



Codice ID questionario | |_| |_| |_| |_| |_| |_| |_|

ASL _____

Scuola _____ Classe _____

QUESTIONARIO PER EDUCATORI

1. Elenca alcuni alimenti o bevande che contengono zuccheri:

2. Hai l'abitudine di fare la colazione al mattino?
 - a. Sì
 - b. No

3. Se sì, dove fai prevalentemente la tua prima colazione?
 - a. In casa
 - b. Fuori casa

4. Come fai prevalentemente la tua prima colazione?
 - a. In piedi
 - b. A letto
 - c. Seduto al tavolo

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:

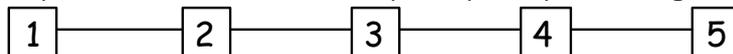
- La parte fibrosa della carne
- Una componente non digeribile degli alimenti vegetali, come la frutta e la verdura
- La buccia della frutta

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 bambino che ti è stato affidato, 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

e. Ne fai una questione di regole

10. Secondo te qual è il cibo meno adatto da utilizzare abitualmente nella dieta di un bambino?

- a. Frutta e verdura
- b. Fritto (es. hamburger, patatine ...)
- c. Carne rossa
- d. Pesce

11. In una dieta equilibrata può essere prevista l'eliminazione di:

- a. Carboidrati
- b. Grassi
- c. Proteine
- d. Vitamine
- e. Nessuno di questi composti

12. Quale pensi che sia il comportamento più adatto per contrastare l'ipercolesterolemia o la sua insorgenza, tra quelli elencati?

- a. Limitare l'assunzione di cibo ai soli due pasti principali della giornata
- b. Incrementare il consumo di formaggi e latticini
- c. Rispettare un riposo quotidiano di circa 2 ore dopo i pasti principali
- d. Praticare attività fisica moderata almeno mezz'ora al giorno per almeno 5 giorni alla settimana

13. Negli ultimi 2 anni hai mai partecipato a iniziative di formazione o convegni sull'alimentazione?

- a. Sì
- b. No

14. Elenca i principali fattori di rischio comportamentali per le malattie cardiovascolari:

15. Ritieni che i bambini della scuola materna debbano svolgere attività in movimento:

- a. Tutti i giorni per almeno 1 ora
- b. 2-3 volte a settimana per almeno 1 ora
- c. Tutti i giorni per almeno 2 ore

16. Durante il tuo lavoro prevalentemente:

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

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

	Intensa (con grande aumento della respirazione e del battito cardiaco o abbondante sudorazione, come ad esempio correre, pedalare velocemente, fare ginnastica aerobica o sport agonistici)	Moderata (con 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)
Numero medio dei giorni alla settimana		
Numero medio dei minuti al giorno		

18. 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				
--------------------------------------	--	--	--	--

19. 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

1 — 2 — 3 — 4 — 5

Il questionario è finito,
ti ringraziamo per la collaborazione!