

# Coscienza Alimentare

---

Sesso	<input type="radio"/> Maschio <input type="radio"/> Femmina <input type="radio"/> Altro
-------	---

---

Età	<input type="radio"/> < 18 <input type="radio"/> 18-25 <input type="radio"/> 25-40 <input type="radio"/> 40-50 <input type="radio"/> 50-70 <input type="radio"/> >70
-----	---

---

Peso in kg	<input type="radio"/> < 40 <input type="radio"/> 40-50 <input type="radio"/> 50-60 <input type="radio"/> 60-70 <input type="radio"/> 70-80 <input type="radio"/> 80-90 <input type="radio"/> >90
------------	--

---

Altezza in cm	<input type="radio"/> < 140 <input type="radio"/> 140-150 <input type="radio"/> 150-160 <input type="radio"/> 160-170 <input type="radio"/> 170-180 <input type="radio"/> 180-190 <input type="radio"/> >190
---------------	--

---

Istituto superiore frequentato?	<input type="radio"/> Liceo classico <input type="radio"/> Liceo scientifico <input type="radio"/> Liceo linguistico <input type="radio"/> Istituto tecnico <input type="radio"/> altro
---------------------------------	---

---

Professione	<hr/>
-------------	-------

---

Regione di provenienza

- ☐ Abruzzo
- ☐ Basilicata
- ☐ Calabria
- ☐ Campania
- ☐ Emilia-Romagna
- ☐ Friuli-Venezia Giulia
- ☐ Lazio
- ☐ Liguria
- ☐ Lombardia
- ☐ Marche
- ☐ Molise
- ☐ Piemonte
- ☐ Puglia
- ☐ Sardegna
- ☐ Sicilia
- ☐ Toscana
- ☐ Trentino-Alto Adige
- ☐ Umbria
- ☐ Valle d'Aosta
- ☐ Veneto

---

Quante volte mangi al giorno (compresi gli spuntini)?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ più di 5

---

Qual è il pasto principale?

- ☐ Colazione
- ☐ Pranzo
- ☐ Cena
- ☐ Altro

---

Nella tua famiglia qualcuno è a dieta?

- ☐ Io
- ☐ Madre
- ☐ Padre
- ☐ Sorella
- ☐ Fratello
- ☐ Altro

---

Pensi di avere una corretta alimentazione?

- ☐ Yes
- ☐ No

---

Quanto pensi sia importante mangiare sano?

- ☐ Moltissimo
- ☐ Molto
- ☐ Abbastanza
- ☐ Poco
- ☐ Per nulla

---

Perchè?

---

---

Come cambieresti le tue abitudini alimentari?

---

---

Pensi ci sia una relazione tra mangiare sano e stare bene?

- ☐ Molto stretta
- ☐ Stretta
- ☐ Media
- ☐ Bassa
- ☐ Minima
- ☐ Non so

---

Quanto peso dai alla qualità del cibo rispetto alla convenienza?

- ☐ Preferisco la qualità: spendo un po' di più ma il prodotto è migliore
- ☐ Preferisco la convenienza: non compro il prodotto migliore ma quello che costa meno
- ☐ Cerco di bilanciare entrambe le cose
- ☐ Mi è indifferente

---

Quando mangi controlli l'apporto calorico e gli ingredienti?

- ☐ Sempre
- ☐ Spesso
- ☐ Qualche volta
- ☐ Quasi mai
- ☐ Mai

---

Normalmente mangi prodotti di stagione?

- ☐ Sempre
- ☐ Spesso
- ☐ A volte
- ☐ Quasi mai
- ☐ Preferisco i prodotti importati

---

Vai a fare la spesa?

- ☐ Yes
- ☐ No

---

Ogni quanti giorni?

- ☐ Ogni giorno
- ☐ Ogni 2-3 giorni
- ☐ Ogni 4-5 giorni
- ☐ Ogni 6-7 giorni

---

Quante volte mangi fuori casa a settimana?

- ☐ Mai
- ☐ 1-2
- ☐ 3-4
- ☐ 4-5
- ☐ 5-6
- ☐ 7-8
- ☐ 9-10
- ☐ >10

---

Quante volte mangi al fast food a settimana?

- ☐ Mai
- ☐ Una volta
- ☐ Due-tre volte
- ☐ Quattro-cinque volte
- ☐ Più di cinque volte
- ☐ Sempre

---

Preferisci le carni bianche o le carni rosse?

- ☐ Carni bianche
- ☐ Carni rosse
- ☐ Nessuna delle due

---

Quanta carne rossa mangi a settimana?

- ☐ Meno di una volta
- ☐ 1-2 volte
- ☐ 2-3 volte
- ☐ più di 3

---

Quante volte assumi pesce a settimana?

- ☐ Meno di una volta  
☐ 1-2 volte  
☐ 2-3 volte  
☐ più di 3

---

In quale percentuale la tua dieta è costituita da frutta e verdura?

=====

(Place a mark on the scale above)

---

Quante porzioni di frutta e verdura consumi al giorno?

- ☐ 1-2  
☐ 3-4  
☐ 5-6  
☐ 7-8  
☐ 9-10

---

Hai qualche intolleranza alimentare?

- ☐ Yes  
☐ No

---

Quali?

\_\_\_\_\_

---

Quanti litri di acqua assumi ogni giorno?

- ☐ 1L  
☐ 1,5L  
☐ 2L  
☐ 2,5L  
☐ >3L

---

Quanto alcol assumi giornalmente ?  
(1 U.A. corrisponde a un bicchiere di vino o una lattina di birra)

- ☐ Nessun consumo  
☐ Meno di 1 U.A.  
☐ 1-2 U.A.  
☐ Più di 2 U.A.

---

Sei vegetariano/vegano/fruttariano/crudista?

- ☐ No  
☐ Vegetariano  
☐ Vegano  
☐ Fruttariano  
☐ Crudista

---

Perchè?

- ☐ Chi ama gli animali non li mangia  
☐ Per esigenze mediche  
☐ Per esigenze ecologiche  
☐ Per motivi economici  
☐ Altro

---

Pensi di aver raggiunto una buona consapevolezza sull'alimentazione?

- ☐ Yes  
☐ No

---

Pensi di essere informato riguardo all'impatto ambientale che ha la tua alimentazione?

- ☐ No, non mi interessa saperlo  
☐ No, ma vorrei informarmi di più  
☐ Sì, ma non intendo modificare la mia alimentazione  
☐ Sì, con la mia alimentazione presto già attenzione all'ambiente