Caratteristiche fisiche

Sesso M F

Peso (kg)
Statura (cm)
Età (anni)

Indice massa corporea

Diario alimentare

In questo periodo d'indagine stai seguendo una dieta particolare? Sì No

Nutrizione

Apporto energetico medio giornaliero totale dei tuoi pasti _____ Kcal

Pasto	Fai il pasto	Apporto energetico medio giornaliero
Colazione	Sì ☐ A volte ☐ No ☐	_____ Kcal
Spuntino mattino	Sì ☐ A volte ☐ No ☐	_____ Kcal
Pranzo	Sì ☐ A volte ☐ No ☐	_____ Kcal
Spuntino pomeridiano	Sì ☐ A volte ☐ No ☐	_____ Kcal
Spuntino serale	Sì ☐ A volte ☐ No ☐	_____ Kcal

Consumi i pasti davanti alla TV?

mai quasi mai a volte quasi sempre sempre

Consumi i pasti al bar/tavola calda?

mai quasi mai a volte quasi sempre sempre

Consumi i pasti al ristorante/trattoria?

mai quasi mai a volte quasi sempre sempre

Consumi i pasti al fast food?

mai quasi mai a volte quasi sempre sempre

Dove e in quale occasione ti capita di consumare bevande alcoliche?

A casa	quasi sempre ☐	mai ☐	quasi mai ☐	a volte ☐	sempre ☐
Fuori casa	quasi sempre ☐	mai ☐	quasi mai ☐	a volte ☐	sempre ☐

Assumi integratori alimentari?

mai qualche volta spesso sempre

Ti capita di leggere le informazioni riportate sulle confezioni degli alimenti?

mai qualche volta spesso sempre

Quanto sono importanti per te l'essere prodotto di stagione, le proprietà nutrizionali, il sapore, la leggerezza, il produttore, il luogo e le modalità produzione nel decidere nella scelta degli alimenti da consumare?

Prodotto di stagione	per niente ☐	poco ☐	molto ☐	estremamente ☐
Proprietà nutrizionali	per niente ☐	poco ☐	molto ☐	estremamente ☐
Sapore	per niente ☐	poco ☐	molto ☐	estremamente ☐
Leggerezza	per niente ☐	poco ☐	molto ☐	estremamente ☐
Produttore	per niente ☐	poco ☐	molto ☐	estremamente ☐
Luogo/modalità produzione	per niente ☐	poco ☐	molto ☐	estremamente ☐

Ti piace una cucina tradizionale, leggera, piccante, etnica?

tradizionale	per niente ☐	poco ☐	molto ☐	estremamente ☐
leggera	per niente ☐	poco ☐	molto ☐	estremamente ☐
piccante	per niente ☐	poco ☐	molto ☐	estremamente ☐
etnica	per niente ☐	poco ☐	molto ☐	estremamente ☐

Le informazioni in campo nutrizionale

mi interessano	per niente ☐	poco ☐	molto ☐	estremamente ☐
sono difficili da capire	per niente ☐	poco ☐	molto ☐	estremamente ☐
sono difficili da trovare	per niente ☐	poco ☐	molto ☐	estremamente ☐

Attività fisica

Come ti rechi abitualmente a scuola/attività abituali?

A piedi in bicicletta in vari modi auto mezzi pubblici

Hai tempo libero durante la giornata?

No poco molto

Quante ore settimanali dedichi a *(riportare i dati dal diario alimentare)*

- Attività sedentarie (per es: TV, videogames, computer, lettura, lavoro a maglia, gioco a carte, chiacchierare)
meno di 4 4-6 6-8 8-10 10-12 più di 12
- Studio (**N.B.** ricorda che è anonimo)
fino a 2 3-5 6-8 9-10 più di 10
- attività motoria leggera (camminare, salire le scale, pulire casa, etc.),
nessuna meno di 2 2-4 più di 4
- attività sportiva organizzata
nessuna meno di 2 2-4 più di 4

Svolgi un'attività sportiva agonistica?

No Sì

Come definisci il tuo stile di vita?

poco tranquillo tranquillo molto tranquillo