

Allegato 1. Questionario Vivismart-SIP



CODICE: _ _ _ - _ _ - _ _ - _ _

Ciao!

Adesso ti faremo qualche domanda su te e la tua famiglia, cosa mangi, cosa bevi e cosa fai quando non sei a scuola.

Grazie per il tuo prezioso aiuto e... cominciamo!!

SEZIONE 1.

Prima di tutto, una piccola descrizione di te.

1. Sei un bambino o una bambina?

- a. Bambino
- b. Bambina

2. In che anno sei nata/o?

- a. _____

3. Hai fratelli e/o sorelle?

- a. Non ho né fratelli né sorelle
- b. Ho 1 fratello/sorella
- c. Ho 2 o più fratelli/sorelle

4. Quando sei a casa con i tuoi genitori parlate italiano?

- a. Sì
- b. No

5. Pensando all'anno scorso, se sei andato in vacanza, quante volte hai trascorso qualche giorno lontano dalla tua casa (in campagna, montagna, al mare o anche solo visitando altre città)?

- a. Non ho trascorso giorni lontano dalla mia casa
- b. Ho fatto 1 vacanza
- c. Ho fatto 2 vacanze
- d. Ho fatto 3 vacanze o più

6. Di solito a pranzo rimani a mangiare a scuola?

- a. Sì
- b. No

SEZIONE 2.

E ora un po' di domande su cosa mangi e cosa bevi di solito.

Quando rispondi ti raccomandiamo di pensare a tutte le volte che mangi in un giorno, come la colazione, il pranzo, la cena e anche la merenda o uno spuntino.

7. Ieri hai mangiato della carne? Come hamburger, fettina, arrosto, pollo, ecc.



- a. No, ieri non ho mangiato alcun cibo indicato sopra
- b. Sì, ieri ho mangiato uno di questi cibi 1 volta
- c. Sì, ieri ho mangiato uno di questi cibi 2 volte
- d. Sì, ieri ho mangiato uno di questi cibi 3 o più volte

8. Ieri hai mangiato dei salumi? Come prosciutto, salame, mortadella.



- a. No, ieri non ho mangiato salumi
- b. Sì, ieri ho mangiato salumi 1 volta
- c. Sì, ieri ho mangiato salumi 2 volte
- d. Sì, ieri ho mangiato salumi 3 o più volte

9. Ieri hai mangiato del formaggio? Da solo o magari in un panino o sulla pizza.



- a. No, ieri non ho mangiato formaggio
- b. Sì, ieri ho mangiato formaggio 1 volta
- c. Sì, ieri ho mangiato formaggio 2 volte
- d. Sì, ieri ho mangiato formaggio 3 o più volte

10. Ieri hai mangiato del pesce?



- a. No, ieri non ho mangiato pesce
- b. Sì, ieri ho mangiato pesce 1 volta
- c. Sì, ieri ho mangiato pesce 2 volte
- d. Sì, ieri ho mangiato pesce 3 o più volte

12. Ieri hai bevuto dell'acqua?



- a. No, ieri non ho bevuto acqua
- b. Sì, ieri ho bevuto acqua a pranzo e a cena
- c. Sì, ieri ho bevuto acqua più volte in tutta la giornata
- d. Non me lo ricordo

13. Ieri hai bevuto del latte? Da solo o magari con i cereali o per inzupparci i biscotti.



- a. No, ieri non ho bevuto latte
- b. Sì, ieri ho bevuto latte 1 volta
- c. Sì, ieri ho bevuto latte 2 volte
- d. Sì, ieri ho bevuto latte 3 o più volte

14. Ieri hai mangiato dello yogurt?



- a. No, ieri non ho mangiato yogurt
- b. Sì, ieri ho mangiato yogurt 1 volta
- c. Sì, ieri ho mangiato yogurt 2 volte
- d. Sì, ieri ho mangiato yogurt 3 o più volte

15. Ieri hai mangiato cereali? Come riso, pasta, cous cous, farro, miglio, grano saraceno, etc.



- a. No, ieri non ho mangiato cereali
- b. Sì, ieri ho mangiato cereali 1 volta
- c. Sì, ieri ho mangiato cereali 2 volte
- d. Sì, ieri ho mangiato cereali 3 o più volte

16. Ieri hai mangiato del pane?



- a. No, ieri non ho mangiato pane
- b. Sì, ieri ho mangiato pane 1 volta
- c. Sì, ieri ho mangiato pane 2 volte
- d. Sì, ieri ho mangiato pane 3 o più volte

17. Ieri hai mangiato delle patatine fritte o delle patatine in busta o altri snack?



- a. No, ieri non ho mangiato i cibi indicati sopra
- b. Sì, ieri ho mangiato i cibi indicati sopra 1 volta
- c. Sì, ieri ho mangiato i cibi indicati sopra 2 volte
- d. Sì, ieri ho mangiato i cibi indicati sopra 3 o più volte

18. Ieri hai mangiato delle verdure cotte o crude? Come insalata, verdure bollite o cotte in un altro modo. Le patatine fritte non valgono!!!



- a. No, ieri non ho mangiato verdure cotte o crude
- b. Sì, ieri ho mangiato verdure cotte o crude 1 volta
- c. Sì, ieri ho mangiato verdure cotte o crude 2 volte
- d. Sì, ieri ho mangiato verdure cotte o crude 3 o più volte

19. Ieri hai mangiato dei legumi? Come fagioli, piselli, lenticchie, ceci, ecc.



- a. No, ieri non ho mangiato legumi
- b. Sì, ieri ho mangiato legumi 1 volta
- c. Sì, ieri ho mangiato legumi 2 volte
- d. Sì, ieri ho mangiato legumi 3 o più volte

20. Ieri hai mangiato della frutta?



- a. No, ieri non ho mangiato frutta
- b. Sì, ieri ho mangiato frutta 1 volta
- c. Sì, ieri ho mangiato frutta 2 volte
- d. Sì, ieri ho mangiato frutta 3 o più volte

21. Ieri hai bevuto delle bibite gassate?



- a. No, ieri non bevuto delle bibite
- b. Sì, ieri ho bevuto delle bibite 1 volta
- c. Sì, ieri ho bevuto delle bibite 2 volte
- d. Sì, ieri ho bevuto delle bibite 3 o più volte

22. Ieri hai mangiato dei dolci o merendine?



- a. No, ieri non ho mangiato dolci
- b. Sì, ieri ho mangiato dolci o merendine 1 volta
- c. Sì, ieri ho mangiato dolci o merendine 2 volte
- d. Sì, ieri ho mangiato dolci o merendine 3 o più volte

23. Ieri hai fatto colazione?

- a. Sì
- b. No

24. Contando tutte le volte che hai mangiato ieri da quando ti sei alzato a quando sei andato a dormire, quante volte hai mangiato? Contano anche le merende e gli spuntini!!

- a. Ieri non ho mai mangiato
- b. Ieri ho mangiato 1 volta
- c. Ieri ho mangiato 2 volte
- d. Ieri ho mangiato 3 o più volte

SEZIONE 3.

25. Se pensi alla scorsa settimana, quanti giorni hai praticato uno sport? Valgono tutti gli sport come calcio, tennis, danza, nuoto e altro. Non conta però se hai fatto ginnastica a scuola!



- a. 0 giorni
- b. 1 giorno
- c. 2 giorni
- d. 3 giorni
- e. 4 giorni
- f. 5 giorni
- g. 6 giorni
- h. 7 giorni

26. Per quante ore circa hai guardato la TV ieri?



- a. Ieri non ho guardato la TV
- b. Per circa 1 ora
- c. Per circa 2 ore
- d. Circa 3 o più ore

27. Pensa a quando non sei a scuola. Quanto tempo trascorri ogni giorno davanti al computer o usando un tablet?



- a. Non uso né computer né tablet
- b. Per circa 1 ora
- c. Per circa 2 ore
- d. Circa 3 o più ore

28. Pensa di nuovo a quando non sei a scuola. Quanto tempo trascorri ogni giorno giocando ai videogiochi?



- a. Non gioco mai ai videogiochi
- b. Per circa 1 ora
- c. Per circa 2 ore
- d. Circa 3 o più ore

SEZIONE 4.

Ancora qualche domanda e poi abbiamo finito ...

29. Tra questi gruppi di cibi, quali dovresti mangiare **di più** ogni giorno? Puoi scegliere solo un gruppo!!

- a. Legumi (come fagioli, ceci, lenticchie, ecc.)
- b. Pesce
- c. Carne
- d. Latte e yogurt
- e. Frutta e ortaggi
- f. Cereali (come pasta, pane, crackers, ecc.)
- g. Formaggi
- h. Dolci e snack
- i. Non lo so

30. Sempre tra questi gruppi di cibi, quali dovresti mangiare **di meno** ogni giorno? Di nuovo puoi scegliere solo un gruppo!!

- a. Pesce
- b. Formaggi
- c. Frutta e ortaggi
- d. Cereali (come pasta, pane, crackers, ecc.)
- e. Carne
- f. Latte e yogurt
- g. Dolci e snack
- h. Legumi (come fagioli, ceci, lenticchie, ecc.)
- i. Non lo so

31. Quante porzioni di frutta e verdura dovresti mangiare ogni giorno?

- a. Almeno 2
- b. Almeno 3
- c. Almeno 4
- d. Almeno 5
- e. Non lo so

Ci siamo quasi!

32. Il nostro corpo è formato anche da acqua

- a. Vero
- b. Falso
- c. Dipende
- d. Non lo so

33. Porzione significa una quantità di cibo da assumere

- a. Vero
- b. Falso
- c. Dipende
- d. Non lo so

34. Quanti pasti è bene assumere ogni giorno?

- a. Pranzo e cena
- b. Colazione, pranzo e cena
- c. Colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena
- d. Tutte le volte che si desidera
- e. Non lo so

35. Il cibo forse non è solo nutrimento per il corpo. Cosa raccontano le tavole dei tuoi pasti? È possibile dare più di una risposta!

- a. per me il cibo è solo nutrimento
- b. la mia tavola racconta profumi
- c. la mia tavola racconta storie
- d. la mia tavola racconta colori
- e. la mia tavola racconta tradizioni
- f. la mia tavola racconta regole
- g. Non lo so

36. Per stare bene, è necessario fare attività fisica, sport e movimento. Ma cosa bisognerebbe fare davvero?

- a. Fare sport tutti i giorni
- b. Fare sport 1-2 volte la settimana
- c. Fare 10-15 minuti di movimento al giorno, anche solo passeggiare
- d. Non lo so

37. Le persone che pesano molto più di quanto dovrebbero hanno più problemi di salute degli altri

- a. Sì
- b. No
- c. Non lo so

38. Il cibo che mangio e quello che bevo mi fanno bene

- a. Sì sempre
- b. Sì ogni tanto
- c. No
- d. Non lo so

Grazie!