

Scrivi il tuo numero progressivo dal registro di classe: n° classe

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

Crocetta le risposte così

Se sbagli annerisci così

1. Sei un maschio o una femmina? M (1) F (-1)

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?

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

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

(fai una sola crocetta per riga)

	Mai (0)	Meno di 1 volta alla settimana (0.5)	1 volta alla settimana (1)	2 – 4 giorni alla settimana (3)	5 – 6 giorni alla settimana (5-6)	1 volta al giorno, tutti i giorni (7)	Più di una volta al giorno (10)
Frutta							
Verdura							
Dolci (caramelle, cioccolato,merendine)							
Pizza o focaccia							
Pesce							
Patatine fritte							
Succo di frutta confezionato							
Affettati, insaccati (prosciutto, salame)							
Tè o bibita							

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

(puoi fare più di una crocetta per ogni riga)

	Colazione	Spuntino di metà mattina	Pranzo	Merenda	Cena
Frutta					
Verdura					
Dolci (caramelle, cioccolato,merendine)					
Pizza o focaccia					
Pesce					
Patatine fritte					
Succo di frutta confezionato					
Affettati, insaccati (prosciutto, salame)					
Tè o bibite					

Le domande che seguono riguardano l'attività fisica

Attività fisica è una qualsiasi attività che fa aumentare 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**

7. **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

8. **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

9. **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>9.1. <u>Giorni di scuola</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Circa mezz'ora al giorno <input type="checkbox"/> Circa un'ora al giorno <input type="checkbox"/> Circa 2 ore al giorno <input type="checkbox"/> Circa 3 ore al giorno <input type="checkbox"/> Circa 4 ore al giorno <input type="checkbox"/> Circa 5 ore al giorno <input type="checkbox"/> Circa 6 ore al giorno <input type="checkbox"/> Circa 7 ore al giorno o più 	<p>9.2. <u>Fine settimana</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Circa mezz'ora al giorno <input type="checkbox"/> Circa un'ora al giorno <input type="checkbox"/> Circa 2 ore al giorno <input type="checkbox"/> Circa 3 ore al giorno <input type="checkbox"/> Circa 4 ore al giorno <input type="checkbox"/> Circa 5 ore al giorno <input type="checkbox"/> Circa 6 ore al giorno <input type="checkbox"/> Circa 7 ore al giorno o più
---	---

10. **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>10.1. <u>Giorni di scuola</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Circa mezz'ora al giorno <input type="checkbox"/> Circa un'ora al giorno <input type="checkbox"/> Circa 2 ore al giorno <input type="checkbox"/> Circa 3 ore al giorno <input type="checkbox"/> Circa 4 ore al giorno <input type="checkbox"/> Circa 5 ore al giorno <input type="checkbox"/> Circa 6 ore al giorno <input type="checkbox"/> Circa 7 ore al giorno o più 	<p>10.2. <u>Fine settimana</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Circa mezz'ora al giorno <input type="checkbox"/> Circa un'ora al giorno <input type="checkbox"/> Circa 2 ore al giorno <input type="checkbox"/> Circa 3 ore al giorno <input type="checkbox"/> Circa 4 ore al giorno <input type="checkbox"/> Circa 5 ore al giorno <input type="checkbox"/> Circa 6 ore al giorno <input type="checkbox"/> Circa 7 ore al giorno o più
--	--