

"Il piatto in palestra"

Il questionario che Ti invitiamo a compilare servirà a farci conoscere meglio le Tue abitudini alimentari e la relazione tra quello che mangi e l'attività sportiva che pratichi.

Le Tue risposte, insieme a quelle dei tuoi compagni, ci saranno molto utili per organizzare iniziative che Ti permettano di capire meglio questi aspetti.

Tutto questo, fa parte del Progetto di Educazione alla salute che stiamo realizzando anche con il Tuo aiuto e con la collaborazione dei tuoi allenatori.

Grazie per la collaborazione.

Il Gruppo di Progetto

Cognome _____ Nome _____

Anno di nascita _____ sport praticato _____

Cosa Mangio

Metti al posto giusto i cibi dell'elenco a fondo pagina

? Li mangio ogni giorno

(elenca quali)

? Li mangio solo in alcuni giorni

(elenca quali)

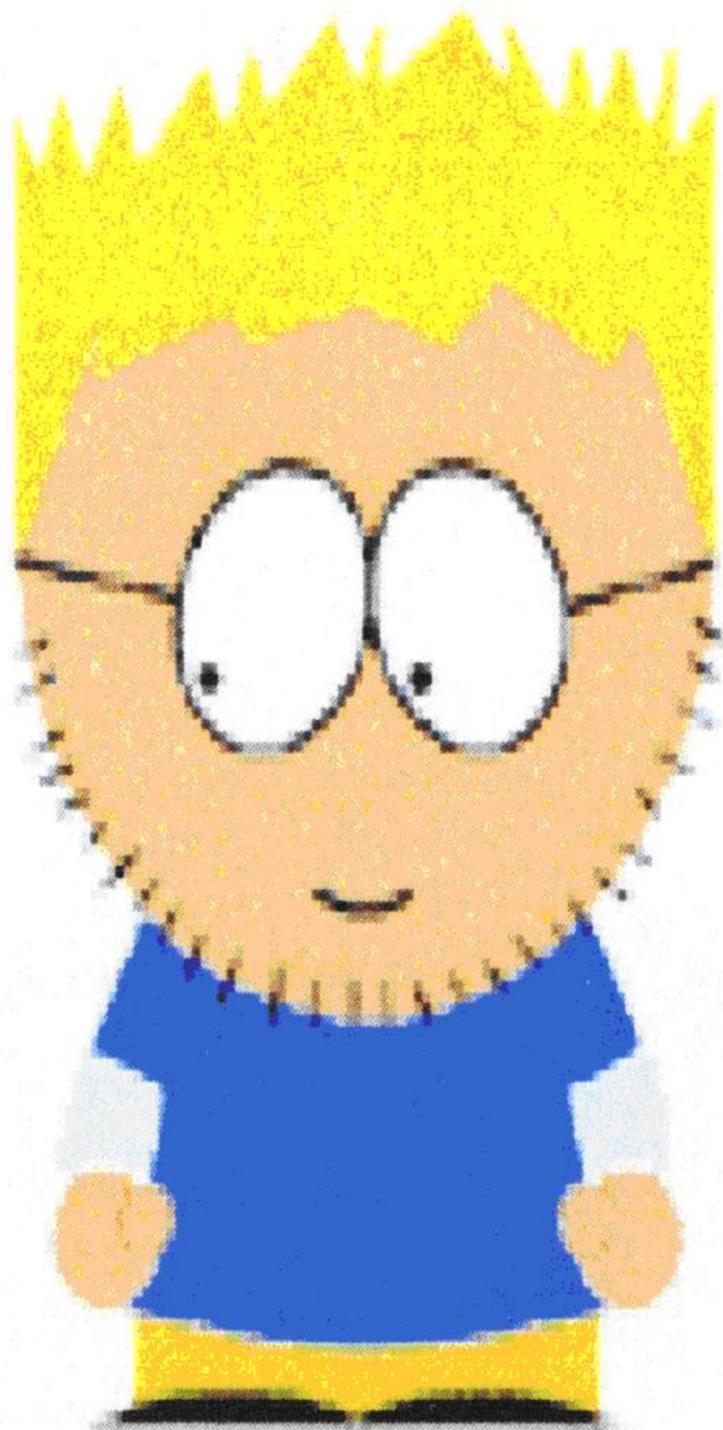
? Non li mangio mai perché
non li gradisco

(elenca quali)

latte, biscotti, pasta, pane, carne, pesce, uova, formaggio, frutta, verdura

Cosa mangio

Scegli il fumetto in cui più ti ritrovi e completalo con almeno 2 esempi



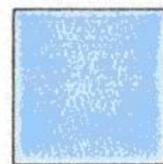
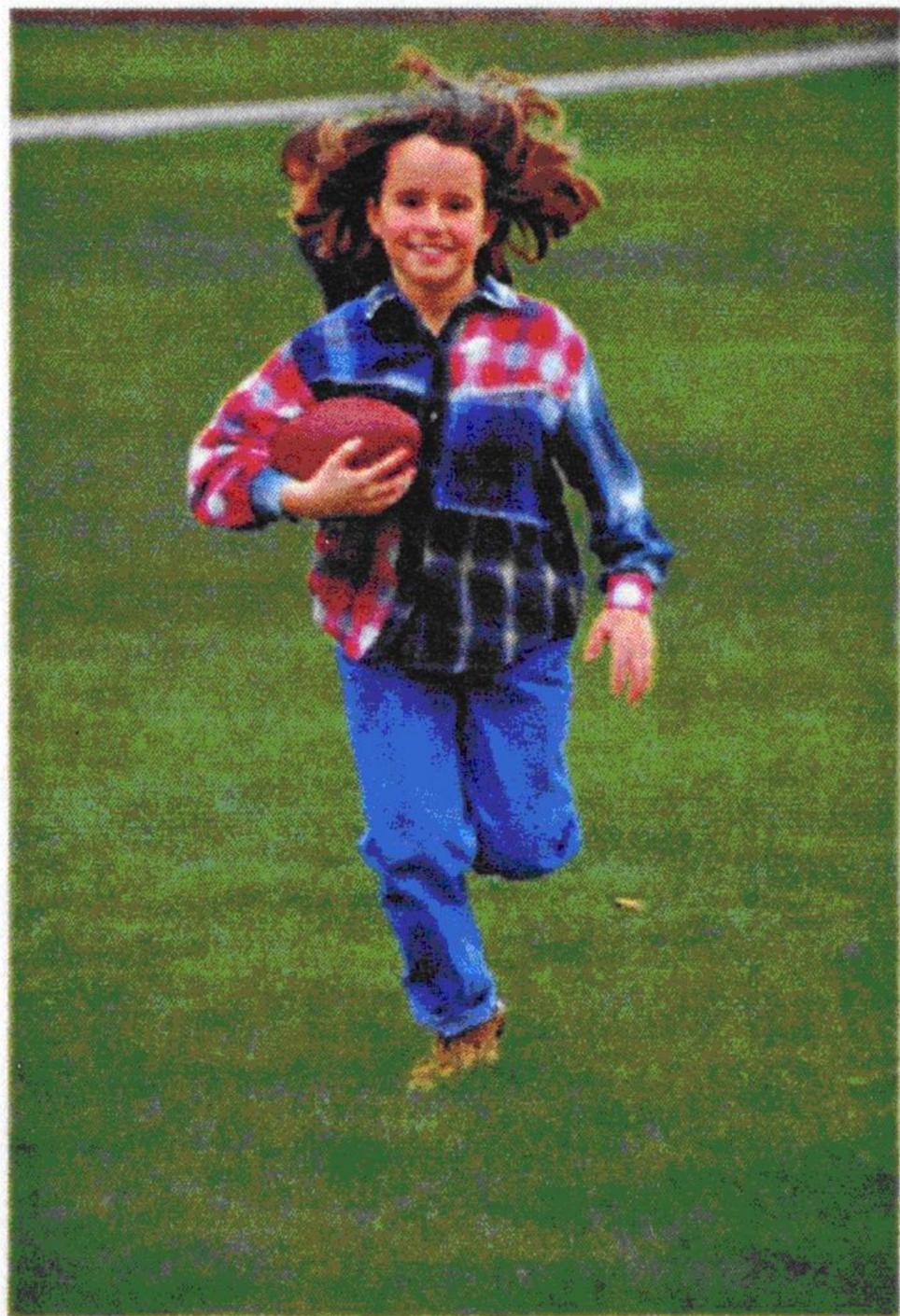
Mangio solo le cose che mi piacciono e non mi va di assaggiare cibi nuovi

Cerco di assaggiare cibi che non conosco ma che dicono che fanno bene

Ho cominciato a consumare regolarmente cibi che prima non mi piacevano

Da Quando faccio sport.....

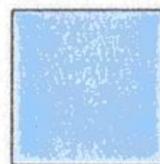
Scegli il fumetto in cui più ti ritrovi



Continuo a mangiare solo quello che mi piace



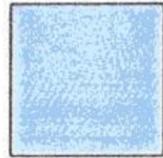
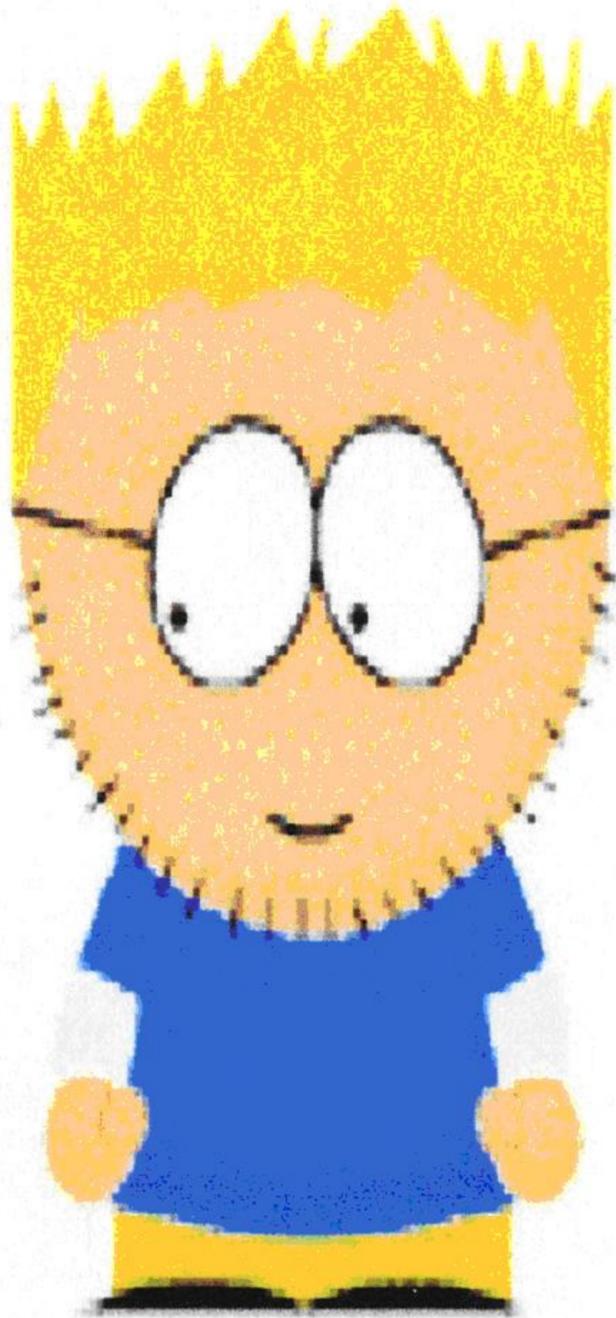
Forse dovrei seguire i consigli che mi danno e modificare un po' la mia alimentazione



ho cambiato in parte il mio modo di mangiare

Prima di allenarmi

Scegli il fumetto in cui più ti ritrovi e completalo



Non faccio merenda perché

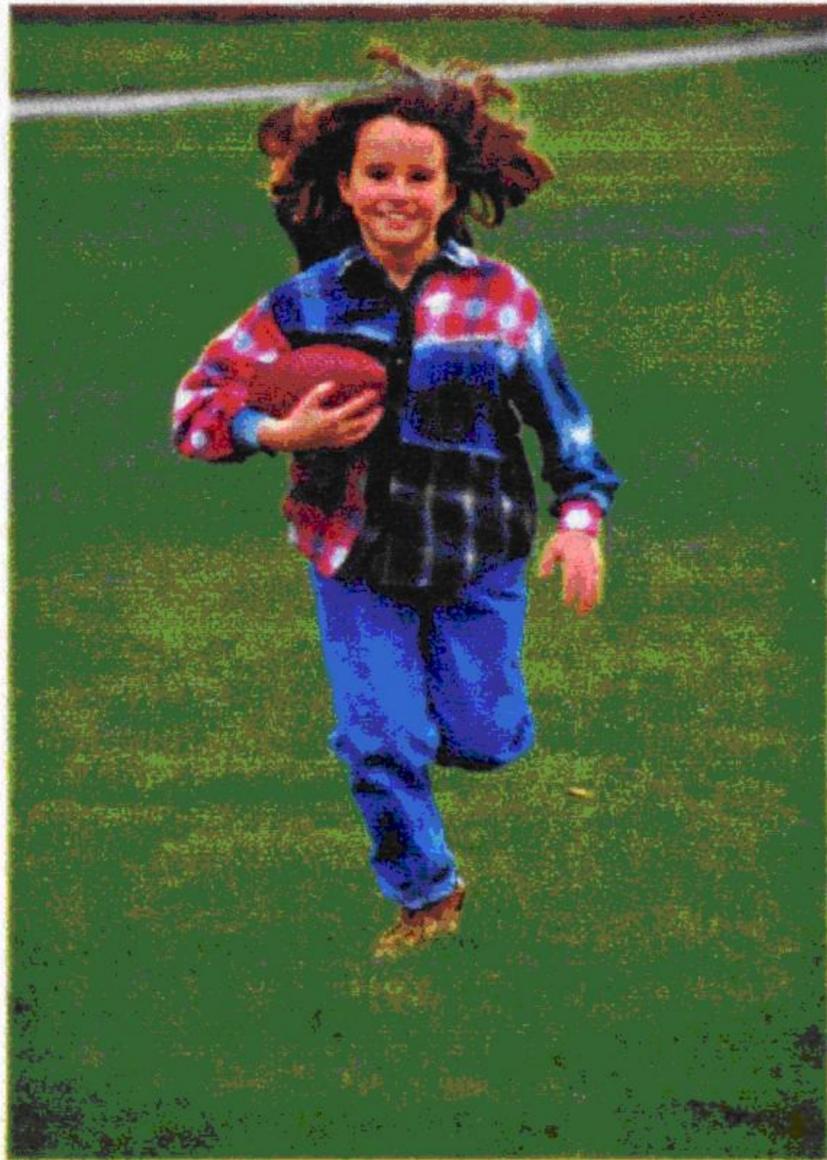


Come gli altri giorni faccio
merenda con



Faccio una merenda più
abbondante degli altri giorni
mangiando

I ragazzi che praticano sport, devono introdurre sali minerali In quale modo?



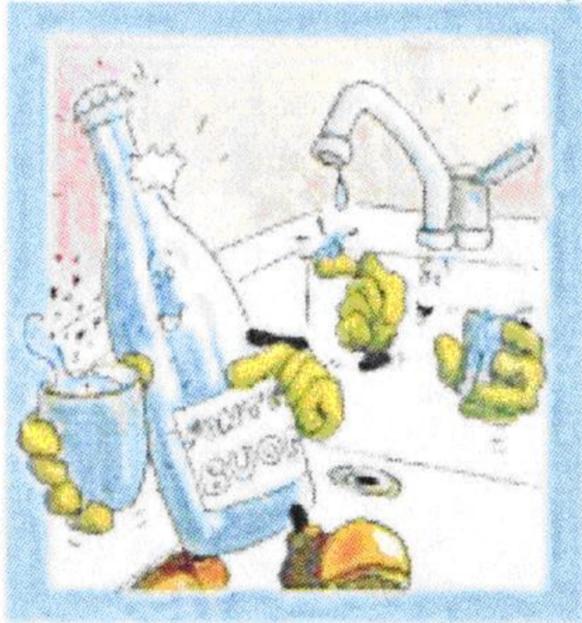
Una alimentazione corretta
completa di frutta e verdura è
sufficiente

Non importa quello che si
mangia, è necessario
assumere integratori di sali
minerali

Bevendo tanta acqua

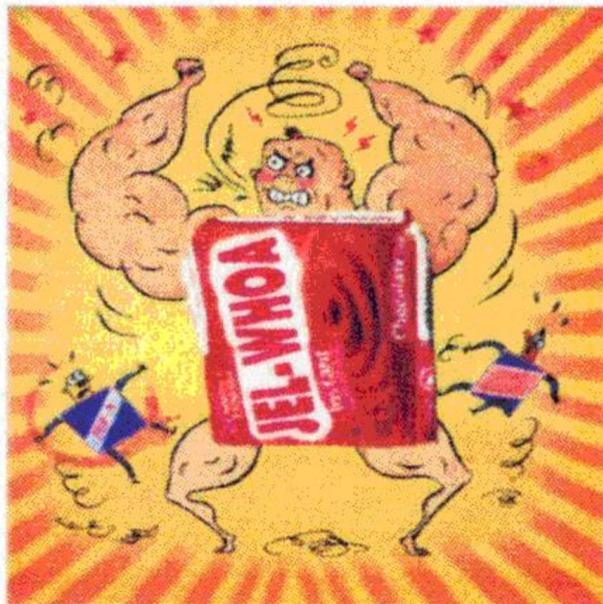
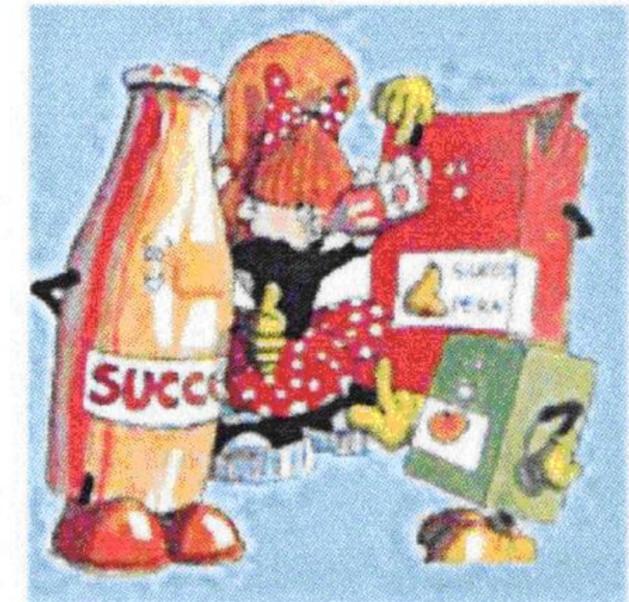
Scegli il fumetto in cui più ti ritrovi

Facendo dello sport il nostro corpo perde molti liquidi, perciò bisogna bere prima durante e dopo l'attività sportiva **ma....**
Che cosa è necessario bere?



Acqua ?

Bevande zuccherate e gasate ?



? **Integratori specifici**

(bevande che contengono zuccheri e sali minerali)

Scegli il fumetto in cui più ti ritrovi

Se vuoi puoi completare queste frasi.....

- Questo questionario

- Penso che quello che mangio.....

- Quando mi alleno vorrei che.....