



*Indagine conoscitiva sulle abitudini alimentari degli alunni delle scuole primarie
del territorio del Cilento*

Istituto/scuola: _____

Sede: _____

Classe: ☐ 1^a ☐ 2^a ☐ 3^a ☐ 4^a ☐ 5^a

Età: ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11

1. Fai colazione al mattino? ☐ Sì ☐ A volte ☐ No

2. Se no, quali sono i motivi per cui non la fai?

☐ Per mancanza di tempo ☐ Per abitudine ☐ Perché seguo una dieta

3. Cosa mangi a colazione più spesso? (più risposte)

☐ Latte

☐ Miele

☐ Caffè

☐ Yogurt

☐ The

☐ Cereali

☐ Biscotti

☐ Frutta

☐ Merendine confezionate

☐ Pane e olio

☐ Dolci

☐ Pane e salumi/formaggi

☐ Marmellata

☐ Altro (specificare) _____

4. Quanto tempo dedichi alla colazione? ☐ 5 minuti ☐ 10 minuti ☐ 15 minuti

5. Fai merenda a scuola a metà mattina? ☐ Sì ☐ No ☐ A volte



6. Cosa mangi a scuola a metà mattina?

- ☐ Merendine confezionate
☐ Panino con salumi/formaggi
☐ Frutta
☐ Crackers
☐ Succhi di frutta
☐ Dolci
☐ Patatine
☐ Niente
☐ Altro (specificare) _____

7. Cosa bevi a scuola? ☐ Acqua ☐ Succo di frutta ☐ Altro(specificare) _____

8. Pranzi a scuola? (mensa scolastica)? ☐ Si ☐ No

9. Se sì, quante volte la settimana? (indicare numero) _____

10. Se no, per quale motivo? _____

11. Ti piace il cibo della mensa scolastica? ☐ Si ☐ No ☐ Non sempre

12. Come consideri il menù della mensa scolastica?

- ☐ Non soddisfacente ☐ Buono ☐ Ottimo

13. Cosa e quante volte mangi a pranzo durante la settimana?

	Spesso	Poco	Quasi mai
Pasta	☐	☐	☐
Riso	☐	☐	☐
Pane	☐	☐	☐
Carne	☐	☐	☐
Pesce	☐	☐	☐
Uova	☐	☐	☐
Formaggi	☐	☐	☐
Salumi	☐	☐	☐
Verdura cotta	☐	☐	☐
Verdura cruda	☐	☐	☐
Legumi	☐	☐	☐
Frutta fresca	☐	☐	☐
Dolci	☐	☐	☐

14. Fai lo spuntino pomeridiano? ☐ Si ☐ A volte ☐ No

15. Cosa mangi come spuntino nel pomeriggio?

- ☐ Merendine confezionate
- ☐ Panino con salumi/formaggi
- ☐ Frutta
- ☐ Crackers
- ☐ Succhi di frutta
- ☐ Dolci
- ☐ Patatine
- ☐ Altro (specificare) _____



16. Cosa e quante volte mangi a cena durante la settimana?

	Spesso	Poco	Quasi mai
Pasta	☐	☐	☐
Riso	☐	☐	☐
Pane	☐	☐	☐
Carne	☐	☐	☐
Pesce	☐	☐	☐
Uova	☐	☐	☐
Formaggi	☐	☐	☐
Salumi	☐	☐	☐
Verdura cotta	☐	☐	☐
Verdura cruda	☐	☐	☐
Legumi	☐	☐	☐
Frutta fresca	☐	☐	☐
Dolci	☐	☐	☐

17. Cosa bevi durante i pasti?

☐Acqua ☐Succo di frutta ☐Bibita gassata ☐Altro (specificare) _____

18. Quante volte a settimana mangi carne?

☐1 volta ☐2 volte ☐3 volte ☐4 volte ☐Mai ☐Altro (specificare) _____

19. Quante volte a settimana mangi pesce?

☐1 volta ☐2 volte ☐3 volte ☐4 volte ☐Mai ☐Altro (specificare) _____