



Mangia sano e vivi meglio la vita ti appartiene

“giovani e sviluppo euromediterraneo”



AIUTACI ATTRAVERSO LA COMPILAZIONE DEL PRESENTE **TEST**
A CONOSCERE LO STILE DI VITA DEI GIOVANI DELLA TUA ETÀ

ETÀ 14< 14 15 16 17 18 >18

SESSO ☐ F ☐ M

1) LA MATTINA FAI COLAZIONE

(max una risposta)

- OGNI GIORNO ☐ A
- QUASI SEMPRE ☐ B
- A VOLTE ☐ C
- RARAMENTE ☐ D
- MAI ☐ E

2) COSA MANGI/BEVI A COLAZIONE?

(max due risposte)

- LATTE MACCHIATO E/O CAPPUCINO ☐ A
- BISCOTTI E/O CERALI, CROISSANT, ECC..... ☐ B
- MERENDINE..... ☐ C
- PANE E MARMELLATA ☐ D
- PANE E NUTELLA..... ☐ E
- YOGURT ☐ F
- FRUTTA..... ☐ G
- CAFFÈ E/O TÈ ☐ H
- ROSTICCERIA ☐ I
- ALTRO SPECIFICARE..... ☐ J

3) COSA MANGI/BEVI A MERENDA

E/O DURANTE LA RICREAZIONE A SCUOLA

(max due risposte)

- NIENTE ☐ A
- SNACK - MERENDINA..... ☐ B
- PANINO CON INSACCATI ☐ C
- FRUTTA..... ☐ D
- HOT DOG - HAMBURGER..... ☐ E

- PIZZETTA – ROSTICCERIA ☐ F
- PATATINE FRITTE..... ☐ G
- BEVANDA CALDA..... ☐ H
- ALTRO SPECIFICARE..... ☐ I

4) QUANTE VOLTE MANGI

IL PESCE DURANTE LA SETTIMANA?

(max una risposta)

- MAI ☐ A
- UNA VOLTA..... ☐ B
- SPESSO (2 / 3 VOLTE) ☐ C
- RARAMENTE (1 / 2 AL MESE)..... ☐ D
- PREFERISCO LA CARNE ☐ E

5) A PRANZO COSA MANGI DI SOLITO?

(max tre risposte)

- PASTA..... ☐ A
- HAMBURGER E PATATINE ☐ B
- RISO ☐ C
- PANINO ☐ D
- PIZZA..... ☐ E
- CARNE ED INSALATA..... ☐ F
- SALUMI E LATTICINI ☐ G
- VERDURE ☐ H
- FRUTTA..... ☐ I
- ALTRO SPECIFICARE..... ☐ J



6) A CENA COSA MANGI DI SOLITO?

(max tre risposte)

- PASTA.....**A**
 - HAMBURGER E PATATINE.....**B**
 - RISO.....**C**
 - PANINO.....**D**
 - PIZZA.....**E**
 - CARNE ED INSALATA.....**F**
 - SALUMI E LATTICINI.....**G**
 - PESCE.....**H**
 - VERDURE.....**I**
 - FRUTTA.....**J**
 - ALTRO SPECIFICARE.....**L**
-

7) QUANDO ESCI CON GLI AMICI COSA TI PIACE BERE?

(max una risposta)

- COLA O ALTRE BEVANDE GASSATE.....**A**
 - SUCCHI DI FRUTTA.....**B**
 - ACQUA.....**C**
 - ANALCOLICI.....**D**
 - BIRRA.....**E**
 - VINO.....**F**
 - SUPERALCOLICI.....**G**
 - ALTRO SPECIFICARE.....**H**
-

8) QUANTE ORE A SETTIMANA DEDICHI ALLO SPORT?

(max una risposta)

- 1 ORA.....**A**
- 2 ORE.....**B**
- DA 4 A 6 ORE LA SETTIMANA.....**C**
- PREFERISCO I VIDEO GAMES.....**D**
- PREFERISCO GUARDARE LA TV.....**E**
- FACCIO SPORT RARAMENTE
QUANDO GIOCO CON GLI AMICI.....**F**
- NON FACCIO SPORT.....**G**

9) FUMI?

(max una risposta)

- 2-3 SIGARETTE AL GIORNO.....**A**
- 10 O PIU' SIGARETTE AL GIORNO.....**B**
- ALMENO UN PACCHETTO AL GIORNO.....**C**
- SOLO OGNI TANTO TRA AMICI.....**D**
- NO, ODIO IL FUMO.....**E**

10) HAI MAI PROVATO DROGHE LEGGERE?

(max una risposta)

- SI SOLTANTO UNA VOLTA.....**A**
- NO.....**B**
- SOLO OGNI TANTO TRA AMICI.....**C**
- SOLO DURANTE LE VACANZE.....**D**
- ALMENO OGNI SETTIMANA.....**E**

IL PRESENTE QUESTIONARIO VA COMPILATO IN FORMA ANONIMA

M a g g i o r i i n f o r m a z i o n i s u : www.integrarsi.eu