c) spesso d) sempre
- Se sei in compagnia bevi alcolici? a) sempre b) mai c) spesso d) di rado
- Ti è mai capitato di eccedere con gli alcolici? a) no b) 1 volta c) più di 1 volta d) molto spesso
- **Ti capita di avere più fame:** a) appena alzato/a b) a metà mattinata c) quando sei solo/a d) prima dei pasti principali e) prima di dormire f) mentre guardi la TV g) nel pomeriggio h) mentre studi l) se sei arrabbiato/a o annoiato/a
- **Se spesso mangi al fast food lo fai perché:** a) è divertente b) ami hamburger e patatine c) stai con gli amici d) ci sono cibi sfiziosi e saporiti
- Pensi che il cibo sia: a) un piacere b) un bisogno naturale c) un obbligo d) il miglior relax



## "SEDENTARI" O "SALUTISTI"?



- Sei interessato/a alla tua nutrizione? a) sì b) poco c) per niente
- A tuo parere, quanti pasti al giorno è giusto fare? a) max. 2 b) 3-4 c) 5 o più
- Ti capita di perdere il controllo della tua alimentazione? a) sì b) no c) a volte d) spesso
- Controlli il tuo peso? a) mai b) saltuariamente c) spesso d) sempre
- Negli ultimi mesi o settimane hai preso o perso peso (> 4-5 kg)? a) sì b) no
- Programmi con precisione ciò che mangi e quanto? a) mai b) spesso c) sempre d) di rado
- Hai mai fatto o stai facendo una cura dimagrante? a) sì b) no, ma ho qualche chilo in più c) sì, più volte d) no, il peso è giusto
- **Se sì, a chi ti sei rivolto/a?** a) nutrizionista b) medico c) amici d) internet e) a nessuno
- **Dopo pranzo:** a) fai subito i compiti b) riposi c) stai al computer d) guardi la TV e) .....
- **Nel tempo libero di solito:** a) stai con gli amici b) resti a casa c) fai sport d) .....
- **Se fai sport fuori di scuola, qual è?** a) calcio b) basket c) nuoto d) pallavolo e) palestra f) tennis g) .....
- Con quale frequenza settimanale (ore)? a) più di 6 b) 4 - 5 c) meno di 4
- Se sei in una squadra sportiva, partecipi a campionati? a) sì b) no c) qualche volta
- **Se sì, a quale/i tipo/i di campionati?** .....
- In ogni caso ti dedichi intensivamente a una qualche attività sportiva? a) sì b) a periodi c) costantemente d) mai
- Ritieni che il cibo sia un argomento centrale nella tua vita? a) sì b) no c) spesso
- **Le tue preferenze alimentari derivano da:** a) abitudini familiari b) scelte personali c) amici d) scuola e) pubblicità