**Classe ……. Sez. ……**

**Numero alunno ………………. (secondo l’elenco del registro)**

**DA COMPILARE A CURA DELL’INSEGNANTE**

# 

# QUESTIONARIO

# “ -ALIMENTAZIONE”

CIAO!

TI CHIEDIAMO DI RISPONDERE A DELLE DOMANDE SU COSA MANGI DI SOLITO. NON CI SONO RISPOSTE GIUSTE O SBAGLIATE E PUOI RISPONDERE IN MODO SINCERO.

QUANTI ANNI HAI? ……………………

METTI UNA CROCETTA SULLA RISPOSTA CHE TI DESCRIVE MEGLIO: TU SEI **□** MASCHIO **□** FEMMINA

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. MANGI UN FRUTTO OGNI GIORNO? |  | | □SI □NO |
| 1. MANGI UN SECONDO FRUTTO OGNI GIORNO? |  | | □SI □NO |
| 1. MANGI VERDURE CRUDE O COTTE ALMENO UNA VOLTA AL GIORNO? |  | | □SI □NO |
| 1. MANGI VERDURE CRUDE O COTTE PIÙ DI UNA VOLTA AL GIORNO? |  | | □SI □NO |
| 1. MANGI PASTA O RISO QUASI OGNI GIORNO (5 O PIÙ VOLTE A SETTIMANA)? |  | | □SI □NO |
| 1. MANGI PESCE ALMENO 2-3 VOLTE A SETTIMANA? |  | | □SI □NO |
| 1. MANGI I LEGUMI (LENTICCHIE, CECI, FAGIOLI) PIÙ DI UNA VOLTA A SETTIMANA? |  | | □SI □NO |
| 1. MANGI FORMAGGIO ALMENO 2-3 VOLTE A SETTIMANA? |  | | □SI □NO |
| 1. MANGI IL POLLO O IL TACCHINO ALMENO 2-3 VOLTE A SETTIMANA? |  | | □SI □NO |
| 1. MANGI LA CARNE ROSSA (BISTECCA, POLPETTE) NON PIU’ DI UNA VOLTA A SETTIMANA? |  | | □SI □NO |
| 1. A CASA TUA SI USA OLIO DI OLIVA PER CONDIRE GLI ALIMENTI? |  | | □SI □NO |
| 1. SALTI LA COLAZIONE? |  | | □SI □NO |
| 1. MANGI I FORMAGGI A COLAZIONE (YOGURT, LATTE, ECC.)? |  | | □SI □NO |
| 1. MANGI PANE, CEREALI O BISCOTTI A COLAZIONE? |  | | □SI □NO |
| 1. MANGI MERENDINE O DOLCI CONFEZIONATI A COLAZIONE? |  | | □SI □NO |
| 1. MANGI DOLCI E CARAMELLE VARIE VOLTE OGNI GIORNO? |  | | □SI □NO |
| 1. VAI AL FAST FOOD PIÙ DI UNA VOLTA A SETTIMANA? |  | | □SI □NO |
| ADESSO TI FACCIAMO DELLE DOMANDE SU QUANTE VOLTE E’ IMPORTANTE CONSUMARE I SEGUENTI ALIMENTI: | | | |
| 18) QUANTE VOLTE E’ IMPORTANTE MANGIARE PASTA, PANE RISO O PATATE? | | □ ALMENO 1 VOLTA A SETTIMANA  □ 1-3 VOLTE AL GIORNO  □ PIÙ DI 3 VOLTE AL GIORNO | |
| 19) QUANTE VOLTE E’ IMPORTANTE MANGIARE I LEGUMI? (CECI, FAGIOLI…) | | □ 0 VOLTE A SETTIMANA  □ 1 VOLTA A SETTIMANA  □ PIÙ DI 1 VOLTA A SETTIMANA | |
| 20) QUANTE VOLTE E’ IMPORTANTE MANGIARE IL PESCE? | | □ 0 VOLTE A SETTIMANA  □ NON PIU’ DI UNA VOLTA A SETTIMANA  □ 2-3 VOLTE A SETTIMANA | |
| 21) QUANTE VOLTE E’ IMPORTANTE MANGIARE LA CARNE? | | □ MAI  □ 1 VOLTA A SETTIMANA  □ 2-3 VOLTE A SETTIMANA | |
| 22) QUANTE VOLTE E’ IMPORTANTE MANGIARE LE UOVA? | | □ MAI  □ 1 VOLTA A SETTIMANA  □ 1-2 VOLTE A SETTIMANA | |
| 23) QUANTE VOLTE BISOGNA MANGIARE LATTICINI E FORMAGGI? | | □ MAI  □ NON PIU’ DI 1 VOLTA A SETTIMANA  □ 2 VOLTE A SETTIMANA  □ PIÙ DI 2 VOLTE A SETTIMANA | |
| 24) QUANTE VOLTE SI POSSONO MANGIARE I DOLCI? | | □ 0-1 VOLTE A SETTIMANA  □ 2-3 VOLTE A SETTIMANA  □ PIÙ DI 2 VOLTE A SETTIMANA  □ PIÙ DI 3 VOLTE A SETTIMANA | |

|  |  |
| --- | --- |
| **MANGIO** | **QUANTE VOLTE LI MANGIO?** |
| **LATTICINI E FORMAGGI:** |  |
| **DOLCI** |  |

**MOZZARELLA, STRACCHINO, RICOTTA.**