



5. Componi la tua colazione abituale (metti una crocetta sugli alimenti che scegli):

latte	Orzo	Toast	Uova
Tè	Yogurt	Frutta	Pane
Caffè	Cereali	Fette biscottate	Burro
Succo	Biscotti	Marmellata	Nutella
Prosciutto	Focaccia	Brioche	
Altro (elencare):			

6. Cosa si intende per fibra alimentare:

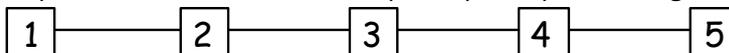
- La parte fibrosa della carne
- Una componente non digeribile degli alimenti vegetali, come la frutta e la verdura
- La buccia della frutta

7. Secondo te, qual è tra queste la merenda pomeridiana più sana?

- Merendina farcita
- Striscia di focaccia
- Frutta
- Fetta di torta casalinga
- Gelato
- Tutte possono andare bene, dipende dalla frequenza e dall'attività in movimento svolta

8. Considerando una scala di valori da 1 a 5 (dove 1 esprime il totale disaccordo e 5 il totale accordo), quanto sei d'accordo con questa affermazione?

La prima colazione è uno dei pasti principali della giornata



9. Un rifiuto occasionale, da parte del tuo bambino, di un cibo o di una bevanda, come ti fa sentire?

- Indifferente: lo accetterà quando avrà fame o sete
- Ti irriti
- Ti preoccupi perché non si nutre
- Ti interroghi sul perché del rifiuto
- Ne fai una questione di regole

10. Secondo te qual è il cibo meno adatto da utilizzare abitualmente nella dieta di un bambino?
- Frutta e verdura
  - Fritto (es. hamburger, patatine...)
  - Carne rossa
  - Pesce
11. In una dieta equilibrata può essere prevista l'eliminazione di:
- Carboidrati
  - Grassi
  - Proteine
  - Vitamine
  - Nessuno di questi composti
12. Quante volte alla settimana, in media, mangi pesce?
- 2-3
  - 1-2
  - Mai
13. Quante porzioni di frutta e verdura mangi ogni giorno?
- Nessuna
  - 1-2
  - 3-4
  - 5 o più
14. Fai attenzione che nella composizione della cena siano sempre previste frutta e verdura?
- Sempre
  - Quasi sempre
  - A volte
  - Mai
15. Quanto è importante la pubblicità nell'influenzare le scelte alimentari della tua famiglia?
- Per niente
  - Poco
  - Abbastanza
  - Molto
16. Il tuo bambino utilizza ancora il biberon per la colazione del mattino?
- Sì
  - No
  - Qualche volta

17. Se sì, qual è il principale motivo?

- a. Rifiuta spesso il cibo presentato in altro modo
- b. Lo faccio per poterlo svegliare più tardi al mattino
- c. Il bambino rifiuta qualsiasi cibo fino al momento dell'uscita da casa
- d. È più pratico per me

18. Ritieni utile sviluppare la curiosità verso il cibo nel tuo bambino?

- a. Sì, coinvolgendolo nelle scelte e nella preparazione
- b. No, stimolare nuove scelte potrebbe portare in seguito ad un rifiuto

19. Secondo te quanti giorni alla settimana un bambino dovrebbe fare attività in movimento (non solo attività strutturata)?

- a. 1-2
- b. 3-4
- c. 5
- d. 6 o più

20. Durante il tuo lavoro prevalentemente:

- a. Fai un notevole sforzo fisico
- b. Fai uno sforzo moderato
- c. Stai seduto o in piedi

21. In una settimana tipo, al di fuori del tuo lavoro, svolgi qualche attività fisica intensa o moderata?

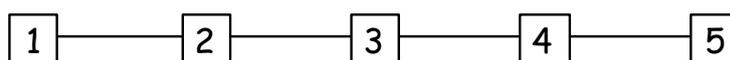
	<b>Intensa</b> (con grande aumento della respirazione e del battito cardiaco o abbondante sudorazione, come ad esempio correre, pedalare velocemente, fare ginnastica aerobica o sport agonistici)	<b>Moderata</b> (leggero aumento della respirazione e del battito cardiaco o un po' di sudorazione, come ad esempio camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta, fare ginnastica dolce, ballare, fare giardinaggio o lavori in casa come lavare finestre o pavimenti)
<b>Numero medio dei giorni alla settimana</b>		
<b>Numero medio dei minuti al giorno</b>		

22. Con che frequenza nel tempo libero svolgi le seguenti attività?

	1 o più volte/sett.	1 o più volte/mese	Più raramente	Mai
Gite o escursioni (anche in bici), picnic				
Passeggiate in città				
Passeggiate nei boschi, in campagna (per almeno 2 Km)				
Raccolta di funghi, frutti, fiori				

23. Considerando una scala di valori da 1 a 5 (dove 1 esprime il totale disaccordo e 5 il totale accordo), quanto sei d'accordo con questa affermazione?

L'attività fisica strutturata (sport, palestra o attività guidata) è la sola in grado di garantire un beneficio fisico



24. Conosci spazi dove il tuo bambino può giocare liberamente con gli amici?

- a. Sì, nel quartiere dove abitiamo
- b. Sì, ma sono lontani da raggiungere a piedi
- c. No, non ne conosco
- d. Sì, ma non sono praticabili

25. Il tuo bambino preferisce:

- a. Il gioco libero fra amici
- b. Il gioco guidato da un adulto

26. Quando il tuo bambino gioca:

- a. Lo incoraggi a giocare liberamente con gli amici, anche in giochi strutturati
- b. Pensi sia meglio che il gioco strutturato (es. pallone) sia guidato da un adulto

Il questionario è finito,  
ti ringraziamo per la preziosa collaborazione!