

Il cibo È Salute



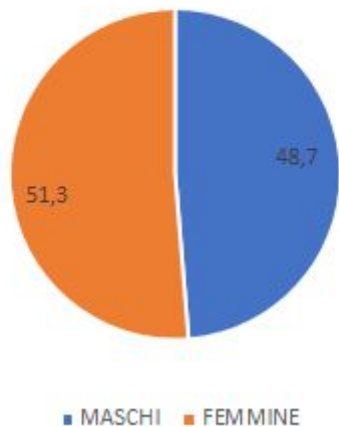
I.O. "G. Mazzini"
PESCHIAMO TALENTI



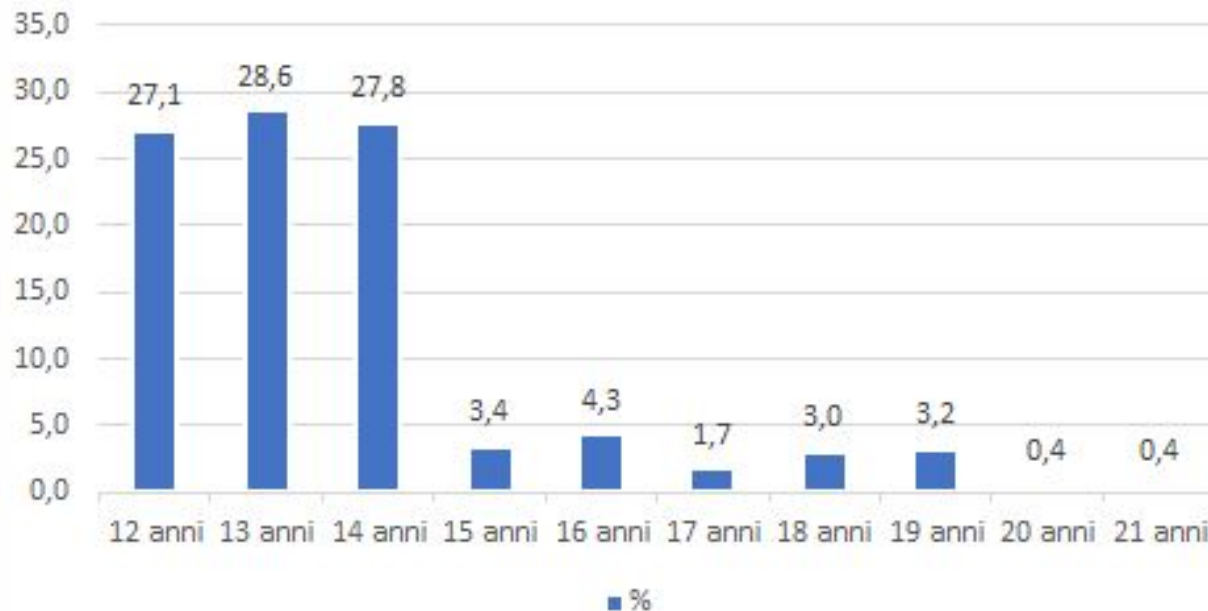
Risultati questionario alimentazione - gennaio/febbraio 2021

IL CAMPIONE: 295 RISPOSTE SU 468 ALUNNI TOTALI (63%)

Istituto Mazzini - Sesso



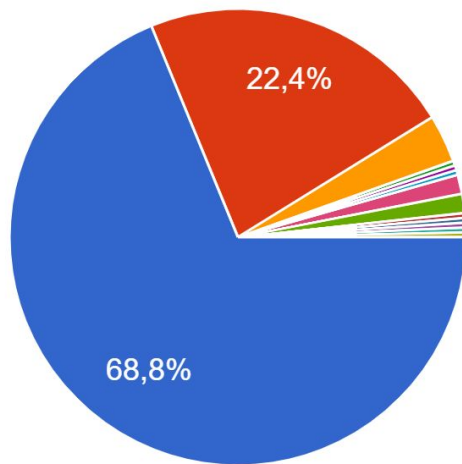
Istituto Mazzini - Età



DIETA ONNIVORA E MEDITERRANEA

Barra la tua scelta alimentare

295 risposte



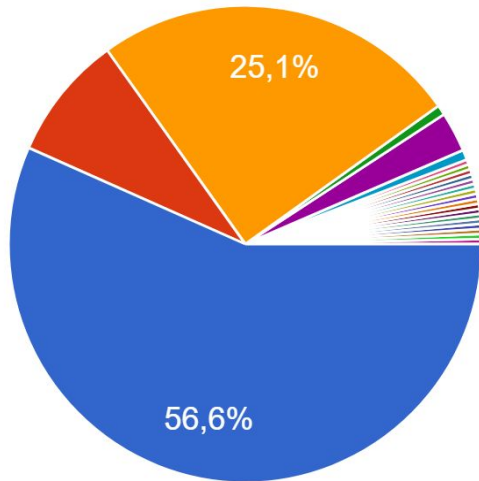
- Onnivora (non esclude alcun alimento)
- Mediterranea
- Musulmana
- Vegetariana
- Vegana
- Macrobiotica
- Crudista
- Fruttariana

IL 57% DEGLI STUDENTI CONSUMA 5 PASTI AL GIORNO



Quali pasti consumi a giorno?

295 risposte

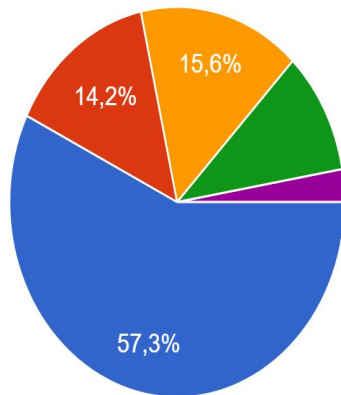


- Colazione ,spuntino, pranzo, merenda...
- Colazione , pranzo e cena
- Colazione, pranzo, merenda e cena
- Colazione e cena
- Pranzo e cena
- pranzo, merenda e cena
- Spuntino, pranzo e cena
- COLAZIONE MERENDA PRANZO C...

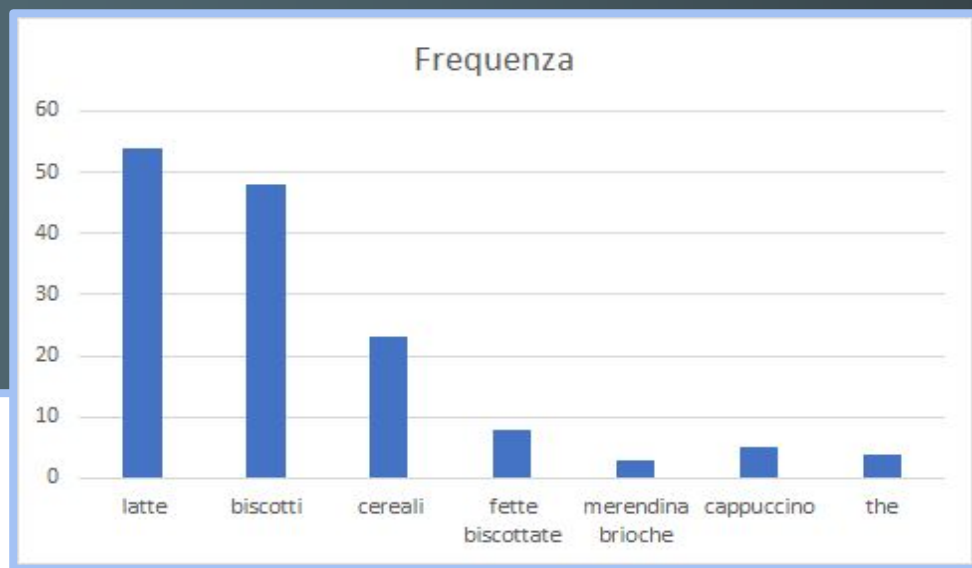
IL 71% DEGLI STUDENTI FA LA PRIMA COLAZIONE

Fai la colazione?

295 risposte



- Tutte le mattine
- Abbastanza spesso
- A volte
- Quasi mai
- Mai

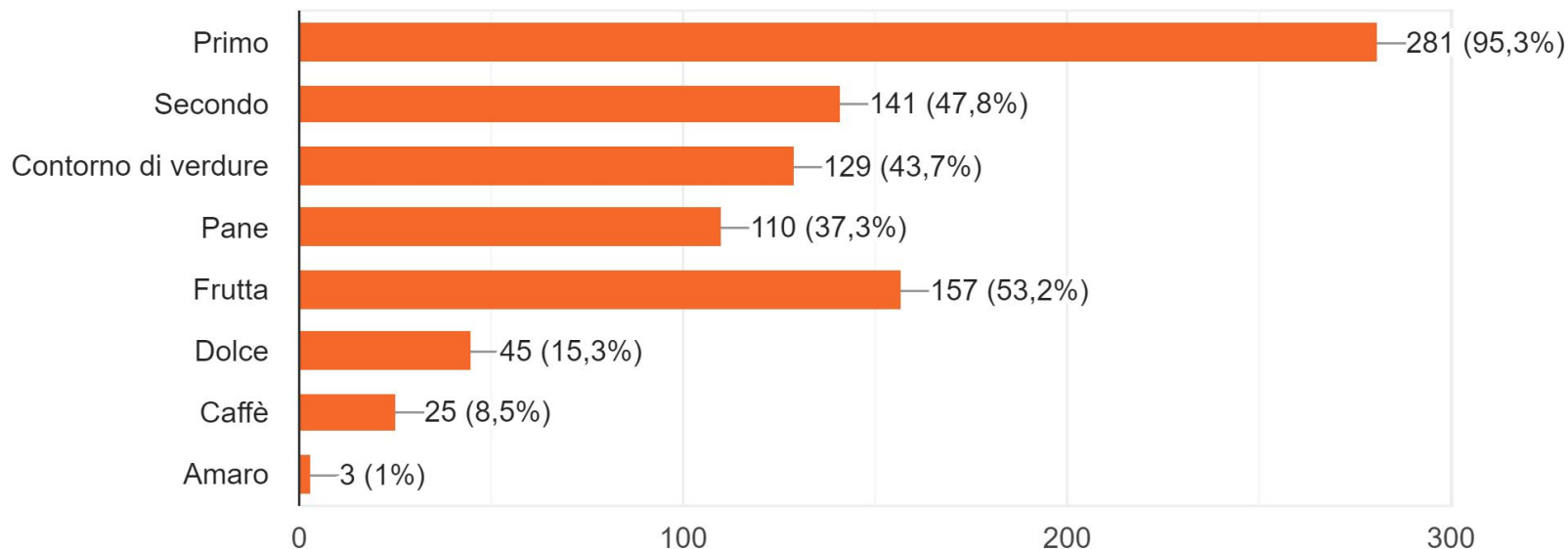


PRIMO E FRUTTA, IL PRANZO É SERVITO



Com'è composto il tuo pranzo?

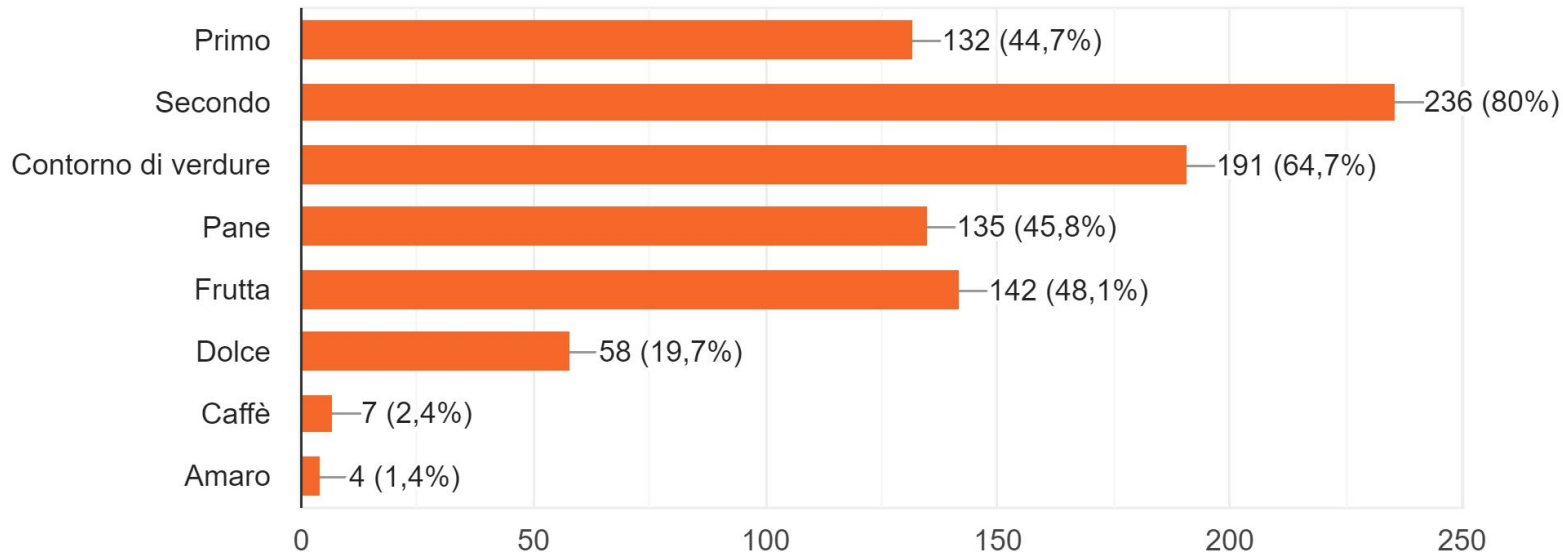
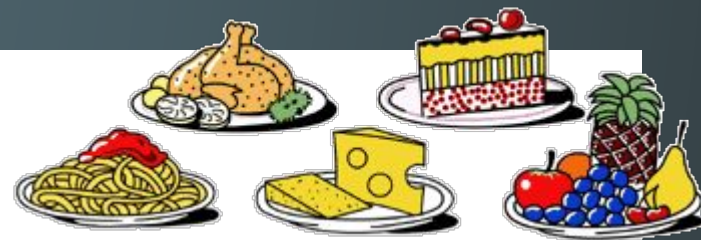
295 risposte



A CENA, UN SECONDO, VERDURE E FRUTTA

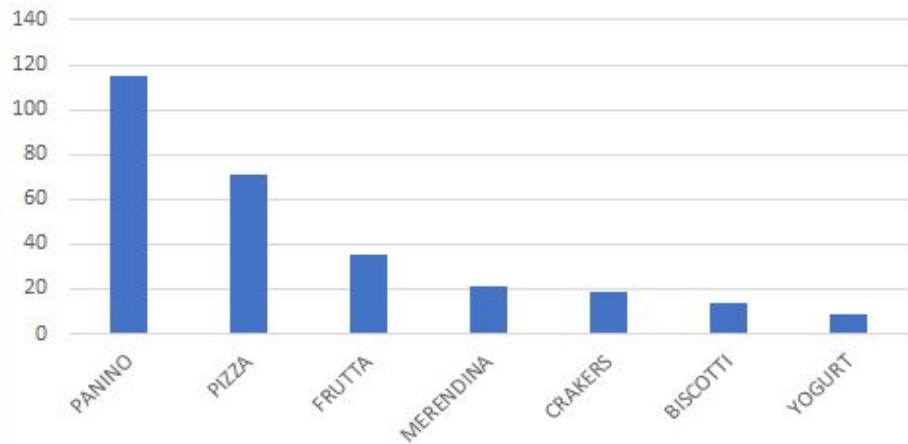
Com'è composta la tua cena?

295 risposte

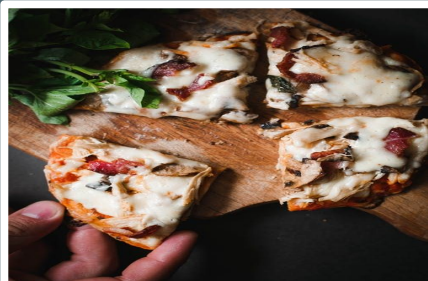
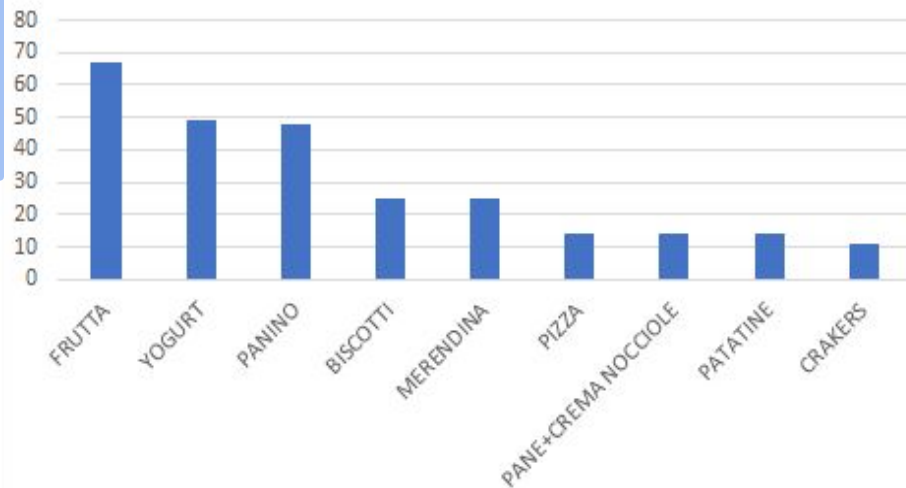


LO SPUNTINO E LA MERENDA

LO SPUNTINO



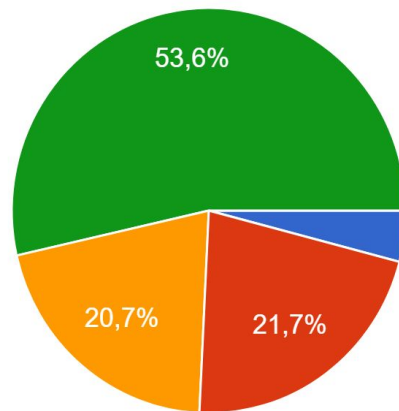
La merenda



NEL 74% DEI CASI,
MAI O QUASI MAI
FUORI DAI 5 PASTI

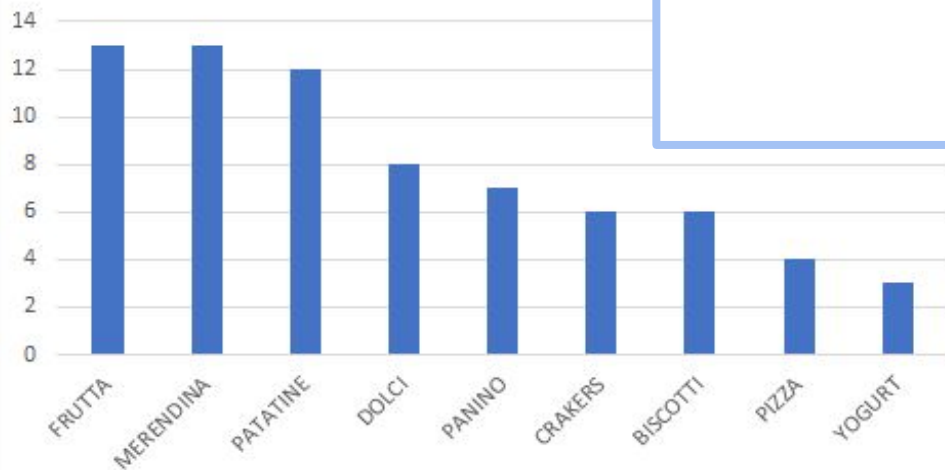
Mangi di solito al di fuori dei cinque pasti della giornata?

295 risposte

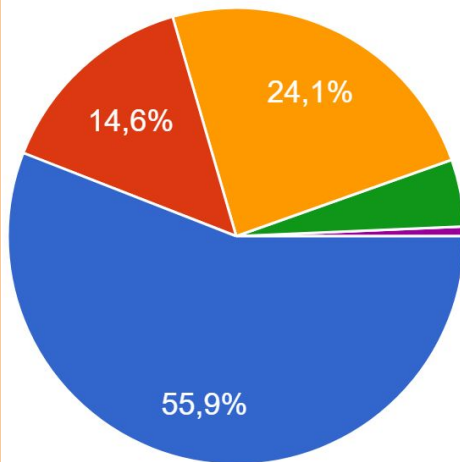


- Tutti i giorni
- A volte
- Quasi mai
- Mai

IL BREAK



295 risposte



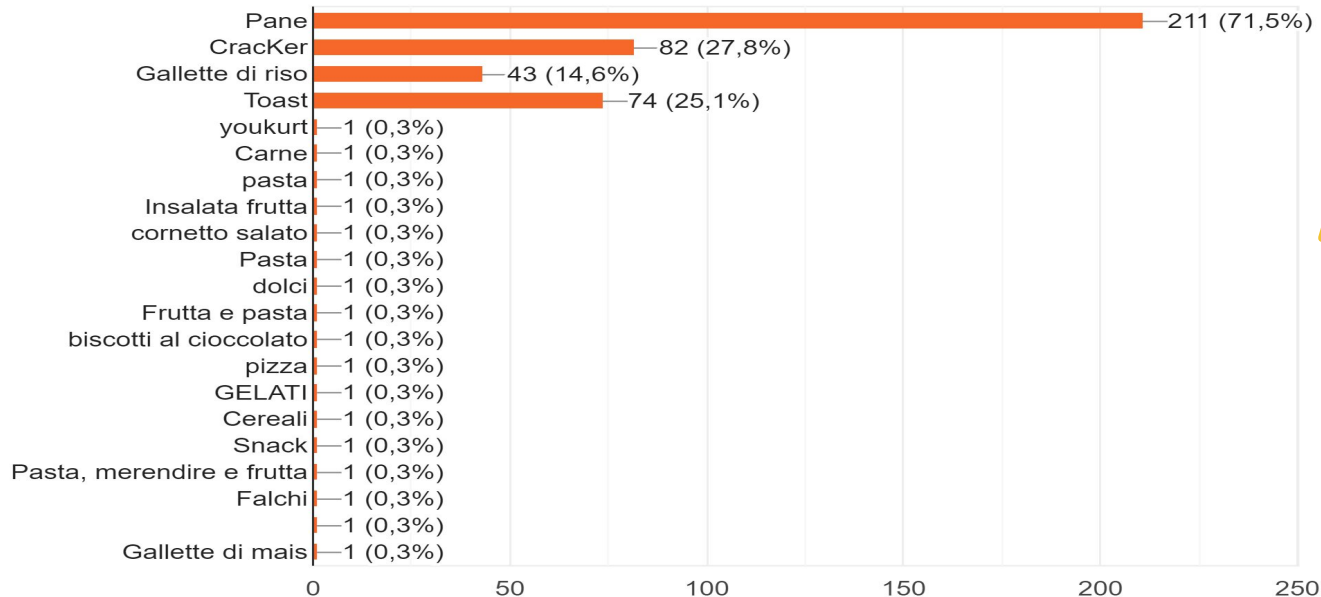
- una porzione al giorno
- una porzione sia a pranzo sia a cena
- una porzione 2/3 volte alla settimana
- quasi mai
- mai



PANE, CRACKERS E TOAST, I PREFERITI

Quali dei seguenti alimenti consumi di solito?

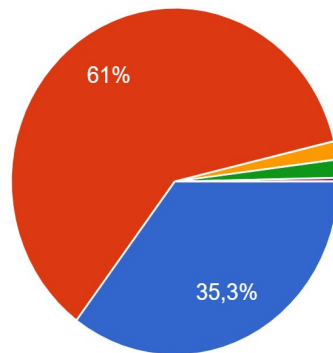
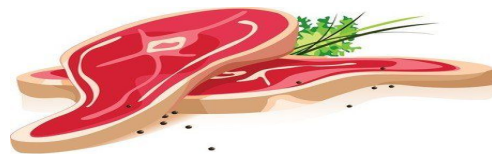
295 risposte



CARNE E PESCE, QUANTE PORZIONI?

In relazione alla carne, quante porzioni mangi?

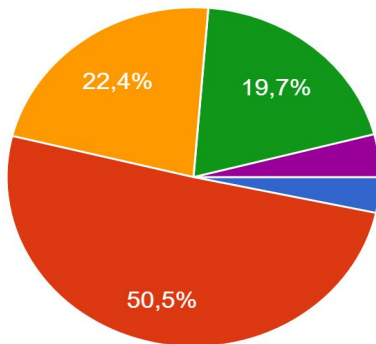
295 risposte



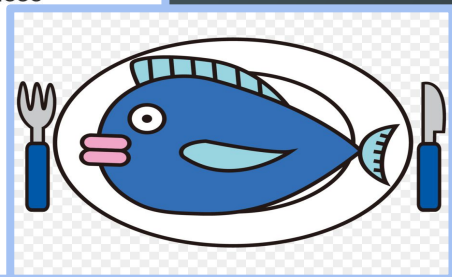
- una porzione al giorno
- una porzione 2/3 volte alla settimana
- una o due porzioni al mese
- raramente
- mai

In relazione al pesce, quante porzioni mangi?

295 risposte



- una porzione al giorno
- una porzione 2/3 volte alla settimana
- una o due porzioni al mese
- raramente
- mai



ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE



Tofu

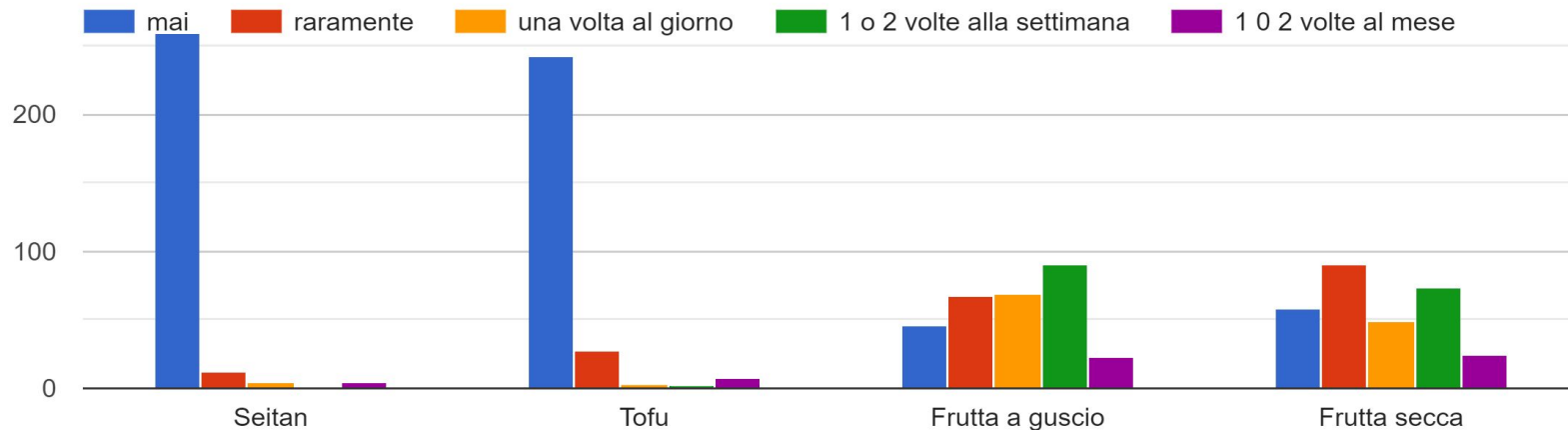


Seitan



tempeh

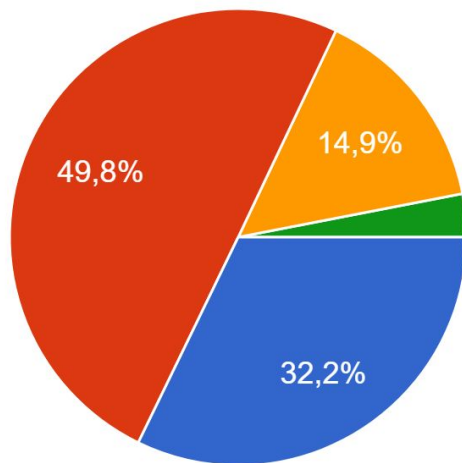
Quale di questi alimenti di origine vegetale consumi ?



VERDURA? ABBASTANZA, GRAZIE

Quanta verdura consumi?

295 risposte



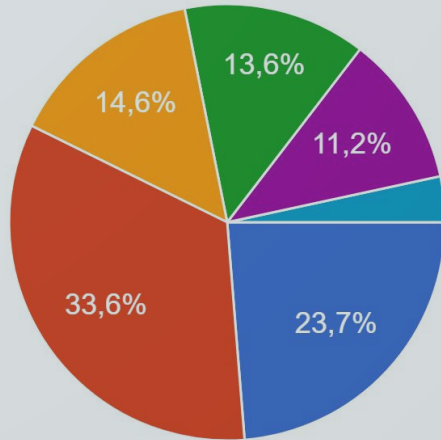
- una porzione a pasto
- una porzione al giorno
- raramente
- mai



2 FRUTTI AL GIORNO...MA ANCHE DI PIÙ

Quanta frutta consumi?

295 risposte



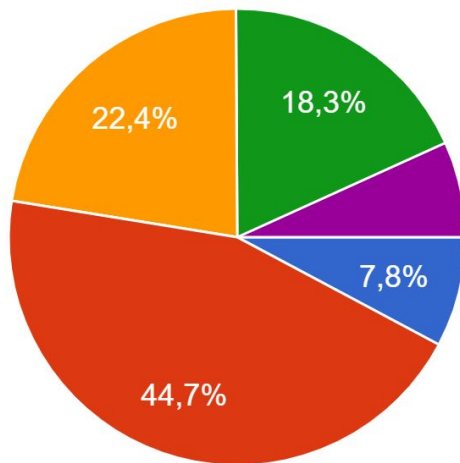
- 1 frutto al giorno
- 2 frutti al giorno
- 3-4 frutti al giorno
- 3-4 frutti alla settimana
- meno di 2 frutti a settimana
- non mangio frutta



LEGUMI, UN RAPPORTO DI AMORE E ODIO

In relazione ai legumi, quante porzioni mangi?

295 risposte



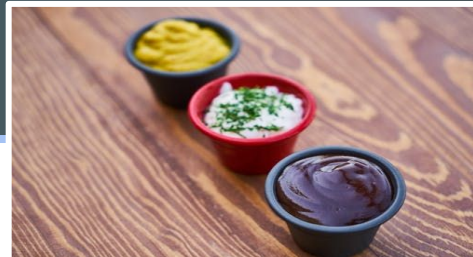
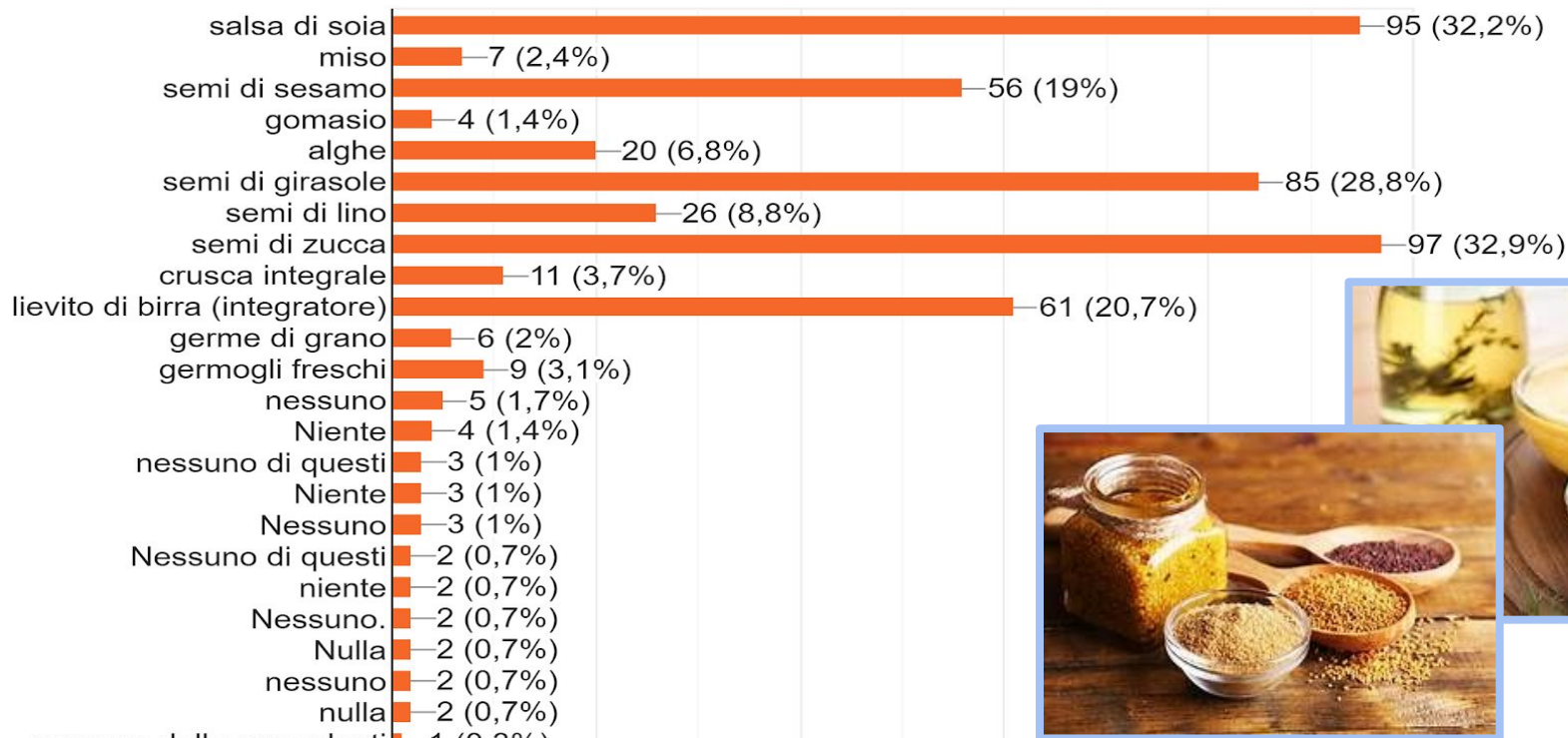
- una porzione al giorno
- una porzione 2/3 volte alla settimana
- una o due porzioni al mese
- raramente
- mai



SEMI E SALSE AL TOP

Quali di questi prodotti consumi?

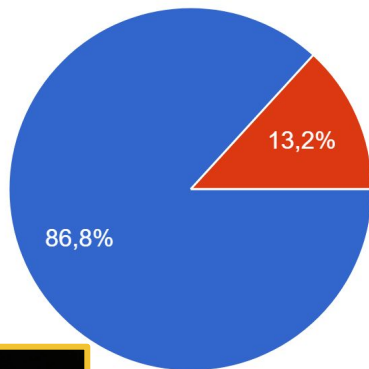
295 risposte



ACQUA NATURALE VS ACQUA GASSATA

Bevi acqua naturale?

295 risposte

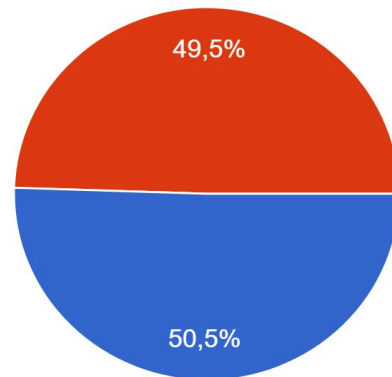


● Sì

● No

Bevi acqua gassata?

295 risposte



● Sì

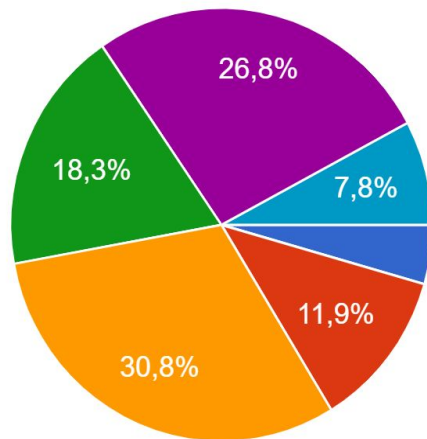
● No



BIBITE, CHE PASSIONE... MA NON TROPPO!

Consumi bibite gassate zuccherine (coca cola, aranciata, gazzosa, limonata, ecc)

295 risposte

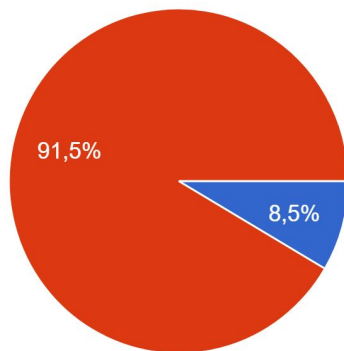


- Ogni giorno
- 3-4 volte alla settimana
- 1-2 volte alla settimana
- 2-3 volte al mese
- raramente
- mai



Assumi alcolici?

295 risposte

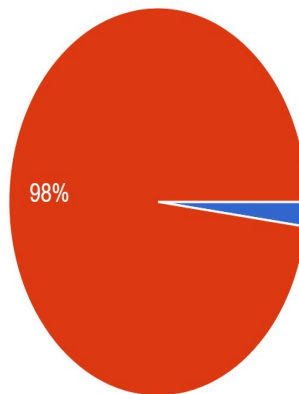


● sì
● no

ALCOL E FUMO, NO GRAZIE

Fumi?

295 risposte



● sì
● no

