

**Valutazione della Nutrition Literacy tra gli studenti –
NUTRI1**

STUDIO OSSERVAZIONALE

QUESTIONARIO

Studente n.:

Promotore: CNR Istituto di Neuroscienze

Progetto: NUTRAGECNR (FOE-2021 DBA.AD005.225)

Versione: 1.0
Data: 26.02.2024

ID
studente

STUDIO NUTRI1

ALIMENTAZIONE E SALUTE

Le mie conoscenze sulla sana alimentazione derivano: <i>(si può scegliere più di una risposta)</i>	<input type="checkbox"/>	Da programmi di educazione alimentare a scuola
	<input type="checkbox"/>	Da programmi di educazione alimentare in altri luoghi
	<input type="checkbox"/>	Da quello che mi dicono i miei insegnanti
	<input type="checkbox"/>	Da quello che mi dicono i miei genitori
	<input type="checkbox"/>	Da quello che mi dicono i miei allenatori
	<input type="checkbox"/>	Da quello che vedo in Tv
	<input type="checkbox"/>	Da internet/social
	<input type="checkbox"/>	Dai miei amici
	<input type="checkbox"/>	Non ho conoscenze sulla sana alimentazione
	<input type="checkbox"/>	Altro, specificare _____

Queste affermazioni sono vere o false? (barrare una sola casella per domanda)	Vero	Falso	Non so
1. L'alimentazione non equilibrata rappresenta l'unico fattore di rischio per lo sviluppo di malattie cardiovascolari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Nell'instaurarsi dell'obesità l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale, la mancanza di attività fisica no	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Un'alimentazione povera di calcio e vitamina D nel corso della vita, associata ad una scarsa attività fisica, può facilitare il rischio di fratture	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Le fibre aiutano a ridurre la costipazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Per ottenere un dimagrimento sano, i carboidrati non vanno eliminati dalla dieta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ID
studente

STUDIO NUTRI1

CONOSCENZE NUTRIZIONALI

NUTRIENTI NEGLI ALIMENTI

G1. Cosa sono i macronutrienti?		G2. Come si definiscono le vitamine?	
<input type="checkbox"/> 1	Carboidrati e proteine	<input type="checkbox"/> 1	Sostanze essenziali presenti in piccole quantità negli alimenti
<input type="checkbox"/> 2	Carboidrati, proteine e grassi	<input type="checkbox"/> 2	Sostanze ricche di energia
<input type="checkbox"/> 3	Carboidrati e grassi	<input type="checkbox"/> 3	Sostanze essenziali sintetizzate nel nostro organismo
<input type="checkbox"/> 4	Carboidrati, proteine, grassi e vitamine	<input type="checkbox"/> 4	Sostanze inutili
<input type="checkbox"/> 5	Non so	<input type="checkbox"/> 5	Non so

G3. In una dieta equilibrata si dovrebbero evitare:		G4. Quale di questi è più essenziale per il tuo corpo?	
<input type="checkbox"/> 1	Carboidrati	<input type="checkbox"/> 1	Vitamine e minerali
<input type="checkbox"/> 2	Grassi	<input type="checkbox"/> 2	Proteine e carboidrati
<input type="checkbox"/> 3	Proteine	<input type="checkbox"/> 3	Grassi
<input type="checkbox"/> 4	Nessuno di questi	<input type="checkbox"/> 4	Tutti questi
<input type="checkbox"/> 5	Non so	<input type="checkbox"/> 5	Non so

CONTENUTO ALIMENTARE

G5. Quale parte dell'uovo contiene grassi?	G6. Cosa significa "fibra alimentare"?	G7. Quale frutto contiene più vitamina C?
<input type="checkbox"/> 1 Albume (bianco)	<input type="checkbox"/> 1 La parte fibrosa della carne	<input type="checkbox"/> 1 Mela
<input type="checkbox"/> 2 Tuorlo	<input type="checkbox"/> 2 La buccia dei frutti	<input type="checkbox"/> 2 Melone
<input type="checkbox"/> 3 Entrambe	<input type="checkbox"/> 3 La parte indigeribile delle verdure	<input type="checkbox"/> 3 Arancia
<input type="checkbox"/> 4 Nessuna	<input type="checkbox"/> 4 Un integratore alimentare	<input type="checkbox"/> 4 Uva
<input type="checkbox"/> 5 Non so	<input type="checkbox"/> 5 Non so	<input type="checkbox"/> 5 Non so

G8. La carne è ricca di:	G9. La pasta e il pane sono ricchi di:	G10. Frutta e verdura sono ricche di:
<input type="checkbox"/> 1 Carboidrati	<input type="checkbox"/> 1 Carboidrati	<input type="checkbox"/> 1 Vitamine
<input type="checkbox"/> 2 Proteine	<input type="checkbox"/> 2 Grassi	<input type="checkbox"/> 2 Grassi
<input type="checkbox"/> 3 Grassi	<input type="checkbox"/> 3 Proteine	<input type="checkbox"/> 3 Proteine
<input type="checkbox"/> 4 Vitamine	<input type="checkbox"/> 4 Vitamine	<input type="checkbox"/> 4 Carboidrati
<input type="checkbox"/> 5 Non so	<input type="checkbox"/> 5 Non so	<input type="checkbox"/> 5 Non so

CIBI E BEVANDE SALUTARI

G11. Secondo te, il latte è un alimento per:	G12. Quale pensi sia la migliore bevanda per dissetarsi?
<input type="checkbox"/> 1 Bambini	<input type="checkbox"/> 1 Acqua
<input type="checkbox"/> 2 Persone di tutte le età	<input type="checkbox"/> 2 Succo di frutta
<input type="checkbox"/> 3 Anziani	<input type="checkbox"/> 3 Bevanda zuccherata
<input type="checkbox"/> 4 Persone malate	<input type="checkbox"/> 4 Bevanda energetica
<input type="checkbox"/> 5 Non so	<input type="checkbox"/> 5 Non so

G13. Secondo te, qual è l'alimento più salutare?	G14. Secondo te, qual è l'alimento più salutare?	G15. Secondo te, qual è l'alimento più salutare?	G16. Secondo te, qual è l'alimento più salutare?
<input type="checkbox"/> 1 Toast con pomodoro	<input type="checkbox"/> 1 Pesce	<input type="checkbox"/> 1 Yogurt	<input type="checkbox"/> 1 Un bicchiere di latte
<input type="checkbox"/> 2 Snack	<input type="checkbox"/> 2 Hamburger	<input type="checkbox"/> 2 Torta allo yogurt	<input type="checkbox"/> 2 Torta al latte
<input type="checkbox"/> 3 Toast con prosciutto	<input type="checkbox"/> 3 Frittura di pesce	<input type="checkbox"/> 3 Entrambi	<input type="checkbox"/> 3 Entrambi
<input type="checkbox"/> 4 Non so	<input type="checkbox"/> 4 Non so	<input type="checkbox"/> 4 Non so	<input type="checkbox"/> 4 Non so

ID
studente

STUDIO NUTRI1

G17. Secondo te, qual è l'alimento più salutare?	G18. Secondo te, qual è l'alimento più salutare?	G19. Secondo te, qual è l'alimento più salutare?
<input type="checkbox"/> 1 Patate fritte	<input type="checkbox"/> 1 Arancia	<input type="checkbox"/> 1 Frullato di frutta
<input type="checkbox"/> 2 Patate al forno	<input type="checkbox"/> 2 Succo d'arancia	<input type="checkbox"/> 2 Macedonia
<input type="checkbox"/> 3 Entrambi	<input type="checkbox"/> 3 Entrambi	<input type="checkbox"/> 3 Entrambi
<input type="checkbox"/> 4 Non so	<input type="checkbox"/> 4 Non so	<input type="checkbox"/> 4 Non so

DISPENDIO ENERGETICO

G20. In quale attività consumi più energia?	G21. Quale di questi alimenti è più ricco di energia?	G22. Da cosa dipende la quantità di cibo che mangi?
<input type="checkbox"/> 1 Giocare a calcio	<input type="checkbox"/> 1 Pane	<input type="checkbox"/> 1 Dispendio energetico
<input type="checkbox"/> 2 Leggere un libro	<input type="checkbox"/> 2 Noci	<input type="checkbox"/> 2 Età
<input type="checkbox"/> 3 Giocare ai videogiochi	<input type="checkbox"/> 3 Riso	<input type="checkbox"/> 3 Peso
<input type="checkbox"/> 4 Dormire	<input type="checkbox"/> 4 Cereali	<input type="checkbox"/> 4 Altezza
<input type="checkbox"/> 5 Non so	<input type="checkbox"/> 5 Non so	<input type="checkbox"/> 5 Non so

ID
studente

STUDIO NUTRI1

QUESTIONARIO KIMED - Mediterranean Diet Quality Index

	Si	No
1. Consumi un frutto o un succo di frutta ogni giorno?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Mangi un secondo frutto ogni giorno?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mangi verdure crude o cotte regolarmente 1 volta al giorno?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mangi verdure crude o cotte regolarmente più di 1 volta al giorno?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Consumi pesce regolarmente (almeno 2-3 volte a settimana)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Vai più di 1 volta a settimana al fast food (hamburger)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mangi i legumi (piselli, fagioli, lenticchie, ceci, ecc.) più di 1 volta a settimana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Consumi pasta o riso quasi ogni giorno (5 o più volte a settimana)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. A colazione, mangi cereali, pane o fette biscottate?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Consumi frutta secca (noci, nocciole, mandorle, ecc.) regolarmente (almeno 2-3 volte a settimana)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Per condire, usi olio di oliva a casa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Solitamente fai colazione?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. A colazione, mangi latte o latticini (yogurt, ecc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. A colazione, mangi merendine o biscotti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Consumi 2 yogurt e/o formaggio giornalmente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Consumi dolci e caramelle più volte ogni giorno?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>