Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria

UOC IAN

**FOOD GAME**

**QUESTIONARIO STILI DI VITA**

**Nome e Cognome:**

**Profilo Instagram:**

**Scuola:**

Squadra (opzionale):

**Ciao!**

Seguono alcune domande sugli aspetti del gioco che ti possono riguardare . Non verrai valutato, scegli le risposte più vicine alla tue abitudini.

1. **Quante porzioni tra frutta e verdura mangi nella giornata?**
2. Nessuna
3. 1-2 porzioni tra frutta e verdura
4. 3-4 porzioni tra frutta e verdura
5. 5 porzioni tra frutta o verdura o più
6. **Quanto spesso bevi bibite zuccherate (bibite gasate e /o succhi di frutta) nella settimana?**
7. Raro – non tutte le settimane
8. 3 volte alla settimana
9. Tutti i giorni almeno 1 lattina
10. Bevo solo quelle senza zucchero (frutta 100%) e non ogni settimana
11. Bevo solo quelle senza zucchero (frutta 100%) e più volte alla settimana
12. **Quante volte alla settimana mangi affettati?**
13. Raro – non tutte le settimane
14. 1 volta a settimana
15. Circa 3 volte alla settimana
16. Spesso, quasi tutti i giorni
17. **Quante volte mangi merendine e/o dolci confezionati alla settimana?**
18. Raro- non tutte le settimane
19. Una volta alla settimana
20. Almeno 3 volte a settimana
21. Quasi tutti i giorni
22. **Mangi i legumi come fagioli, ceci e lenticchie al posto del secondo piatto (per es. in alternativa alla carne o al pesce)?**
23. No, non mangio i legumi
24. No, li mangio solo con il primo piatto (come riso e ceci, pasta e fagioli, ecc.)
25. No, li mangio come contorno insieme a un secondo piatto ( come piselli e spezzatino, tris di verdure con fagioli, ecc)
26. Si
27. **Quante volte mangi la carne nella settimana?**
28. Non mangio carne
29. 1-2 volte a settimana carne e l’affettato raramente (meno di 1 volta a settimana)
30. 3-4 volte settimana tra carne e affettato
31. Quasi tutti i giorni come carne o affettato
32. **Fai il tragitto o parte del tragitto casa- scuola a piedi o in bici?**
33. No, mai
34. Si, cerco di farlo quando il tempo lo permette
35. Si, quasi sempre
36. **Durante la giornata mediamente quanto movimento fai (escluse le ore di ginnastica a scuola)?**
37. Molto poco, o sono a scuola o a casa e mi sposto con i mezzi
38. Non faccio attività sportiva, ma mi sposto a piedi e prediligo le scale
39. Faccio attività sportiva 1 volta a settimana
40. faccio attività sportiva 2 volte a settimana o più
41. **Mediamente quanto tempo trascorri guardando la televisione /videogiochi /pc/ uso cellulare?**
42. Molto poco, meno di 1 ora al giorno tra tutto
43. Meno di 2 ore al giorno tra tutto
44. Più di 2 -3 ore al giorno tra tutto
45. Più di 4 ore al giorno tra tutto
46. **Mangi spesso ai fast food** (hamburger, kebab, pizza al trancio, altro)**?**
47. Non mi piace il cibo dei fast food quindi non ci vado
48. SI, 1 volta a settimana
49. SI, 2 volte a settimana
50. Si, più di 2 volte a settimana
51. **Credi che l’inquinamento ambientale sia influenzato dal modo in cui si mangia?**
52. Si
53. No
54. **Credi che la nostra salute possa dipendere anche dal modo in cui mangiamo?**
55. SI
56. No
57. **Credi che il movimento sia importante per..?**
58. Tutti
59. Solo per chi è snello e vuole stare in forma
60. Solo per chi vuole dimagrire
61. **Credi che il cibo sprecato nel mondo sia ….**
62. Poco, non reputo sia un problema su cui riflettere
63. E’ un argomento che devono affrontare solo i politici
64. Molto; anche il singolo può fare la sua parte nelle sue scelte quotidiane
65. **Credi che stare in salute dipenda dal medico o dal singolo?**
66. Dipende dal medico e dai suoi consigli
67. Dipende anche dalle scelte fatte dal singolo, correttamente informato
68. Credo non dipenda dalle scelte della persona, ma da fattori come l’età