



Mediterraneità

ETA' _____ PESO _____ ALTEZZA _____

1. IN UNA GIORNATA CONSUMO QUESTI PASTI:

- ☐ Colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena
- ☐ Colazione, spuntino, pranzo, cena
- ☐ Colazione, pranzo, merenda, cena
- ☐ Colazione, pranzo, cena
- ☐ Colazione e cena
- ☐ Pranzo e cena
- ☐ Altro _____

2. FACCIU COLAZIONE

- ☐ Tutte le mattine
- ☐ Abbastanza spesso
- ☐ A volte
- ☐ Quasi mai
- ☐ Mai

3. A COLAZIONE MANGIO

- ☐ Latte
- ☐ Biscotti
- ☐ Cereali
- ☐ Dolce

4. IL MIO SPUNTINO MATTUTINO E' COMPOSTO DA:

- ☐ Un frutto
- ☐ Una merendina
- ☐ Uno yogurt
- ☐ Una fetta di torta fatta in casa
- ☐ Altro _____

5. IL MIO PRANZO E' COMPOSTO DA:

- ☐ Primo
- ☐ Secondo
- ☐ Contorno di verdure
- ☐ Pane
- ☐ Frutta
- ☐ Dolce
- ☐ Altro _____

6. LA MIA MERENDA E' COMPOSTA DA:

- ☐ Un frutto
- ☐ Una merendina
- ☐ Uno yogurt
- ☐ Una fetta di torta fatta in casa
- ☐ Altro _____

7. LA MIA CENA E' COMPOSTA DA:

- ☐ Primo
- ☐ Secondo
- ☐ Contorno di verdure
- ☐ Pane
- ☐ Frutta
- ☐ Dolce
- ☐ Altro

QUALI ALIMENTI MANGIO?

8. CEREALI E/O DERIVATI (PASTA, RISO)

- ☐ Mangio una porzione al giorno (a pranzo o a cena)
- ☐ Mangio una porzione sia a pranzo che a cena
- ☐ Mangio una porzione 2-3 volte alla settimana
- ☐ Raramente
- ☐ Mai

9. CARNE

- ☐ Mangio una porzione al giorno
- ☐ Mangio una porzione 2-3 volte alla settimana
- ☐ Una o due porzioni al mese
- ☐ Raramente
- ☐ Mai

10. AFFETTATI

- ☐ Mangio una porzione al giorno
- ☐ Mangio una porzione 2-3 volte alla settimana
- ☐ Una o due porzioni al mese
- ☐ Raramente
- ☐ Mai

11. PESCE

- ☐ Mangio una porzione al giorno
- ☐ Mangio una porzione 2-3 volte alla settimana
- ☐ Una o due porzioni al mese
- ☐ Raramente
- ☐ Mai



12. FORMAGGI

- ☐ Mangio una porzione al giorno
- ☐ Mangio una porzione 2-3 volte alla settimana
- ☐ Una o due porzioni al mese
- ☐ Raramente
- ☐ Mai

13. UOVA

- ☐ Uno alla settimana
- ☐ 2 alla settimana
- ☐ 2 o 3 al mese
- ☐ Raramente
- ☐ Mai

14. LEGUMI (FAGIOLI, LENTICCHIE, PISELLI, CECI, ECC...)

- ☐ Mangio una porzione al giorno
- ☐ Mangio una porzione 2-3 volte alla settimana
- ☐ Una o due porzioni al mese
- ☐ Raramente
- ☐ Mai

15. VERDURE

- ☐ Una porzione a pasto (a pranzo e a cena)
- ☐ Una porzione al giorno (a pranzo o a cena)
- ☐ Raramente
- ☐ Mai

16. CONDIMENTI

- ☐ Olio di oliva
- ☐ Olio di semi
- ☐ Burro
- ☐ Margarina

17. FRUTTA

- ☐ Un frutto al giorno
- ☐ 2 frutti al giorno
- ☐ 3-4 frutti al giorno
- ☐ 3-4 frutti alla settimana
- ☐ Raramente
- ☐ Mai

18. YOGURT Ogni giorno

- ☐ 2-3 volte alla settimana
- ☐ 2-3 volte al mese
- ☐ Raramente
- ☐ Mai

19. DOLCI (Caramelle, cioccolatini, torte, gelati)

- ☐ Ogni giorno
- ☐ 3-4 volte alla settimana
- ☐ 1-2 volte alla settimana
- ☐ 2-3 volte al mese
- ☐ Raramente
- ☐ Mai

20. BIBITE GASSATE ZUCCHERINE (Aranciata, cola, limonata, ecc...)

- ☐ Ogni giorno
- ☐ 3-4 volte alla settimana
- ☐ 1-2 volte alla settimana
- ☐ 2-3 volte al mese
- ☐ Raramente
- ☐ Mai

STILI DI VITA

21. I PASTI CHE CONSUMO CON L'INTERA FAMIGLIA SONO:

- ☐ Colazione
- ☐ Pranzo
- ☐ Cena

22. DURANTE I PASTI:

- ☐ Uso il cellulare
- ☐ Guardo la TV
- ☐ Faccio conversazione con i miei familiari

23. A SCUOLA VADO:

- ☐ A piedi
- ☐ In auto
- ☐ In bicicletta
- ☐ In autobus - metro - treno

24. FARE SPORT:

- ☐ Fa bene alla salute
- ☐ Fa bene all'aspetto fisico
- ☐ Fa soltanto divertire
- ☐ Serve soprattutto a conoscere nuovi amici

