

**Distretto 2110**

**Governatore Valerio Cimino**



**Questionario**

**ʺGenerati e Ri-generatiʺ- Alimentare la salute**

1. **Il numero di persone in sovrappeso od obese nel mondo è superiore a quello di chi soffre la fame?**

□vero □falso

1. **Tu, come pensi di essere?**

□normopeso/a

□troppo magro/a

□in sovrappeso

1. **Che cosa mangi a colazione?**

□cereali da colazione, pane, fette biscottate, ecc.

□prodotti da forno o pasticceria

□salti la colazione

1. **Se salti la colazione, per quale motivo?**

□mancanza di tempo

□mancanza di appetito

□non ho l’abitudine

1. **Durante la settimana consumi verdura cotta e cruda?**

□1 volta al giorno

□2-3 volte a settimana

□quasi mai, non mi piace

1. **Durante la settimana consumi frutta fresca?**

□più volte al giorno

□4-6 volte a settimana

□quasi mai, non mi piace

1. **Alla frutta fresca preferisci i succhi di frutta?**

□si □ no

1. **Consumi frutta secca?**

□regolarmente

□(2 o 3 volte a settimana)

□quasi mai

1. **Consumi pesce durante la settimana?**

□spesso

□1-2 volte

□ quasi mai, non mi piace

1. **Vai spesso ai fast food?**

□ si □ no

1. **Fai attività fisica?**

□ si □ no

1. **Se si, in che forma?**

□moderata

□ vigorosa

□intensa

1. **Quante volte durante la settimana?**

□ogni giorno

□a giorni alterni

□una volta alla settimana

1. **Secondo te, è giusto che si stia a tavola con smartphone e tablet?**

□ si □ no

1. **Hai mai sentito parlare di KIDMED (dieta mediterranea del bambino)**

□ si □ no

*Lina Ricciardello*

*(delegata distrettuale*

*Salute Materna e Infantile)*