

Alimentazione e Routine

Il sondaggio è anonimo e a scopo di ricerca

Grazie!

Sesso

- ☐ maschio
☐ femmina

Età

Professione

- ☐ Studente
☐ Lavoratore
☐ Studente-Lavoratore
☐ altro

A causa della tua professione ti capita mai di saltare un pasto principale?

- ☐ Mai
☐ Qualche volta
☐ Spesso
☐ Sempre

A causa della tua professione ti capita di consumare almeno un pasto principale fuori casa?

- ☐ Yes
☐ No

Dove mangi di solito?

- ☐ Mensa
☐ Bar
☐ Ristorante
☐ Porto il cibo da casa

Cosa mangi di solito?

- ☐ Pizza
☐ Panino
☐ Insalata/verdura
☐ Primo piatto
☐ Secondo Piatto
☐ Frutta
☐ Dolce

Quanto tempo dedichi in media a un pasto principale?

- ☐ meno di 15 minuti
☐ 15-30 minuti
☐ 30-60 minuti
☐ più di un'ora

Quanti spuntini fai durante la giornata?

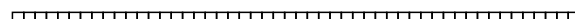
- ☐ zero
☐ uno
☐ due
☐ tre o più

Cosa preferisci mangiare durante lo spuntino?

- ☐ Merendine confezionate
☐ Snack salati
☐ Frutta/ frutta secca
☐ Yoghurt
☐ Cioccolata

Quanto pensi che siano equilibrati i tuoi pasti?

0 5 10



(Place a mark on the scale above)