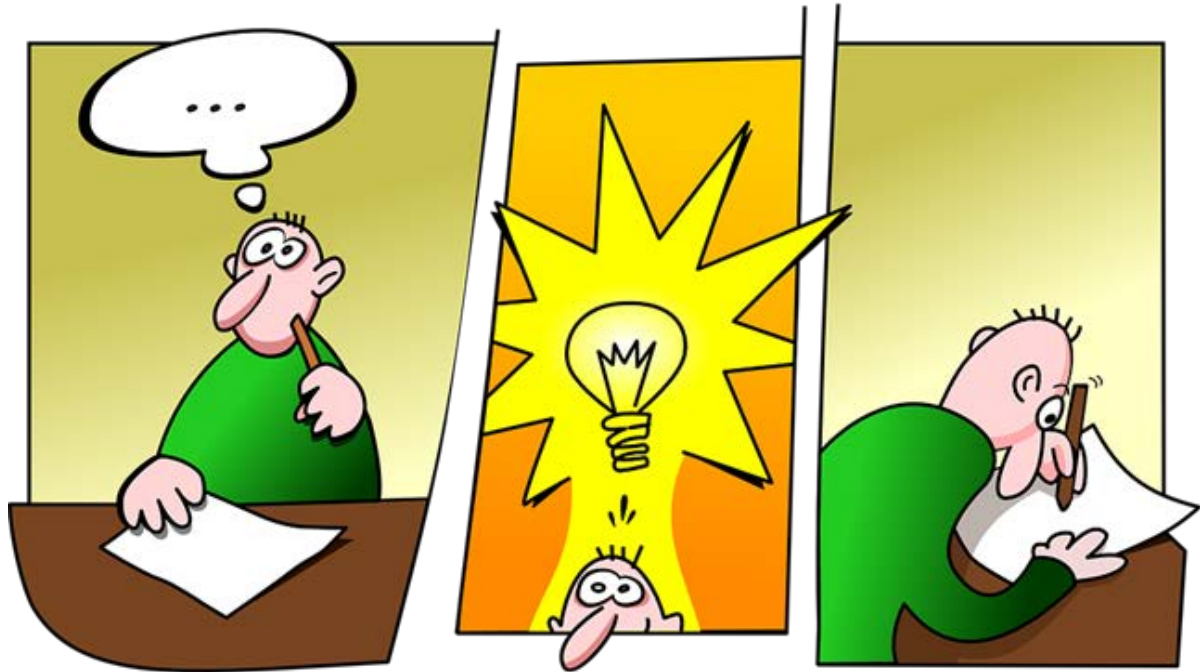


Questionario conoscenze alimentari



Data

Nome e cognome

QUESTIONARIO SULLE CONOSCENZE ALIMENTARI

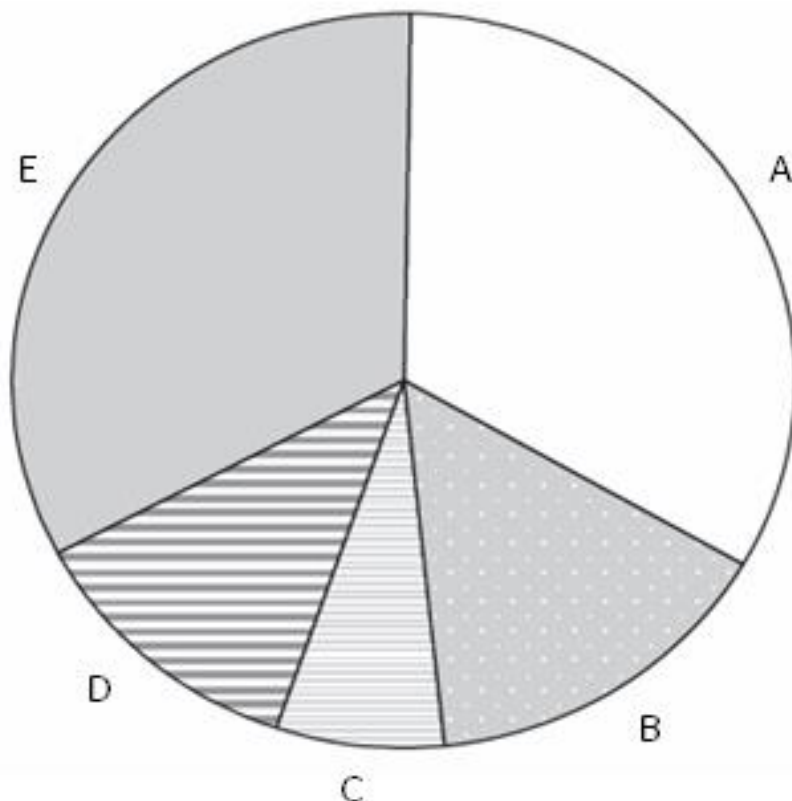
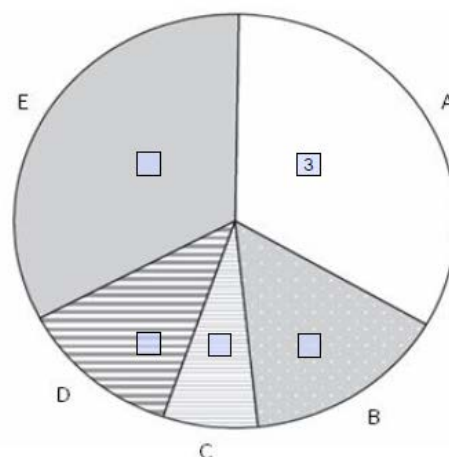
I numeri di seguito rappresentano i gruppi degli alimenti che dovremmo introdurre in diverse proporzioni nella nostra dieta per raggiungere un equilibrio ideale tra i diversi cibi:

- ① frutta e verdura
- ② pane, altri cereali e patate
- ③ latte latticini e formaggi
- ④ grassi e alimenti contenenti zuccheri in grande quantità
- ⑤ carne, pesce, uova e legumi

Scrivi il numero del gruppo degli alimenti che dovremmo assumere in proporzione maggiore o minore secondo la grandezza delle sezioni del grafico sottostante.

Esempio

Se pensi che la **sezione A** è una buona rappresentazione di quanto latte, latticini e formaggi dovremmo mangiare, **metti 3 dentro il** **della sezione A.**



INSERISCI QUI LE TUE SCELTE

2) Quante porzioni di frutta e verdura gli esperti consigliano di consumare ogni giorno? (per esempio una porzione potrebbe essere una mela o un piattino di carote grattate)

0-1 2-3 4-5 5 o più non lo so

3) Quali grassi gli esperti dicono sia più importante diminuire nell'alimentazione?

- grassi monoinsaturi
- grassi polinsaturi
- grassi saturi
- tutti i grassi
- non lo so

4) Quali cibi gli esperti della nutrizione raccomandano di consumare molto, abbastanza o poco? (segna con una x solo una casella per ciascun cibo)

	Molto	Abbastanza	Poco	Non lo so
verdura				
cibi zuccherati (bibite, dolci)				
formaggi				
carne rossa				
carboidrati (pasta, pane, patate)				
cibi grassi (fritture, patatine, maionese)				
cibi ricchi di fibra				
frutta				
pesce grassi				
cibi salati				

5) Quali sono le principali fonti di grassi omega 3? (puoi cliccarne più di uno)

- merluzzo
- aringa
- una porzione di bastoncini di pesce surgelati
- salmone
- granchio
- sgombro
- non lo so

6) Quali tra i seguenti cibi pensi che contenga un'alta o una bassa *quantità di fibra* (segna x solo in una casella per ciascun alimento)

	ALTA	BASSA	NON LO SO
uova			
carne rossa			
noci			
pesce			
funghi			
pollo			
fagioli			
pane integrale			
frutta			
verdura			

7) Quale panino pensi sia più salutare?

- due sottili fette di pane e una spessa fetta di formaggio
- due spesse fette di pane e una sottile fetta di formaggio
- uguali

8) Quale è la scelta migliore per un pranzo leggero, povero di grassi e ricco di fibre?

- pollo arrosto
- pane integrale con formaggio
- pasta e fagioli
- torta salata al formaggio
- non lo so

9) Che cosa pensi sia più salutare?

- una porzione abbondante di pasta con poco sugo di carne
- una piccola porzione di pasta con abbondante sugo di carne
- non lo so

10) Se una persona vuole ridurre i grassi della dieta, quale dovrebbe essere la scelta migliore tra i seguenti alimenti?

- bistecca alla griglia
- salsicce alla griglia
- fesa di tacchino alla griglia
- braciola di maiale alla griglia
- non lo so

11) Sei consapevole di tutti i problemi e le malattie *legate* a un basso consumo di fibra alimentare?

sì no non lo so

Se sì, quali problemi di salute o malattie pensi siano dovute a un basso consumo di fibra alimentare?

11a) Sei consapevole dei vantaggi per la salute dell'uso di frutta e verdura?

sì no non lo so

Se sì, quali problemi di salute sono correlati a un basso consumo di frutta e verdura?

11b) Sei consapevole dei problemi di salute correlati alla quantità di grassi consumati?

sì no non lo so

Se sì, quali problemi di salute sono correlati ai grassi?

11c) Sei consapevole dei problemi di salute correlati alla quantità di zuccheri consumati?

sì no non lo so

Se sì, quali problemi di salute sono correlati al consumo di zuccheri?

11d) Sei consapevole dei problemi di salute correlati al quantitativo di sale consumato?

sì no non lo so

Se sì, quali problemi di salute sono correlati al consumo del sale?

Dietista

Bibliografia:

da Vico L, Biffi B, Agostini S, Brazzo S, Masini M L, Fattiroli F, Mannucci E . Validazione della versione italiana del questionario di Moynihan sulle conoscenze alimentari. Monaldi Arch Chest Dis. 2010;74(3):140-146.

La realizzazione del questionario in formato elettronico è a cura delle Dietiste del Gruppo di Studio Cardiologia ASAND: Letizia da Vico, Susanna Agostini, Barbara Biffi, Silvia Brazzo, Paola Mariani e delle dietiste Maria Luisa Masini e Valentina Pierattini