

Questionario sui corretti stili di vita classe 3I

1) Quanti pasti fai al giorno?

- A) 2 (pranzo, cena)
- B) 3 (pranzo, cena, merenda)
- C) 4 (colazione, pranzo, cena, merenda)
- D) Più di 4

2) Quanta acqua bevi al giorno?

- A) Meno di $\frac{1}{2}$ l
- B) Più di 1 l
- C) Più di 2 l
- D) Un bicchiere solo a pranzo e cena

3) Quante porzioni di frutta mangi al giorno?

- A) Nessuna
- B) 2 porzioni
- C) 3 porzioni
- D) Più di 3

4) Quante volte in un giorno controlli il tuo frigo?

- A) Nessuna
- B) Più di 5
- C) Meno di 5
- D) 1

5) Quante volte mangi cibo da fast food in una settimana?

- A) 1 a settimana
- B) Nessuna
- C) 2 a settimana
- 4) Più di 3

6) Quante volte mangi la carne rossa a settimana?

- A) Mai
- B) Tutti i giorni
- C) 3 volte
- D) Meno di 3

7) Quante volte in una settimana mangi cibo processato?

- A) Nessuna
- B) Tutti i giorni
- C) 3 volte
- D) Meno di 3

8) Quante volte al giorno mangi i carboidrati?

- A) 3 volte
- B) Nessuna
- C) Meno di 3
- D) Più di 3

9) Quante volte mangi merendine/zuccheri aggiunti in un giorno?

- A) Nessuna
- B) 1
- C) Meno di 4
- D) Più di 4

10) Guardi sempre l'etichetta dei prodotti che compri?

- A) Mai
- B) A volte
- C) Spesso
- D) Sempre

11) Scarti mai prodotti perché non hanno un bell'aspetto?

- A) Mai
- B) A volte
- C) Spesso
- D) Sempre

12) Fai sempre attenzione alla distanza di produzione del cibo?

- A) Mai
- B) A volte
- C) Spesso
- D) Sempre

13) Quanto guardi più al prezzo, che alla qualità dei prodotti che acquisti?

- A) Mai
- B) A volte
- C) Spesso
- D) Sempre

14) Pensi di fare un'alimentazione sana?

- A) Poco
- B) Abbastanza
- C) Molto
- D) Moltissimo

