



**COLAZIONE, PRANZO E CENA:
ECCO COME MANGIO !**
**INDAGINE SULLE ABITUDINI ALIMENTARI
DI RAGAZZI E ADOLESCENTI**

Interviste Classe _____
Scuola _____
Comune _____

FEBBRAIO - MARZO 2010

Comuni aderenti: Albairate, Arluno, Bareggio, Casorezzo, Cisliano, Corbetta, Marcallo con Casone, Robecco sul Naviglio, Santo Stefano Ticino, Turbigo, Vittuone, Zibido San Giacomo.

Con il patrocinio di



Con la collaborazione di



Con il contributo di



1. Di solito, qual è il pasto più abbondante nella tua giornata?

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Colazione | <input type="checkbox"/> Merenda |
| <input type="checkbox"/> Pranzo | <input type="checkbox"/> Cena |

LA COLAZIONE

2. Quanto tempo dedichi alla COLAZIONE?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Meno di 5 minuti | <input type="checkbox"/> Più di 15 minuti |
| <input type="checkbox"/> Tra i 5 e i 15 minuti | <input type="checkbox"/> Non faccio colazione |

3. Cosa bevi a COLAZIONE? (indicare una o più risposte)

- Latte
- Latte con cacao, orzo, caffè, ecc.
- Caffè
- The caldo
- Spremuta d'arancio
- Succo di frutta
- Bibita/Thé freddo
- Acqua
- Non bevo niente
- Altro (specificare)

4. Cosa mangi a COLAZIONE? (indicare una o più risposte)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Cereali | <input type="checkbox"/> Frutta |
| <input type="checkbox"/> Pane e cioccolato spalmabile | <input type="checkbox"/> Yogurt |
| <input type="checkbox"/> Pane e marmellata | <input type="checkbox"/> Qualcosa di salato |
| <input type="checkbox"/> Dolci confezionati | <input type="checkbox"/> Non mangio niente |
| <input type="checkbox"/> Dolci fatti in casa | <input type="checkbox"/> Altro (specificare) |

IL PRANZO

5. Dove mangi a PRANZO?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> A scuola | <input type="checkbox"/> Al ristorante |
| <input type="checkbox"/> A casa da solo | <input type="checkbox"/> Al fast-food |
| <input type="checkbox"/> A casa con familiari | <input type="checkbox"/> Altro (specificare.....) |
| <input type="checkbox"/> Al bar | |

6. Cosa fai durante il PRANZO, oltre a mangiare?

- Chiacchiero con chi mangia con me
- Guardo la televisione
- Leggo
- Altro (specificare.....)
- Nient'altro

7. Cosa mangi a PRANZO?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Primo e secondo | <input type="checkbox"/> Un panino |
| <input type="checkbox"/> Solo il primo | <input type="checkbox"/> Altro (specificare.....) |
| <input type="checkbox"/> Solo il secondo | |

8. Cosa bevi a PRANZO?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Acqua | <input type="checkbox"/> Thé freddo/caldo |
| <input type="checkbox"/> Bibita | <input type="checkbox"/> Altro (specificare.....) |
| <input type="checkbox"/> Succo di frutta | |

9. Con cosa concludi il PRANZO?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Con un gelato | <input type="checkbox"/> Con una bevanda calda |
| <input type="checkbox"/> Con un dolce | <input type="checkbox"/> Mangio solo primo e/o secondo |
| <input type="checkbox"/> Con della frutta | <input type="checkbox"/> Altro (specificare.....) |

LA MERENDA

10. Al pomeriggio cosa mangi e/o bevi a MERENDA? (indicare una o più risposte)

- Frutta
- Thé caldo/Latte con biscotti
- Dolce confezionato
- Snack salato (pizzetta, focaccia, patatine, ecc.)
- Dolce fatto in casa
- Bibita/The freddo
- Succo di frutta
- Yogurt
- Altro (specificare.....)
- Non faccio merenda

LA CENA

11. Dove mangi a CENA?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> A casa da solo | <input type="checkbox"/> Al ristorante |
| <input type="checkbox"/> A casa con familiari | <input type="checkbox"/> Al fast-food |
| <input type="checkbox"/> Al bar | <input type="checkbox"/> Altro (specificare.....) |

12. Cosa fai durante la CENA, oltre a mangiare?

- Chiacchiero con chi mangia con me
- Guardo la televisione
- Leggo
- Altro (specificare.....)
- Nient'altro

13. Cosa mangi a CENA?

- Primo e secondo
- Solo il primo
- Solo il secondo
- Un panino
- Altro (specificare.....)

14. Cosa bevi a CENA?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Acqua | <input type="checkbox"/> Thé freddo/caldo |
| <input type="checkbox"/> Bibita | <input type="checkbox"/> Altro (specificare.....) |
| <input type="checkbox"/> Succo di frutta | |

15. Con cosa concludi la CENA?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Con un gelato | <input type="checkbox"/> Con una bevanda calda |
| <input type="checkbox"/> Con un dolce | <input type="checkbox"/> Mangio solo primo e/o secondo |
| <input type="checkbox"/> Con della frutta | <input type="checkbox"/> Altro (specificare.....) |

16. Quando mangi fuori casa dove vai più frequentemente? (massimo 3 risposte)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Fast-food | <input type="checkbox"/> Self-Service |
| <input type="checkbox"/> Ristorante/Pizzeria | <input type="checkbox"/> A casa di amici/parenti |
| <input type="checkbox"/> Bar | <input type="checkbox"/> Altro (specificare.....) |
| <input type="checkbox"/> Trattoria | <input type="checkbox"/> Non mangio mai fuori casa |

17. Tra questi cibi (carboidrati), quale preferisci?

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pasta | <input type="checkbox"/> Pizza |
| <input type="checkbox"/> Riso | <input type="checkbox"/> Focaccia |
| <input type="checkbox"/> Pane | |

18. Tra questi cibi (proteine), quale preferisci?

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Carne bianca | <input type="checkbox"/> Uova |
| <input type="checkbox"/> Carne rossa | <input type="checkbox"/> Pesce |
| <input type="checkbox"/> Salumi | <input type="checkbox"/> Legumi |
| <input type="checkbox"/> Formaggi | |

19. Tra questi cibi, quale preferisci?

- Verdura
- Frutta
- Dolci

20. Consumi cibi in scatola?

- Spesso
- Ogni tanto
- Mai

21. Stare a tavola, per te è:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Un piacere | <input type="checkbox"/> Un obbligo |
| <input type="checkbox"/> Una necessità | <input type="checkbox"/> Un'abitudine |
| <input type="checkbox"/> Una perdita di tempo | <input type="checkbox"/> Altro (specificare.....) |

22. Cosa significa per te “mangiare bene”?

- Mangiare ciò che più mi piace
- Mangiare in grande quantità
- Mangiare prodotti naturali/biologici
- Mangiare sempre cibi nuovi
- Mangiare un po' di tutto
- Non lo so

Dati personali dell'intervistato:

Età: _____ Sesso: Maschio Femmina