

Abitudini alimentari

Grazie per aver deciso di partecipare al nostro sondaggio. Ogni questionario è completamente anonimo e Vi chiediamo di rispondere in maniera sincera ad ogni domanda. I dati raccolti rispetteranno le norme sulla privacy e serviranno per un progetto universitario.

Grazie e buon lavoro!

Sesso	<input type="radio"/> Maschio <input type="radio"/> Femmina <input type="radio"/> Preferisco non specificare
Età	<input type="radio"/> < 18 <input type="radio"/> 18-29 <input type="radio"/> 30-39 <input type="radio"/> 40-49 <input type="radio"/> 50-69 <input type="radio"/> >69
Cosa fai nella vita?	<input type="radio"/> Studio <input type="radio"/> Lavoro <input type="radio"/> Al momento sono libero (pensionato/disoccupato/ecc.)
Pratichi sport?	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No <input type="radio"/> Non regolarmente
Mangi spesso fuori casa?	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No <input type="radio"/> A volte
A casa mangi più spesso:	<input type="radio"/> Alimenti freschi/ di stagione <input type="radio"/> Alimenti surgelati/ confezionati <input type="radio"/> Entrambi
Mangi spesso fuori pasto?	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No <input type="radio"/> A volte
Al di fuori dei pasti preferisci mangiare:	<input type="radio"/> Frutta <input type="radio"/> Dolciumi <input type="radio"/> Snack salati
Segui una dieta alternativa?(vegana/vegetariana/senza glutine/ecc)	<input type="radio"/> Sì, per scelta <input type="radio"/> Sì, per motivi di salute (intolleranze/allergie) <input type="radio"/> No
Per integrare i nutrienti mancanti hai studiato una dieta con un professionista? (dietologo/nutrizionista)	<input type="radio"/> Yes <input type="radio"/> No
Quante porzioni di verdura consumi al giorno? (una porzione = 70g di insalata o 100g di pomodoro)	<input type="radio"/> Meno di una porzione <input type="radio"/> Da 1 a 3 porzioni <input type="radio"/> Più di 3 porzioni

Quante porzioni di frutta consumi al giorno ? (una porzione= 1 mela o 3 mandarini)

- ☐ Meno di una porzione
☐ 1 o 2 porzioni
☐ Più di 2 porzioni

Quante porzioni di legumi consumi a settimana? (una porzione = 70g di fagioli o lenticchie)

- ☐ Zero / meno di una porzione
☐ 1 o 2 porzioni
☐ Più di due porzioni

Quante porzioni di latticini consumi al giorno? (una porzione = a 150ml di latte /125gr di yogurt/ 100gr di mozzarella)

- ☐ Zero/ meno di una
☐ 1 o 2 porzioni
☐ Più di due porzioni

Quante volte consumi pesce alla settimana?

- ☐ Mai/ meno di una volta
☐ Da 1 a 3 volte
☐ Più di 3 volte

Quante volte consumi carne e salumi al giorno?

- ☐ Mai/ meno di una volta
☐ 1 o 2 volte
☐ Più di 2 volte

Quante porzioni di pane/pasta consumi al giorno? (porzione media = 80 gr)

- ☐ Zero/meno di una porzione
☐ 1 o 2 porzioni
☐ Più di 2 porzioni

Quanto alcool assumi al giorno? (1 unità = un bicchiere di vino / una birra)

- ☐ Mai
☐ Meno di 1
☐ Più di 1

Cosa bevi di solito durante i pasti? (puoi indicare più risposte)

- ☐ Acqua
☐ Bibite gassate/zuccherate
☐ Alcolici (es: vino, birra)