

## QUESTIONARIO sulle 'ABITUDINI ALIMENTARI'

1. Quanta acqua bevi al giorno?
  - mezzo litro
  - 1 litro
  - 2 litri
  - 3 litri o più
2. Cosa bevi, in genere, durante i pasti?
  - Acqua naturale o gassata
  - Bibite gassate o zuccherate
  - Bevande alcoliche
  - Solitamente non bevo durante i pasti
3. Quanti pasti mangi al giorno (compresi lo spuntino a metà mattina e/o metà pomeriggio)?
  - 2 pasti
  - 3 pasti
  - 4 pasti
  - 5 pasti
4. In quale pasto mangi di più?
  - Pranzo
  - Cena
  - Colazione
  - Altro
5. Fai sempre colazione?
  - Sì
  - No
6. Quante volte mangi pasta o riso durante la settimana?
  - 0
  - da 1 a 3 volte
  - da 4 a 6 volte
  - 7 volte o più
7. Quante volte mangi il pesce durante la settimana?
  - 0 volte
  - 1 volta
  - 2 volte

- 3 o più volte

8. Quante volte mangi la carne durante la settimana?

- 0 volte
- 1-2 volte
- 3-4 volte
- 5 o più volte

9. Se mangi carne, quale tipo di carne mangi di più?

- Carne rossa (manzo, maiale ecc...)
- Carne bianca (pollo, tacchino ecc...)

10. Quante porzioni di frutta mangi al giorno?

- 0
- 1-2
- 3-4
- 5 o più di 5

11. Quante porzioni di verdura mangi al giorno?

- 0
- 1-2
- 3-4
- 5 o più di 5

12. Quante volte a settimana mangi i dolci dopo i pasti?

- 0
- 1-2 volte
- 3-4 volte
- 5 o più volte

13. Quanti caffè bevi al giorno?

- 0
- 1-2
- 3-4
- 5 o più