

Istruzioni : Usa una penna nera oppure blu scura, rispondi alle domande con una crocetta

SCRIVI IN STAMPATELLO

- Crocetta le risposte così
 Se sbagli annerisci così

1. **Sei un bambino o una bambina?** Bambino Bambina

2. **Quanti giorni a settimana consumi il pranzo a scuola?**

0 giorni 1 2 3 4 5 giorni

3. **Quando sei nato ?** giorno mese anno

4. **Di solito quante volte fai colazione?**

<p>4.1. <u>Durante i giorni di scuola</u></p> <p><input type="checkbox"/> Non faccio mai colazione nei giorni di scuola</p> <p><input type="checkbox"/> Un giorno alla settimana due giorni alla settimana</p> <p><input type="checkbox"/> Tre giorni alla settimana</p> <p><input type="checkbox"/> Quattro giorni alla settimana</p> <p><input type="checkbox"/> Cinque giorni alla settimana</p> <p><input type="checkbox"/> Tutti i giorni di scuola</p>	<p>4.2. <u>La domenica</u></p> <p><input type="checkbox"/> Non faccio mai colazione la domenica</p> <p><input type="checkbox"/> Di solito faccio colazione la domenica</p>
---	---

5. **Di solito quante volte fai pranzo?**

<p>5.1. <u>Durante i giorni di scuola:</u></p> <p><input type="checkbox"/> Non faccio mai pranzo</p> <p><input type="checkbox"/> Un giorno la settimana</p> <p><input type="checkbox"/> Due giorni la settimana</p> <p><input type="checkbox"/> Tre giorni la settimana</p> <p><input type="checkbox"/> Quattro giorni la settimana</p> <p><input type="checkbox"/> Cinque giorni la settimana</p> <p><input type="checkbox"/> Tutti i giorni di scuola</p>	<p>5.2. <u>La domenica:</u></p> <p><input type="checkbox"/> Non faccio mai pranzo la domenica</p> <p><input type="checkbox"/> Di solito faccio pranzo la domenica</p>
--	--

6. **Di solito quante volte fai cena?**

<p>6.1. <u>Durante i giorni di scuola</u></p> <p><input type="checkbox"/> Non faccio mai cena nei giorni di scuola</p> <p><input type="checkbox"/> Un giorno la settimana</p> <p><input type="checkbox"/> Due giorni la settimana</p> <p><input type="checkbox"/> Tre giorni la settimana</p> <p><input type="checkbox"/> Quattro giorni la settimana</p> <p><input type="checkbox"/> Cinque giorni la settimana</p> <p><input type="checkbox"/> Tutti i giorni di scuola</p>	<p>6.2. <u>La domenica</u></p> <p><input type="checkbox"/> Non faccio mai cena la domenica</p> <p><input type="checkbox"/> Di solito faccio cena la domenica</p>
--	---

7. **Alcuni ragazzi hanno fame quando vanno a scuola o a letto, perché non c'è abbastanza cibo a casa loro. Quante volte è capitato a te?**

- Sempre
- Spesso
- Qualche volta
- Mai

8. Di solito NEI GIORNI DI SCUOLA, in che modo consumi ciascuno dei seguenti pasti?
(solo una crocetta per ogni riga)

	1. Comodamente seduto a tavola, senza fretta	2. Seduto a tavola ma di fretta	3. In piedi o durante un tragitto
Colazione			
Spuntino di metà mattina			
Pranzo			
Merenda			
Cena			

9. Di solito, LA DOMENICA O NEI GIORNI FESTIVI, in che modo consumi ciascuno dei seguenti pasti?

(fai una crocetta per ogni riga)

	1. Comodamente seduto a tavola, senza fretta	2. Seduto a tavola ma di fretta	3. In piedi o durante un tragitto
Colazione			
Spuntino di metà mattina			
Pranzo			
Merenda			
Cena			

10. Di solito quante volte alla settimana mangi o bevi le seguenti cose?

(fai una sola crocetta per riga)

	Mai	Meno di 1 volta alla settimana	1 volta alla settimana	2 – 4 giorni alla settimana	5 – 6 giorni alla settimana	1 volta al giorno, tutti i giorni	Più di una volta al giorno
Frutta							
Verdura							
Dolci (caramelle, cioccolato,merendine)							
Latte							
Uovo							
Formaggio o formaggino							
Pizza o focaccia							
Panini imbottiti o toast							
Carne							
Pesce							
Patatine fritte							
Pasta o riso							
Succo di frutta confezionato							
Spremuta o frullato							
Pane							
Crakers, fette biscottate							
Affettati, insaccati (prosciutto, salame)							

11. Di solito durante quale pasto mangi o bevi le seguenti cose?

(puoi fare più di una crocetta per ogni riga)

	<i>Colazione</i>	<i>Spuntino di metà mattina</i>	<i>Pranzo</i>	<i>Merenda</i>	<i>Cena</i>
Frutta					
Verdura					
Dolci (caramelle, cioccolato,merendine)					
Latte					
Uovo					
Formaggio o formaggio					
Pizza o focaccia					
Panini imbottiti o toast					
Carne					
Pesce					
Patatine fritte					
Pasta o riso					
Succo di frutta confezionato					
Spremuta o frullato					
Pane					
Crakers, fette biscottate					
Affettati, insaccati (prosciutto, salame)					

12. Quante volte ti lavi i denti? (una sola crocetta)

- Più di una volta al giorno
- Una volta al giorno
- Almeno una volta alla settimana ma non ogni giorno
- Meno di una volta alla settimana
- Mai

Le domande che seguono riguardano l'attività fisica

Attività fisica è una qualsiasi attività che fa sentire il battito del cuore e può lasciarti senza fiato.

Si può fare attività fisica facendo sport, nell'ambito di attività scolastiche, giocando con gli amici, o andando a scuola a piedi.

Altri esempi di attività fisica sono : correre, fare una camminata a passo veloce, andare sui pattini o in bicicletta, ballare, andare in skate-board, nuotare, giocare a calcio, pallacanestro, football, andare in surf.

Per rispondere alle prossime due domande, somma tutto il tempo che impieghi per fare attività fisica ogni giorno

13. Negli ultimi 7 giorni, quanti giorni hai fatto attività fisica per un totale di almeno 60 minuti al giorno?

- 0 giorni 1 2 3 4 5 6 7 giorni

14. In una settimana normale, quanti giorni fai attività fisica per un totale di almeno 60 minuti al giorno?

0 giorni 1 2 3 4 5 6 7 giorni

15. Di solito nel tuo tempo libero, quante ore al giorno guardi la televisione (video compresi)

Fai una crocetta per i giorni di scuola e una per i fine settimana

<p>15.1. <u>Giorni di scuola</u></p> <p><input type="checkbox"/> Mai</p> <p><input type="checkbox"/> Circa mezz'ora al giorno</p> <p><input type="checkbox"/> Circa 2 ore al giorno</p> <p><input type="checkbox"/> Circa 3 ore al giorno</p> <p><input type="checkbox"/> Circa 4 ore al giorno</p> <p><input type="checkbox"/> Circa 5 ore al giorno</p> <p><input type="checkbox"/> Circa 6 ore al giorno</p> <p><input type="checkbox"/> Circa 7 ore al giorno o più</p>	<p>15.2. <u>Fine settimana</u></p> <p><input type="checkbox"/> Mai</p> <p><input type="checkbox"/> Circa mezz'ora al giorno</p> <p><input type="checkbox"/> Circa 2 ore al giorno</p> <p><input type="checkbox"/> Circa 3 ore al giorno</p> <p><input type="checkbox"/> Circa 4 ore al giorno</p> <p><input type="checkbox"/> Circa 5 ore al giorno</p> <p><input type="checkbox"/> Circa 6 ore al giorno</p> <p><input type="checkbox"/> Circa 7 ore al giorno o più</p>
---	---

16. Di solito nel tempo libero quante ore al giorno usi il computer?
(per giocare, scrivere, ricevere e-mail, chattare o navigare in internet)

fai una crocetta per i giorni di scuola e una per i fine settimana

<p>16.1. <u>Giorni di scuola</u></p> <p><input type="checkbox"/> Mai</p> <p><input type="checkbox"/> Circa mezz'ora al giorno</p> <p><input type="checkbox"/> Circa 2 ore al giorno</p> <p><input type="checkbox"/> Circa 3 ore al giorno</p> <p><input type="checkbox"/> Circa 4 ore al giorno</p> <p><input type="checkbox"/> Circa 5 ore al giorno</p> <p><input type="checkbox"/> Circa 6 ore al giorno</p> <p><input type="checkbox"/> Circa 7 ore al giorno o più</p>	<p>16.2. <u>Fine settimana</u></p> <p><input type="checkbox"/> Mai</p> <p><input type="checkbox"/> Circa mezz'ora al giorno</p> <p><input type="checkbox"/> Circa 2 ore al giorno</p> <p><input type="checkbox"/> Circa 3 ore al giorno</p> <p><input type="checkbox"/> Circa 4 ore al giorno</p> <p><input type="checkbox"/> Circa 5 ore al giorno</p> <p><input type="checkbox"/> Circa 6 ore al giorno</p> <p><input type="checkbox"/> Circa 7 ore al giorno o più</p>
---	---