



**LABORATORIO  
SOCIO-AMBIENTALE  
REPORT DEI QUESTIONARI  
“COLAZIONE, PRANZO E CENA:  
ECCO COME MANGIO!”**

**FEBBRAIO - MAGGIO 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



Con la collaborazione



Con il contributo di



# INDICE

INTRODUZIONE	pag. 3
IL METODO D'INDAGINE	pag. 4
IL PERCORSO D'INDAGINE	pag. 5
ANALISI DEI DATI	pag. 6
ANALISI DELLE DOMANDE	pag. 7

## INTRODUZIONE

Quando si parla di risparmio energetico, il consumatore medio generalmente pensa alla riduzione dei consumi di elettricità e riscaldamento. Risparmio energetico però è anche altro: basta guardare da diverse angolazioni per rendersi conto che è possibile intervenire sulla riduzione dei consumi anche in altri campi. Tra questi si colloca il tema dell'alimentazione.

Il progetto di educazione ambientale "Energia&Grano: Ambiente giusto con più gusto", attraverso iniziative didattico-formative nelle scuole, ha voluto evidenziare come, adottando una sana e sostenibile alimentazione, sia possibile contribuire a ridurre gli impatti negativi sul sistema ambiente, a migliorare le condizioni di salute e benessere dell'uomo/consumatore e a incentivare la microeconomia locale.

Hanno partecipato a questo progetto oltre 700 alunni e alunne (di seguito alunni o ragazzi) appartenenti a 32 classi tra le scuole elementari di Arluno, Bareggio, Corbetta e Zibido San Giacomo e le scuole medie di Albairate, Bareggio, Casorezzo, Cislano, Marcallo con Casone, Robecco sul Naviglio, Santo Stefano Ticino, Turbigio, Vittuone e Zibido San Giacomo.

COMUNE	SCUOLA	CLASSI	ALUNNI
Albairate	Media	I A - I B - I C	60
Arluno	Elementare	IV A - IV B	54
Bareggio	Elementare	IV A - IV B - IV C	70
Bareggio	Media	II A	24
Casorezzo	Media	II F - II G - III F - III G	74
Cislano	Media	II A - II B	30
Corbetta	Elementare	III A - III B	45
Marcallo con Casone	Media	II A - II B	48
Robecco sul Naviglio	Media	II L	23
Santo Stefano Ticino	Media	II C - II D	46
Turbigo	Media	II A - II B - II C	80
Vittuone	Media	I A - I B - I C	70
Zibido S.Giacomo	Elementare	III C - IV C	40
Zibido S.Giacomo	Media	I E - I F	46

Elenco delle classi partecipanti al progetto "Energia&Grano".

## IL METODO D'INDAGINE

Nel mese di gennaio, nelle scuole partecipanti al progetto, un esperto del settore ha tenuto incontri formativi per spiegare ai ragazzi cosa si intende per alimentazione sana e responsabile. In particolare l'attenzione è stata rivolta prima a far conoscere quali benefici alla nostra salute apportiamo con un'alimentazione varia, corretta ed equilibrata e quali sono invece i danni che un'alimentazione poco varia e di scarsa qualità provoca al nostro organismo; in seguito sono state illustrate le modalità con cui è possibile alimentarsi limitando gli impatti negativi sull'ambiente.

A questa prima azione hanno fatto seguito un laboratorio di comunicazione ambientale e un laboratorio socio-ambientale con attività svolte in aula e a casa.

Il laboratorio di comunicazione ha portato alla realizzazione di attività di buona pratica quali "La giornata del tovagliolo di stoffa" che si è svolta nelle mense scolastiche e il mercatino itinerante di prodotti agro-alimentari realizzato con alimenti di produttori locali selezionati per la costituzione di una filiera corta del territorio. Inoltre, sempre nell'ambito del laboratorio di comunicazione sono stati realizzati disegni sul tema dell'alimentazione sana e responsabile che verranno utilizzati per le pubblicazioni riguardanti il progetto.

Obiettivi del laboratorio socio-ambientale sono:

- condurre un'indagine attraverso il questionario "Colazione, pranzo e cena: ecco come mangio!" per conoscere le abitudini alimentari dei ragazzi partecipanti al progetto.
- condurre un'indagine attraverso il questionario "Spesa responsabile o spesa irresponsabile?" per verificare se al momento dell'acquisto di prodotti alimentari gli alunni e le loro famiglie attuano misure per limitare i danni da produzione e che quindi favoriscono la riduzione degli sprechi e il contenimento degli impatti negativi sull'ambiente.

## **IL PERCORSO D'INDAGINE**

*Metà febbraio-inizio marzo:* incontro con le scuole partecipanti al laboratorio allo scopo di illustrare i questionari e spiegarne il metodo di compilazione.

Nel frattempo è stato impostato il database utilizzando Microsoft Excel per l'inserimento di tutti i dati raccolti e permetterne l'elaborazione.

*Marzo:* ritiro dei questionari compilati e inserimento dati nel database.

*Aprile:* elaborazione dei dati e redazione della relazione finale.

## **ANALISI DEI DATI**

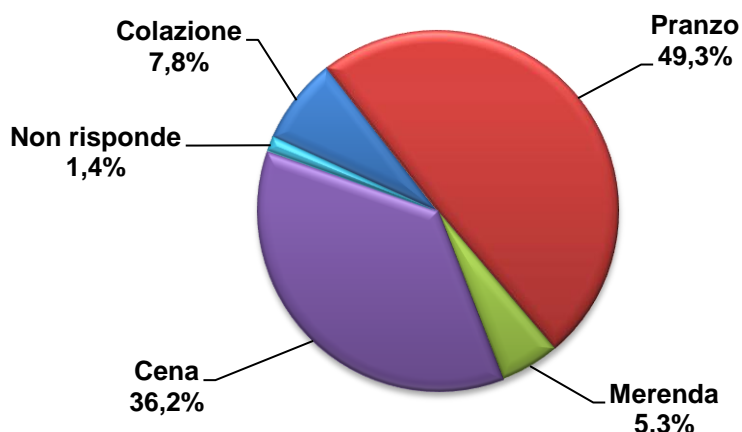
Il questionario socio-ambientale “Colazione, pranzo e cena: ecco come mangio!” è stato strutturato in 22 domande a risposta singola e/o multipla riguardanti le abitudini alimentari. I questionari sono stati distribuiti ad alunni e alunne (di seguito alunni o ragazzi) delle 32 classi partecipanti al progetto.

Complessivamente sono stati compilati n. 586 questionari i cui dati sono stati elaborati e coi risultati ottenuti sono stati creati dei grafici e delle tabelle.

## ANALISI DELLE DOMANDE

### DOMANDA 1

**Domanda 1 - Di solito, qual è il pasto più abbondante nella tua giornata?**

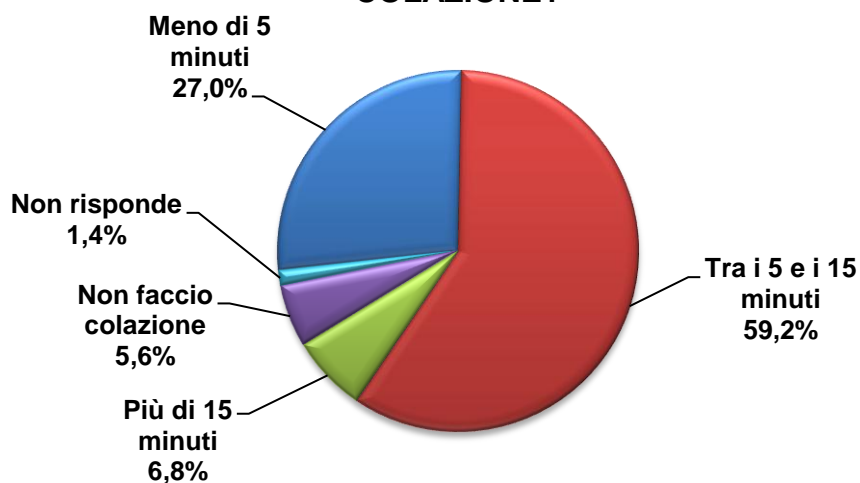


	Num	%
Colazione	46	7,8
Pranzo	289	49,3
Merenda	31	5,3
Cena	212	36,2
Non risponde	8	1,4
Totale	586	100

Come evidenzia il grafico quasi la metà (49,3%) dei ragazzi che hanno risposto a questa prima domanda ha individuato nel pranzo il pasto più abbondante della propria giornata. La cena è stata invece indicata dal 36,2% dei ragazzi, mentre percentuali inferiori caratterizzano la colazione (7,8%) e la merenda pomeridiana (5,3%).

### DOMANDA 2

**Domanda 2 - Quanto tempo dedichi alla COLAZIONE?**

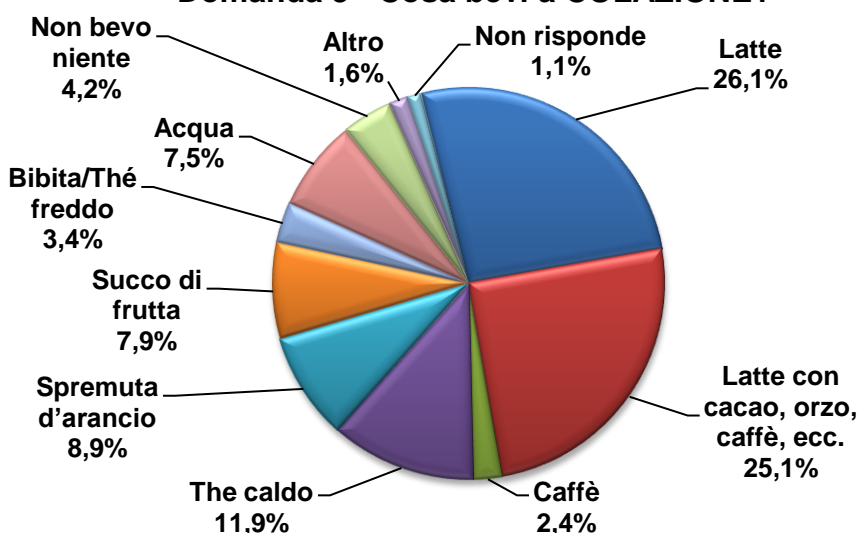


	Num	%
Meno di 5 minuti	158	27,0
Tra i 5 e i 15 minuti	347	59,2
Più di 15 minuti	40	6,8
Non faccio colazione	33	5,6
Non risponde	8	1,4
Totale	586	100

Il grafico illustra che la maggioranza dei ragazzi (59,2%) impiega generalmente tra i 5 e i 15 minuti per nutrirsi alla mattina. Il 27% ha dichiarato di fare una prima colazione davvero molto veloce, impiegando meno di 5 minuti, mentre il 6,8% dedica anche più di 15 minuti al primo importante pasto della giornata. Il 5,6% invece preferisce non fare colazione.

### DOMANDA 3

#### Domanda 3 - Cosa bevi a COLAZIONE?

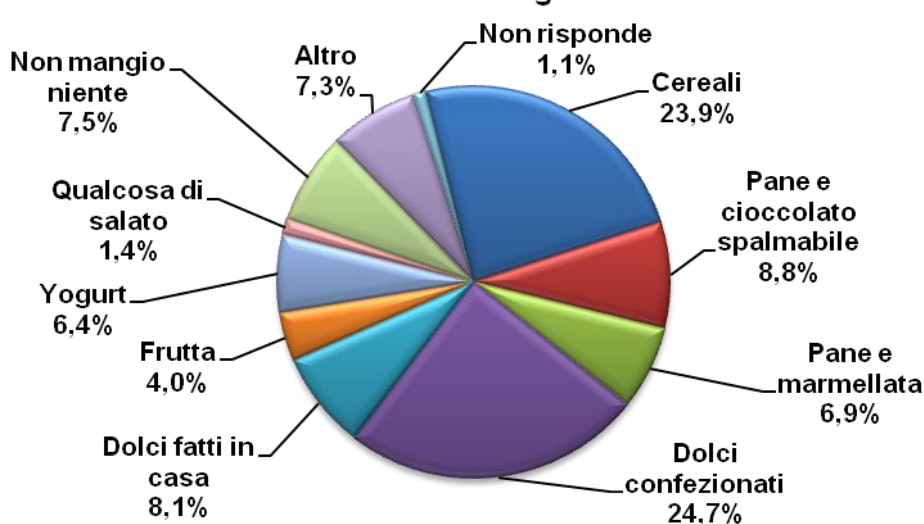


	Num	%
Latte	232	26,1
Latte con cacao, orzo, caffè, ecc.	223	25,1
Caffè	21	2,4
Thè caldo	106	11,9
Spremuta d'arancio	79	8,9
Succo di frutta	70	7,9
Bibita/Thè freddo	30	3,4
Acqua	67	7,5
Non bevo niente	37	4,2
Altro	14	1,6
Non risponde	10	1,1
Totale preferenze	889	100

A questa domanda l'intervistato è stato invitato a scegliere una o più risposte tra quelle indicate. Come si nota la bevanda preferita dai ragazzi per la prima colazione risulta essere il latte che sia da solo (26,1%) o con qualche aggiunta di cacao, orzo, caffè, ecc. (25,1%). Il thé caldo raggiunge l'11,9% delle preferenze e percentuali inferiori riguardano le altre bevande: spremuta d'arancio (8,9%), succo di frutta (7,9%), acqua (7,5%), bibita o thé freddo (3,4%), caffè (2,4%). Il 4,2% dei ragazzi intervistati dichiara di non bere nulla alla mattina.

### DOMANDA 4

#### Domanda 4 - Cosa mangi a COLAZIONE?

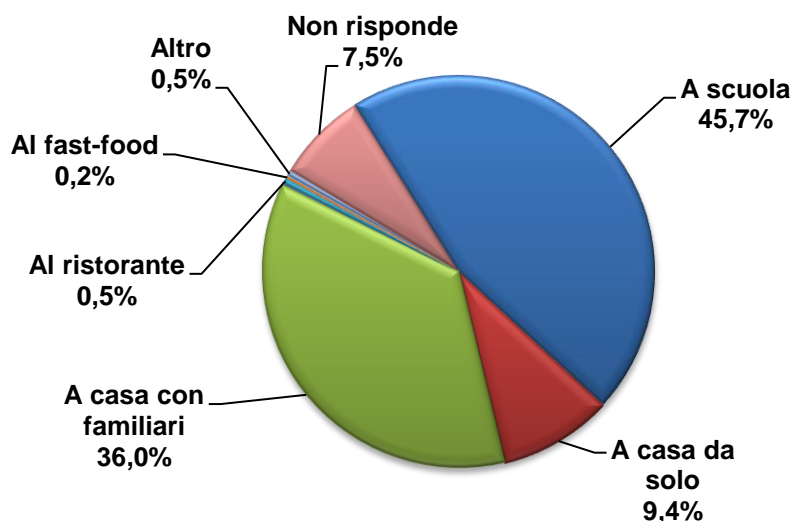


	Num	%
Cereali	226	23,9
Pane e cioccolato spalmabile	83	8,8
Pane e marmellata	65	6,9
Dolci confezionati	233	24,7
Dolci fatti in casa	76	8,1
Frutta	38	4,0
Yogurt	60	6,4
Qualcosa di salato	13	1,4
Non mangio niente	71	7,5
Altro	69	7,3
Non risponde	10	1,1
Totale preferenze	944	100

A questa domanda l'intervistato è stato invitato a scegliere una o più risposte tra quelle indicate. Come si osserva dal grafico i ragazzi per la prima colazione preferiscono cibarsi di dolci confezionati (biscotti, brioches, tortine, ecc.), con una percentuale del 24,7%, e di cereali (23,9%). Il pane risulta essere consumato per l'8,8% degli intervistati accompagnato da cioccolato spalmabile, per il 6,9% da marmellata. L'8,1% dei ragazzi dichiara di fare colazione con dolci fatti in casa. Solo il 6,4% ha l'abitudine di mangiare uno yogurt e ancora meno, il 4%, un frutto a colazione. Il 7,5% dei ragazzi intervistati dichiara di non mangiare nulla alla mattina.

## DOMANDA 5

### Domanda 5 - Dove mangi a PRANZO?

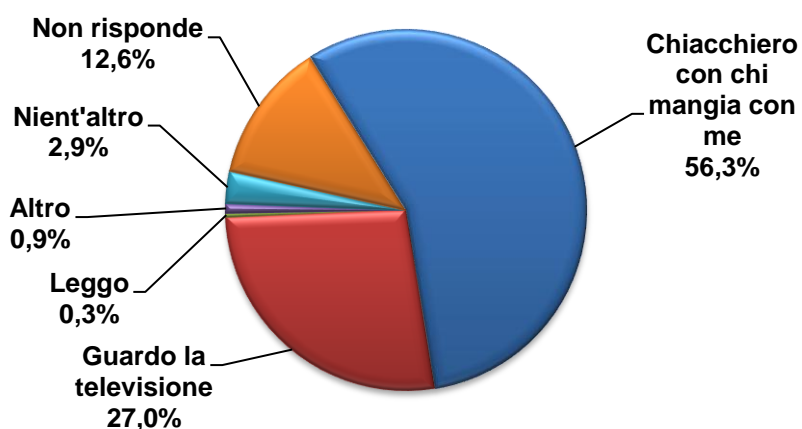


	Num	%
A scuola	268	45,7
A casa da solo	55	9,4
A casa con familiari	211	36,0
Al bar	1	0,2
Al ristorante	3	0,5
Al fast-food	1	0,2
Altro	3	0,5
Non risponde	44	7,5
Totale	586	100

Dall'analisi dei 586 questionari compilati risulta che il pranzo nel 45,7% dei casi è consumato a scuola. Il 36% dei ragazzi invece generalmente passa il mezzogiorno a casa con i familiari mentre il 9,4% a casa ma da solo. Il 7,5% degli intervistati ha preferito non rispondere.

## DOMANDA 6

### Domanda 6 - Cosa fai durante il PRANZO, oltre a mangiare?

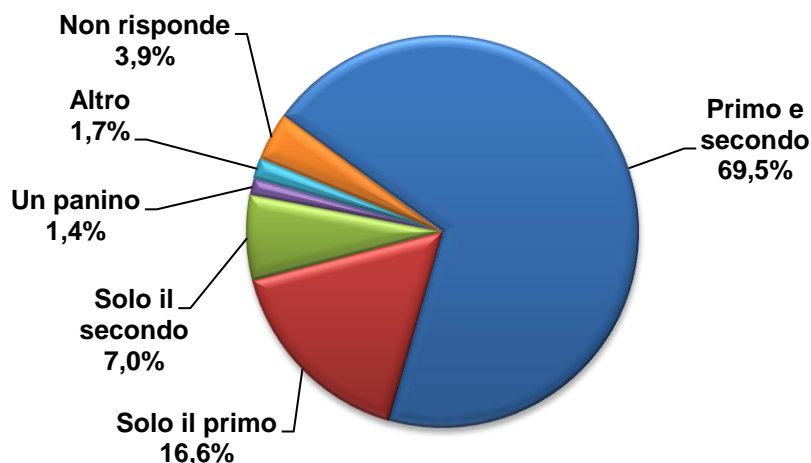


	Num	%
Chiacchiero con chi mangia con me	330	56,3
Guardo la televisione	158	27,0
Leggo	2	0,3
Altro	5	0,9
Nient'altro	17	2,9
Non risponde	74	12,6
Totale	586	100

Come illustra il grafico la maggioranza dei ragazzi, il 56,3%, durante il pranzo intrattiene rapporti con chi mangia allo stesso tavolo scambiando qualche parola. Il 27% invece preferisce guardare la televisione. Il 12,6% ha preferito non rispondere.

## DOMANDA 7

### Domanda 7 - Cosa mangi a PRANZO?

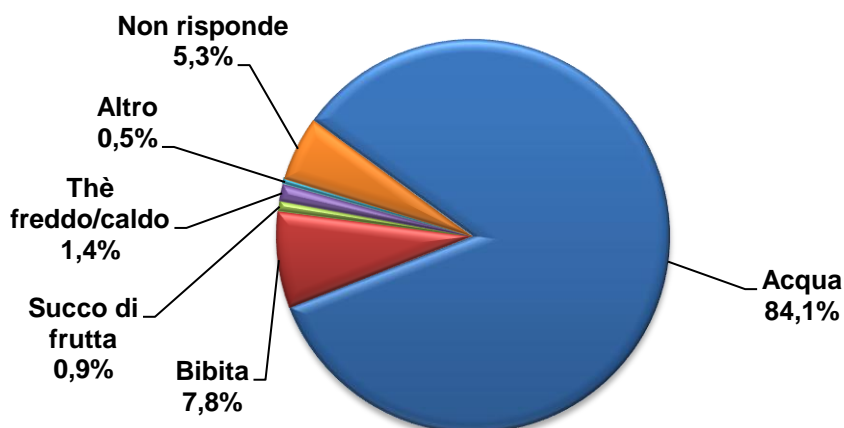


	Num	%
Primo e secondo	407	69,5
Solo il primo	97	16,6
Solo il secondo	41	7,0
Un panino	8	1,4
Altro	10	1,7
Non risponde	23	3,9
<b>Totale</b>	<b>586</b>	<b>100</b>

Il grafico mostra che il 69,5% degli intervistati a pranzo generalmente consuma sia il primo che il secondo. Il 16,6% preferisce cibarsi solo della prima portata mentre il 7% solo della seconda. Una piccola percentuale (1,4%) per pranzo si ciba di un panino. Quasi il 4% non ha risposto.

## DOMANDA 8

### Domanda 8 - Cosa bevi a PRANZO?

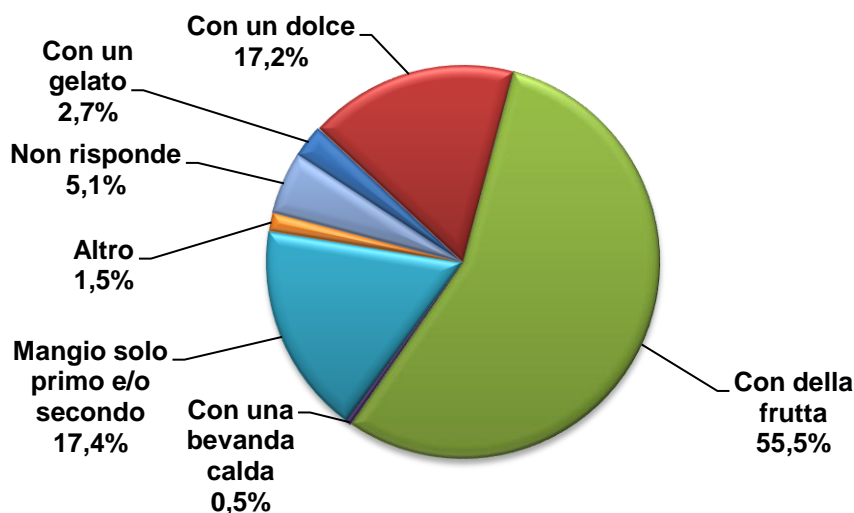


	Num	%
Acqua	493	84,1
Bibita	46	7,8
Succo di frutta	5	0,9
Thè freddo/caldo	8	1,4
Altro	3	0,5
Non risponde	31	5,3
<b>Totale</b>	<b>586</b>	<b>100</b>

Come evidenzia il grafico la maggioranza dei ragazzi, 84,1%, durante il pranzo, accompagna il pasto con acqua. Quasi il 10% preferisce bere bibite (7,8%) o thè (1,4%). Una percentuale del 5,3% non ha indicato alcuna risposta.

## DOMANDA 9

### Domanda 9 - Con cosa concludi il PRANZO?

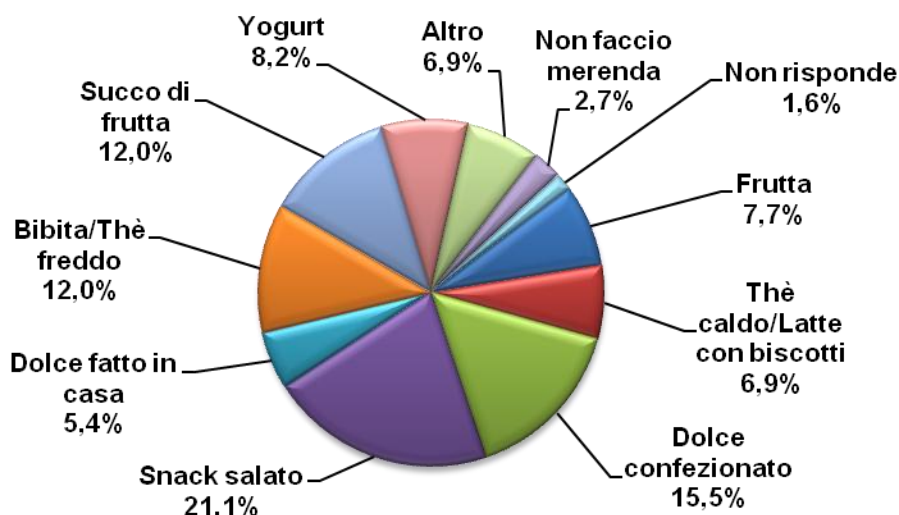


	Num	%
Con un gelato	16	2,7
Con un dolce	101	17,2
Con della frutta	325	55,5
Con una bevanda calda	3	0,5
Mangio solo primo e/o secondo	102	17,4
Altro	9	1,5
Non risponde	30	5,1
Totale	586	100

Il grafico mette in evidenza che oltre la metà dei ragazzi intervistati, il 55,5%, conclude il proprio pranzo con della frutta. Percentuali inferiori caratterizzano invece coloro che preferiscono consumare un dolce (17,2%) o addirittura non mangiare nulla dopo essersi cibato del primo e/o del secondo (17,4%). Il 5,1% degli intervistati non ha risposto.

## DOMANDA 10

### Domanda 10 - Al pomeriggio cosa mangi e/o bevi a MERENDA?

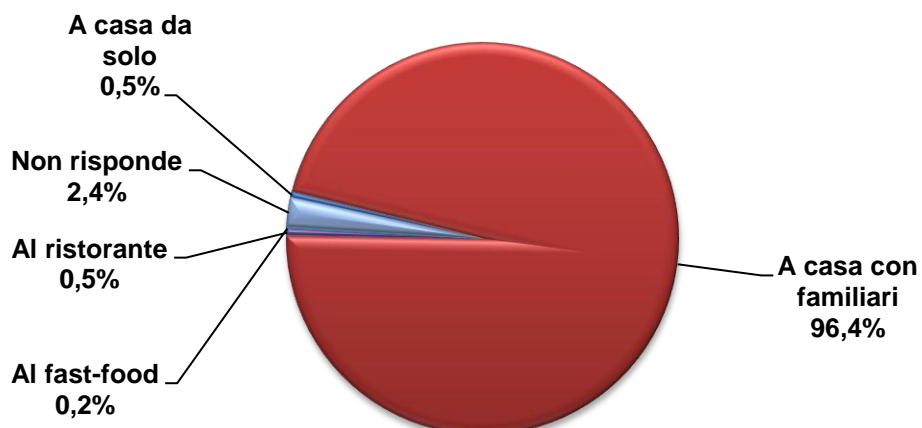


	Num	%
Frutta	96	7,7
Thè caldo/Latte con biscotti	85	6,9
Dolce confezionato	192	15,5
Snack salato	261	21,1
Dolce fatto in casa	67	5,4
Bibita/Thè freddo	149	12,0
Succo di frutta	149	12,0
Yogurt	101	8,2
Altro	86	6,9
Non faccio merenda	33	2,7
Non risponde	20	1,6
Totale preferenze	1239	100

A questa domanda l'intervistato è stato invitato a scegliere una o più risposte tra quelle indicate. Come si osserva dal grafico le scelte per la merenda pomeridiana sono abbastanza varie. Le percentuali più elevate corrispondono agli snack salati (21,1%) e ai dolci confezionati (15,5%). Per quanto riguarda le bevande la scelta ricade maggiormente sui succhi di frutta e sulle bibite o thè freddo (12% per ciascuna risposta). Il 7,7% mangia di merenda un frutto, l'8,2% uno yogurt, il 6,9% una tazza di thè caldo o latte con biscotti e il 5,2% sceglie un dolce fatto in casa. Il 2,7% dei ragazzi intervistati dichiara di non fare merenda al pomeriggio.

## DOMANDA 11

### Domanda 11 - Dove mangi a CENA?



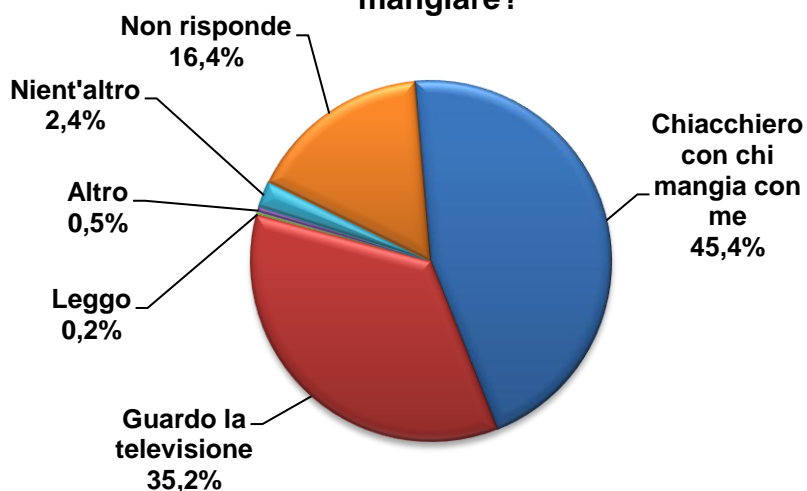
	Num	%
A casa da solo	3	0,5
A casa con familiari	565	96,4
Al bar	0	0,0
Al ristorante	3	0,5
Al fast-food	1	0,2
Altro	0	0,0
Non risponde	14	2,4
<b>Totale</b>	<b>586</b>	<b>100</b>

Dall'analisi dei 586 questionari compilati risulta che la cena nella quasi totalità dei casi (96,4%) è consumata a casa coi familiari. Il 2,4% degli intervistati ha preferito non rispondere.

N.B. Confrontando questi dati con quelli riguardanti il pranzo (domanda 5), si evidenzia come il momento della cena rappresenti per molti dei ragazzi intervistati l'occasione per aver riunita l'intera famiglia.

## DOMANDA 12

### Domanda 12 - Cosa fai durante la CENA, oltre a mangiare?



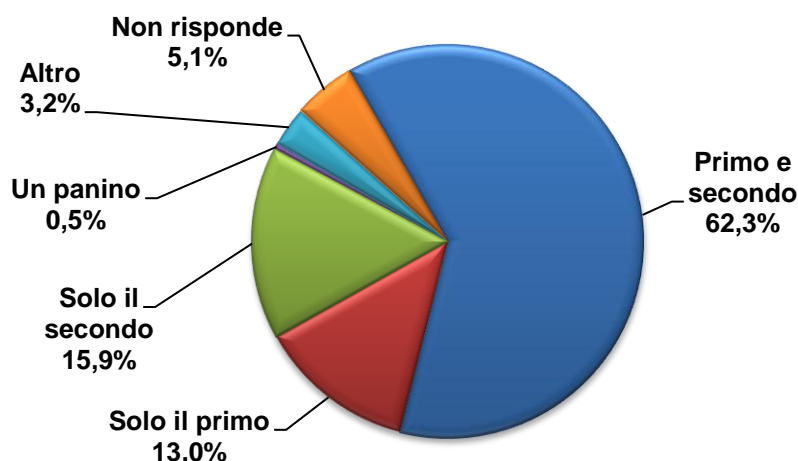
	Num	%
Chiacchiero con chi mangia con me	266	45,4
Guardo la televisione	206	35,2
Leggo	1	0,2
Altro	3	0,5
Nient'altro	14	2,4
Non risponde	96	16,4
<b>Totale</b>	<b>586</b>	<b>100</b>

Come illustra il grafico il 45,4% degli intervistati, durante la cena chiacchiera coi familiari mentre una buona percentuale, 35,2%, dichiara di guardare la televisione. Il 16,4% ha preferito non dare una risposta.

N.B. Confrontando questi dati con quelli riguardanti il pranzo (domanda 6), si nota un leggero incremento della percentuale di coloro che, a cena, preferiscono guardare la televisione invece che chiacchierare con chi mangia allo stesso tavolo.

## DOMANDA 13

### Domanda 13 - Cosa mangi a CENA?



	Num	%
Primo e secondo	365	62,3
Solo il primo	76	13,0
Solo il secondo	93	15,9
Un panino	3	0,5
Altro	19	3,2
Non risponde	30	5,1
Totale	586	100

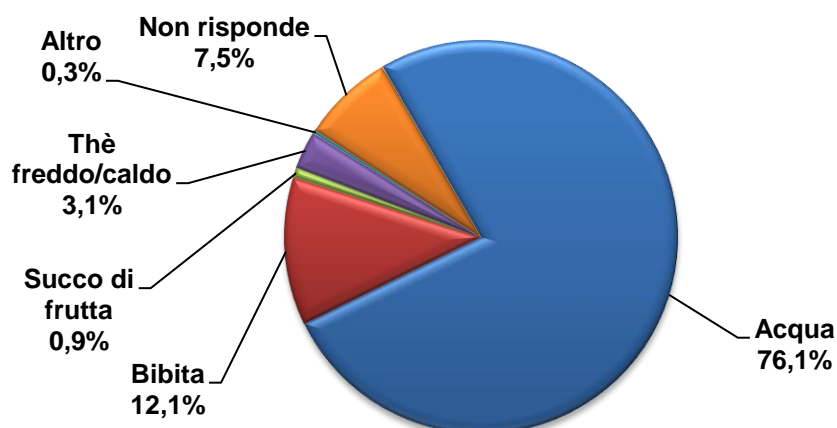
Il grafico mostra che il 62,3% degli intervistati a cena generalmente consuma sia il primo che il secondo. Il 13% preferisce cibarsi solo della prima portata mentre il 15,9% solo della seconda.

Il 5,1% non ha risposto.

N.B. Confrontando questi dati con quelli riguardanti il pranzo (domanda 7), si osserva che mentre la percentuale dei ragazzi che mangiano sia la prima che la seconda portata rimane pressoché invariata nei due pasti, il numero di coloro che scelgono di mangiare o solo il primo o solo il secondo aumenta nel pasto serale. In particolare si nota un incremento dei ragazzi che preferiscono cenare con il solo secondo.

## DOMANDA 14

### Domanda 14 - Cosa bevi a CENA?



	Num	%
Acqua	446	76,1
Bibita	71	12,1
Succo di frutta	5	0,9
Thè freddo/caldo	18	3,1
Altro	2	0,3
Non risponde	44	7,5
Totale	586	100

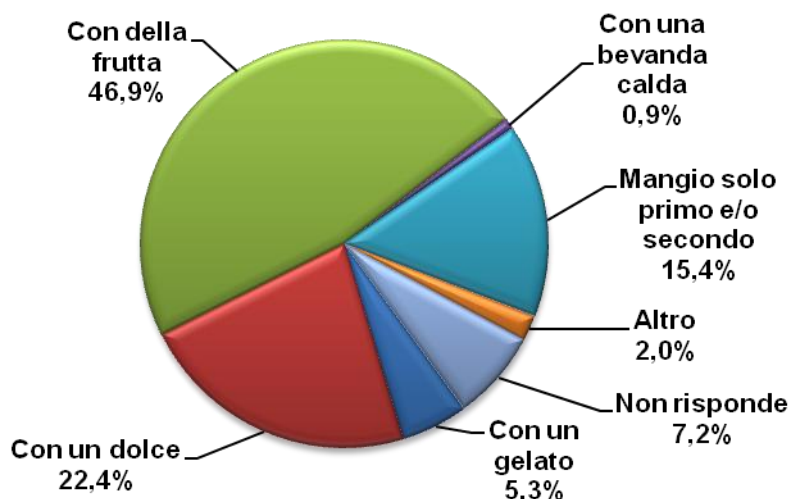
Come evidenzia il grafico la maggioranza dei ragazzi, 76,1%, durante la cena, accompagna il proprio pasto con acqua. Il 12,1% sceglie di bere bibite e il 3,1% preferisce il thè freddo o caldo.

Una percentuale del 7,5% non ha indicato alcuna risposta.

N.B. Confrontando questi dati con quelli riguardanti il pranzo (domanda 8), si sottolinea che per i ragazzi l'acqua rimane comunque la bevanda preferita al momento dei pasti anche se si osserva un aumento del numero di coloro che accompagnano la cena con delle bibite.

## DOMANDA 15

### Domanda 15 - Con cosa concludi la CENA?



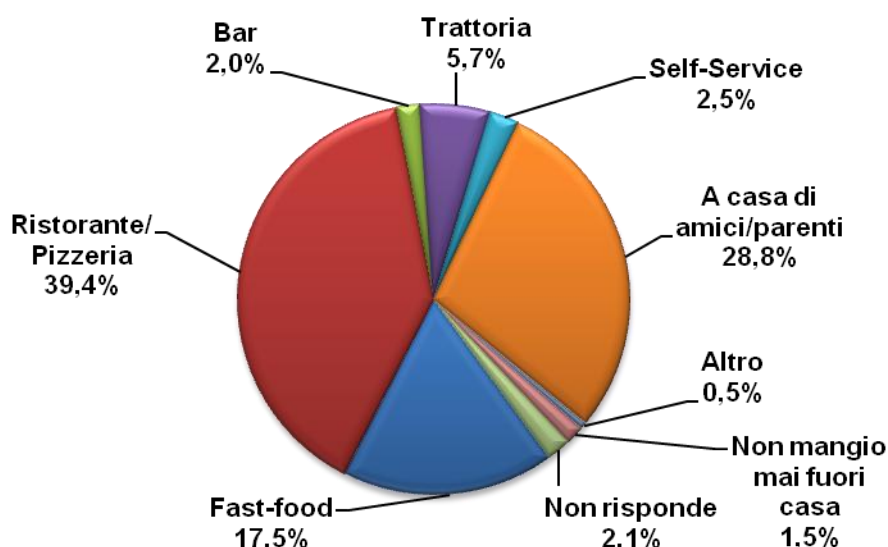
	Num	%
Con un gelato	31	5,3
Con un dolce	131	22,4
Con della frutta	275	46,9
Con una bevanda calda	5	0,9
Mangio solo primo e/o secondo	90	15,4
Altro	12	2,0
Non risponde	42	7,2
<b>Totale</b>	<b>586</b>	<b>100</b>

Il grafico mette in evidenza che il 46,9% dei ragazzi intervistati, conclude la propria cena con della frutta. Il 22,4% degli intervistati preferisce un dolce a fine pasto e il 15,4% non mangia nulla dopo il primo e/o il secondo. Il 7,2% degli intervistati non ha risposto.

N.B. Confrontando questi dati con quelli riguardanti il pranzo (domanda 9), si osserva che sebbene il consumo di frutta a fine pasto rimanga piuttosto elevato, durante la cena cresce la voglia di qualcosa di dolce come una fetta di torta o un gelato.

## DOMANDA 16

### Domanda 16 - Quando mangi fuori casa dove vai più frequentemente?

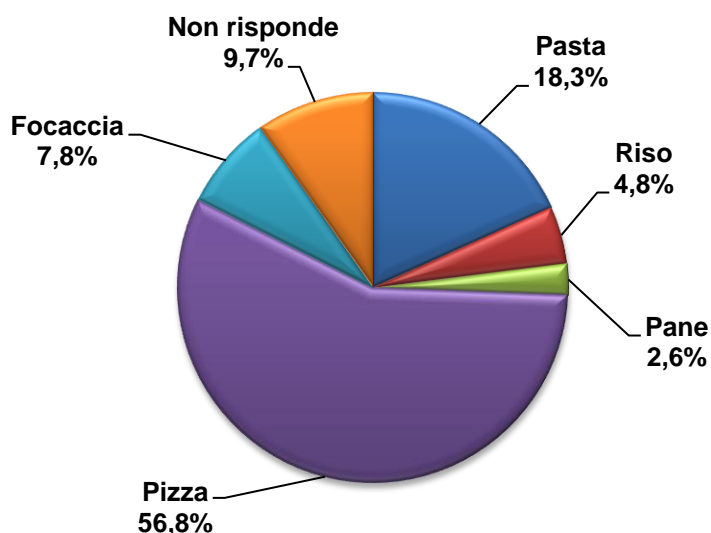


	Num	%
Fast-food	205	17,5
Ristorante/ Pizzeria	461	39,4
Bar	23	2,0
Trattoria	67	5,7
Self-Service	29	2,5
A casa di amici/parenti	337	28,8
Altro	6	0,5
Non mangio mai fuori casa	18	1,5
Non risponde	24	2,1
<b>Totale preferenze</b>	<b>1170</b>	<b>100</b>

A questa domanda l'intervistato è stato invitato a scegliere un massimo di tre risposte tra quelle indicate. Dall'analisi dei dati risulta che la meta preferita per una cena fuori casa è rappresentata dal ristorante/pizzeria (39,4%). È buona abitudine anche cenare a casa di parenti e amici (28,8%) mentre il 17,5% degli intervistati sceglie il fast-food. Percentuali inferiori riguardano le trattorie (5,7%), i self-service (2,5%) e i bar (2%). Dichiara di non mangiare mai fuori casa l'1,5% dei ragazzi. Il 2,1% degli intervistati non ha risposto.

## DOMANDA 17

### Domanda 17 - Tra questi cibi (carboidrati) quale preferisci?

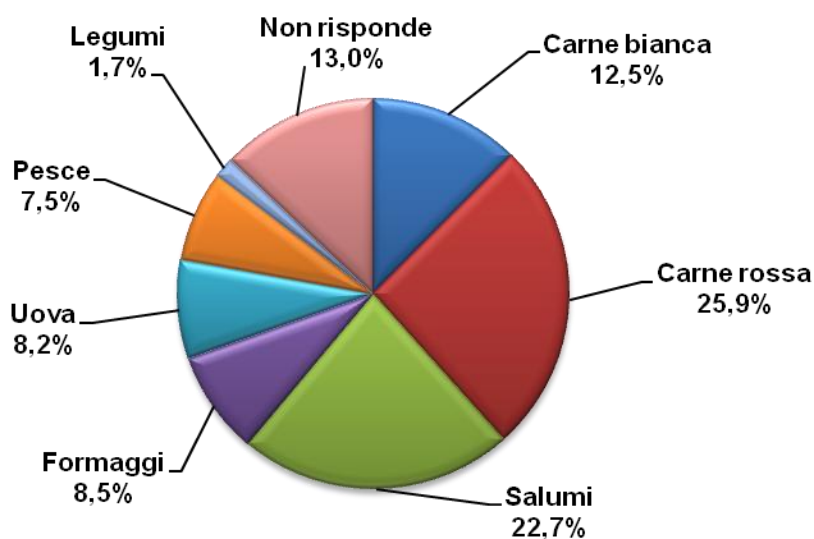


	Num	%
Pasta	107	18,3
Riso	28	4,8
Pane	15	2,6
Pizza	333	56,8
Focaccia	46	7,8
Non risponde	57	9,7
<b>Totale</b>	<b>586</b>	<b>100</b>

In questa domanda è stato chiesto agli intervistati di esprimere la propria preferenza tra i cibi indicati. Come mostra chiaramente il grafico la pizza, con una percentuale del 56,8%, risulta essere, tra i cibi contenenti carboidrati, la preferita dai ragazzi. Il 18,3% ha invece indicato la propria preferenza per la pasta, il 7,8% per la focaccia, il 4,8% per il riso e solo il 2,6% per il pane. Il restante 9,7% non ha indicato alcuna risposta.

## DOMANDA 18

### Domanda 18 - Tra questi cibi (proteine) quale preferisci?

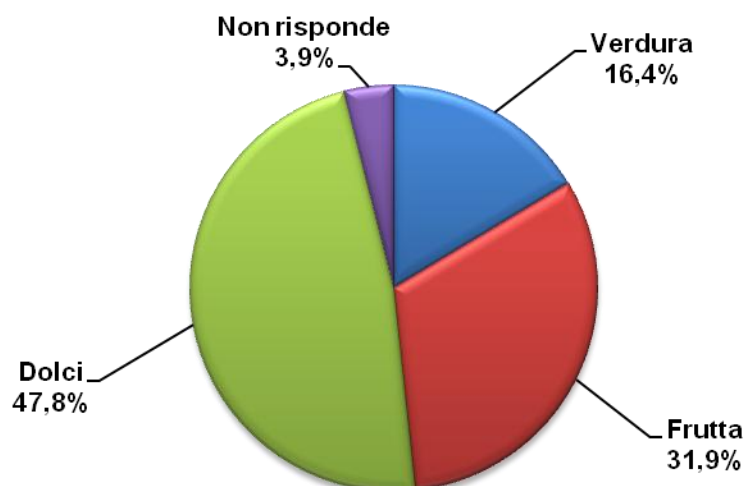


	Num	%
Carne bianca	73	12,5
Carne rossa	152	25,9
Salumi	133	22,7
Formaggi	50	8,5
Uova	48	8,2
Pesce	44	7,5
Legumi	10	1,7
Non risponde	76	13,0
<b>Totale</b>	<b>586</b>	<b>100</b>

In questa domanda è stato chiesto agli intervistati di esprimere la propria preferenza tra i cibi indicati. Il grafico illustra che tra tutti i cibi contenenti proteine è la carne rossa (25,9%) la preferita dagli intervistati. Una percentuale di poco inferiore (22,7%) riguarda i salumi e a seguire la carne bianca (12,5%), i formaggi (8,5%), le uova (8,2%) e il pesce (7,5%). Solo l'1,7% ha dichiarato di preferire i legumi. Il restante 13% non si è espresso.

## DOMANDA 19

**Domanda 19 - Tra questi cibi, quale preferisci?**

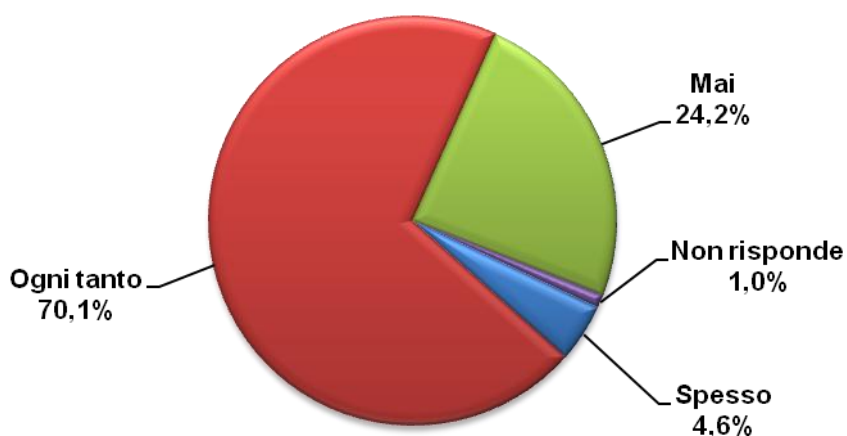


	Num	%
Verdura	96	16,4
Frutta	187	31,9
Dolci	280	47,8
Non risponde	23	3,9
Totale	586	100

In questa domanda è stato chiesto agli intervistati di esprimere la propria preferenza tra i cibi indicati. Come evidenzia il grafico il 47,8% degli intervistati preferisce i dolci alla frutta, indicata dal 31,9% dei ragazzi, e alla verdura (16,4% delle preferenze). Il restante 3,9% ha preferito non pronunciarsi.

## DOMANDA 20

**Domanda 20 - Consumi cibi in scatola?**

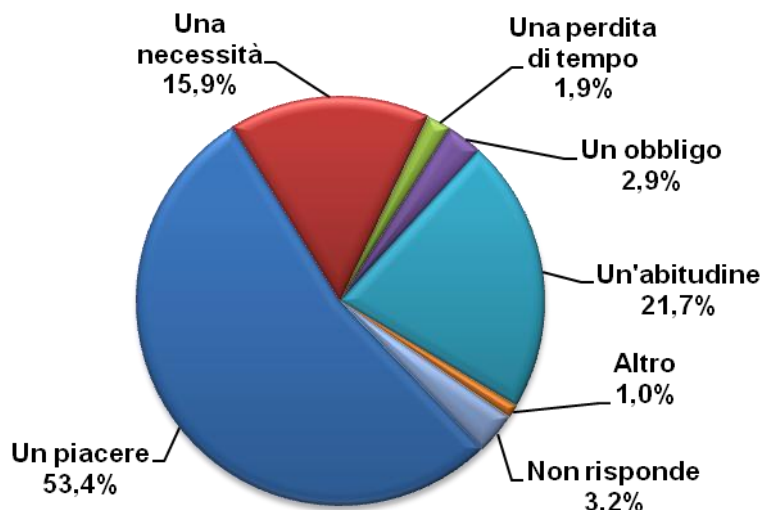


	Num	%
Spesso	27	4,6
Ogni tanto	411	70,1
Mai	142	24,2
Non risponde	6	1,0
Totale	586	100

Dall'analisi dei 586 questionari compilati risulta che il 70,1% degli intervistati ha l'abitudine di consumare ogni tanto cibi in scatola. Una percentuale non indifferente (24,2%) dichiara di non consumare mai tali cibi e solo il 4,6% di consumarli spesso.

## DOMANDA 21

**Domanda 21 - Stare a tavola, per te è:**

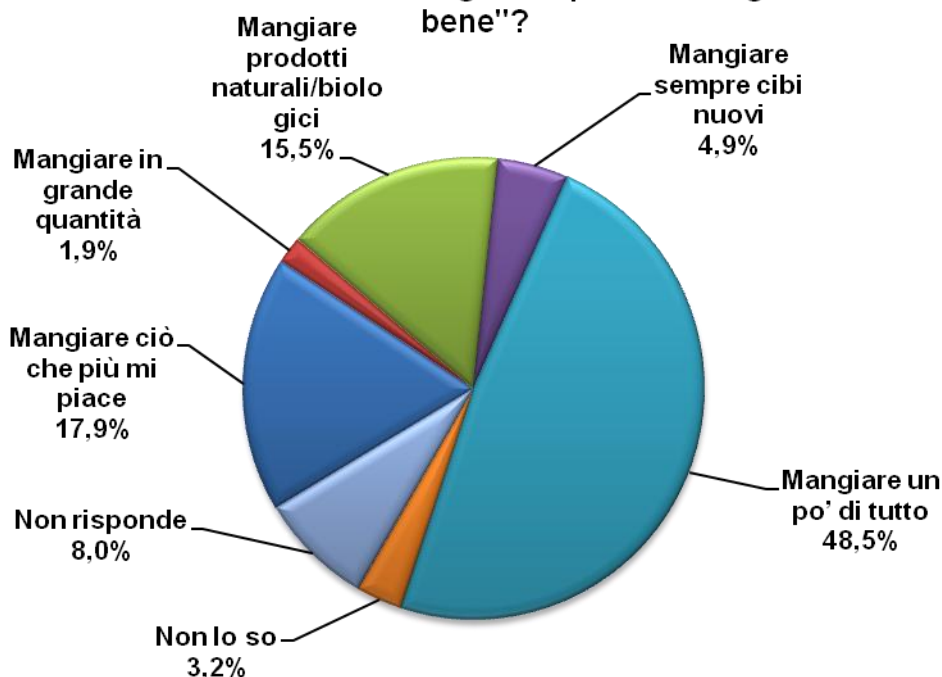


	Num	%
Un piacere	313	53,4
Una necessità	93	15,9
Una perdita di tempo	11	1,9
Un obbligo	17	2,9
Un'abitudine	127	21,7
Altro	6	1,0
Non risponde	19	3,2
<b>Totale</b>	<b>586</b>	<b>100</b>

È agli intervistati di esprimere un proprio parere personale su cosa significa stare a tavola. Dall'analisi dei dati risulta che per oltre la metà dei ragazzi (53,4%) stare a tavola è un piacere. Il 21,7% ritiene che il momento del pasto sia diventato ormai un'abitudine mentre per alcuni, 15,9%, una necessità. Il 2,9% sente lo stare a tavola come un obbligo se non addirittura una perdita di tempo (1,9%).

## DOMANDA 22

**Domanda 22 - Cosa significa per te "mangiare bene"?**



	Num	%
Mangiare ciò che più mi piace	105	17,9
Mangiare in grande quantità	11	1,9
Mangiare prodotti naturali/biologici	91	15,5
Mangiare sempre cibi nuovi	29	4,9
Mangiare un po' di tutto	284	48,5
Non lo so	19	3,2
Non risponde	47	8,0
<b>Totale</b>	<b>586</b>	<b>100</b>

In questa domanda è stato chiesto agli intervistati di dare una definizione al "mangiare bene". Dall'analisi dei dati risulta che per quasi la metà dei ragazzi (48,5%) mangiare bene significa mangiare un po' di tutto. Per il 17,9% invece significa mangiare ciò che più piace oppure per il 15,5% mangiare prodotti naturali/biologici. Qualcuno (4,9%) ritiene che mangiare bene voglia dire cibarsi sempre di cibi nuovi mentre l'1,9% pensa che per mangiare bene basti mangiare in grande quantità. Non ha dato una definizione il 3,2% degli intervistati e non ha risposto l'8%.