|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DOMANDE** | **Molto**  | **Abbastanza**  | **Poco** | **Per niente**  |
| M | F | M | F | M | F | M | F |
| Mangi frutta e verdura di stagione  | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 |  |  |
| Mangi cibi ricchi di grassi (carni grasse, insaccati, formaggi) | 2 |  | 1 | 1 | 2 | 5 |  |  |
| Mangi cibi prelibati (ad es. dolci, primi/secondi piatti elaborati e molto conditi)  | 3 | 2 | 1 | 3 |  |  | 1 | 1 |
| Mangi cibi surgelati  | 1 |  | 3 | 1 | 1 | 5 |  |  |
| Mangi snack dolci e salati, merendine  |  | 4 | 2 | 1 | 1 |  | 2 | 1 |
| Bevi acqua  | 4 | 2 | 3 |  |  | 2 |  |  |
| Mangi fuori casa  |  |  |  |  | 5 | 5 | 1 |  |
| Assumi bevande zuccherate (bibite, bevande a base di frutta | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 |  |

**“Abitudini alimentari ”**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DOMANDE** | **SI** | **NO** |
| M | F | M | F |
| Fai la prima colazione  | 4 | 4 | 1 | 2 |
| Hai una dieta molto varia  | 2 | 1 | 3 | 5 |
| Mangi o “spilucchi” davanti alla TV  | 4 | 2 | 2 | 3 |
| Segui un regime alimentare particolare per problemi di salute  |  |  | 5 | 4 |
| Mangi volentieri  | 5 | 4 |  | 2 |
| Finisci il pasto con un dolce  |  | 1 | 5 | 5 |
| Mangi spesso fuori pasto  | 3 | 3 | 2 | 3 |
| Mangi di fretta | 2 | 3 | 3 | 3 |