

## CONSUMO ABITUALE DI PRODOTTI ALIMENTARI – Questionario sulla frequenza di consumo

Ad ogni prodotto è stata attribuita la porzione media oppure l'unità di misura usata in cucina, per esempio una fetta o un cucchiaino.

Indicare cortesemente con una "x" il consumo medio di ogni specifico prodotto alimentare durante gli ultimi 3 mesi.

### Esempi

La misura usata in cucina per il pane è una fetta, se Lei consuma per es. 4-5 fette di pane al giorno, per favore, inserisca "x" nella colonna "4-5 volte al giorno".

PRODOTTO E QUANTITÀ	IL CONSUMO MEDIO DURANTE GLI ULTIMI 3 MESI							
	≥ 6 volte al giorno	4-5 volte al giorno	3-4 volte al giorno	5-6 volte alla settimana	2-3 volte alla settimana	volta alla settimana	Mai o meno di 1 volta al mese	Mai o meno di 1 volta al mese
<b>IL PANE</b> (una fetta)								
Pane di grano tenero (bianco)		x						

Nel caso di frutta di stagione (tipo fragole, lamponi), per favore, indica la frequenza del consumo durante la stagione. Se durante la stagione primaverile mangia una volta alla settimana i frutti rossi, per favore inserire "x" nella colonna "una volta alla settimana").

PRODOTTO E QUANTITÀ	IL CONSUMO MEDIO DURANTE GLI ULTIMI 3 MESI							
	≥ 6 volte al giorno	4-5 volte al giorno	3-4 volte al giorno	5-6 volte alla settimana	2-3 volte alla settimana	volta alla settimana	Mai o meno di 1 volta al mese	Mai o meno di 1 volta al mese
<b>FRUTTI</b>								
Frutti rossi						x		

Cortesemente, specificare quante volte alla settimana mangia i prodotti sottoelencati, scrivendo una "x" nella colonna appropriata di ogni riga. Scegli una risposta che meglio descrive la sua dieta negli ultimi 3 mesi, tenendo conto di tutti i pasti e spuntini consumati a casa e fuori casa.

<b>PRODOTTO E QUANTITÀ</b>	<b>IL CONSUMO MEDIO DURANTE GLI ULTIMI 3 MESI</b>							
	<b>≥ 6 volte al giorno</b>	<b>4-5 volte al giorno</b>	<b>3-4 volte al giorno</b>	<b>5-6 volte alla settimana</b>	<b>2-3 volte alla settimana</b>	<b>volta alla settimana</b>	<b>Mai o meno di 1 volta al mese</b>	<b>Mai o meno di 1 volta al mese</b>
<b>PANE</b> (una fett)								
Pane di grano tenero (bianco)								
Pane di segale								
Pane integrale								
crackers								
Prodotti di pasticceria (ad es. pan brioche)								
<b>CEREALI (ciotolina)</b>								
Fiocchi d'avena/ di segale/ d'orzo								
Fiocchi di mais, tipo cornflakes								
<b>PATATE, RISO, PASTA, SEMOLE</b>								
Patate cotti/ al. forno								
Riso bianco								
Riso integrale								
Pasta bianca								
Pasta integrale								
Semole								

Per favore, scriva una "x" nella colonna appropriata di ogni riga.

PRODOTTO E QUANTITÀ	IL CONSUMO MEDIO DURANTE GLI ULTIMI 3 MESI							
	≥ 6 volte al giorno	4-5 volte al giorno	3-4 volte al giorno	5-6 volte alla settimana	2-3 volte alla settimana	volta alla settimana	Mai o meno di 1 volta al mese	Mai o meno di 1 volta al mese
LATTICINI, UOVA E GRASSI								
Yogurt naturale (125 g)								
Yogurt Alla frutta (125 g)								
Yogurt Greco (125 g)								
Pudding, budino (125 g)								
Formaggi pressamici (gialli) (porzione media)								
Formaggi erborinati, tipo Brie, Camembert (porzione media)								
Formaggi freschi (porzione media)								
Fiocchi di latte (porzione media)								
Panna acida ≤ 18% Grassi (un cucchiaio)								
Panna acida ≥ 18% Grassi (un cucchiaio)								
Uova di gallina – sode, fritte (1 pezzo)								
<b>GRASSI – ADDITIVI PER PANE E VERDURE</b> (cucchiaino)								
Burro (cucchiaino)								
Margarina dura (cucchiaino)								
Margarina morbida/ spalmabile (cucchiaino)								

Per favore, scriva una "x" nella colonna appropriata di ogni riga.

PRODOTTI E QUANTITÀ	IL CONSUMO MEDIO DURANTE GLI ULTIMI 3 MESI							
	≥ 6 volte al giorno	4-5 volte al giorno	3-4 volte al giorno	5-6 volte alla settimana	2-3 volte alla settimana	volta alla settimana	Mai o meno di 1 volta al mese	Mai o meno di 1 volta al mese
<b>CARNE, PESCE, FRUTTI DI MARE</b> (porzione media)								
Manzo, compresa la carne macinata								
Maiale, compresa la carne macinata								
Pollame (ad es. pollo, tacchino)								
Pancetta								
Salumi								
Würstel/ salsicce								
Pâtés								
Frattaglie (ad es. fegato)								
Bastoncini di pesce								
Pesci magri freschi o congelati (ad. es. merluzzo, merluzzo d'Alaska, nasello)								
Pesci grassi freschi o congelati (ad es. sgombro, ipoglosso)								
Il pesce affumicato (ad. es. sgombro, trota)								
Il pesce in scatola (ad. es. sgombro, spratto)								
Frutti di Mare (ad. es. gamberetti, calamari)								

Per favore, scriva una "x" nella colonna appropriata di ogni riga.

<b>PRODOTTO E QUANTITÀ</b>  <b>FRUTTA</b> <i>Per la frutta di stagione indicata con *, specificare la frequenza del consumo durante la stagione.</i>	IL CONSUMO MEDIO DURANTE GLI ULTIMI 3 MESI							
	≥ 6 volte al giorno	4-5 volte al giorno	3-4 volte al giorno	5-6 volte alla settimana	2-3 volte alla settimana	volta alla settimana	Mai o meno di 1 volta al mese	Mai o meno di 1 volta al mese
Mele (1 pezzo)								
Pere (1 pezzo)								
Arancie, mandarini (1 pezzo)								
Pompelmo (1 pezzo)								
Banana (1 pezzo)								
Uva (1 manciata)								
Kiwi (1 pezzo)								
Melone (1 fetta)								
Ananas (1 fetta)								
Cocomero (1 fetta)								
Avocado (1/2 pezzo)								
Limone (1 pezzo)								
* Pesche, prugne, albicocche (1 pezzo)								
* Fragole, lamponi, mirtilli (1 bicchiere)								
* Ciliegi aspri, ciliegi (1 manciata)								
Frutta in scatola/ sciroppata (porzione media)								
Frutta in scatola/ sciroppata (porzione media)								

Per favore, scriva una "x" nella colonna appropriata di ogni riga.

PRODOTTI E QUANTITÀ	IL CONSUMO MEDIO DURANTE GLI ULTIMI 3 MESI							
	≥ 6 volte al giorno	4-5 volte al giorno	3-4 volte al giorno	5-6 volte alla settimana	2-3 volte alla settimana	volta alla settimana	Mai o meno di 1 volta al mese	Mai o meno di 1 volta al mese
WARZYWA – świeże i mrożone								
Carrote								
Prezzemolo								
Sedano, porro								
Spinaci, cavolo verde								
Broccoli, cavalfiore								
Cavoletto di Bruxelles								
Cavolo								
Lattuga, rucola, valerianella								
Piselli								
Fagiolini								
Legumi (lenticchie, ceci)								
Soia, tofu								
Peperoni								
Cipolla								
Aglio								
Pomodori								
Cetrioli								
Zucchini, melanzane								
Mais								
Barbabietola								
Funghi, champignon								

Per favore, scriva una "x" nella colonna appropriata di ogni riga.

PRODOTTI E QUANTITÀ	IL CONSUMO MEDIO DURANTE GLI ULTIMI 3 MESI							
	≥ 6 volte al giorno	4-5 volte al giorno	3-4 volte al giorno	5-6 volte alla settimana	2-3 volte alla settimana	volta alla settimana	Mai o meno di 1 volta al mese	Mai o meno di 1 volta al mese
DOLCI E SPUNTINI (porzione media)								
Cioccolato al latte								
Cioccolato fondente								
Barretta al cioccolato								
Caramelle								
Wafer								
Biscotti al cioccolato								
Frollini, biscotti								
Dolci fatti in casa								
Torte comprate								
Torte di frutti								
Gelati/ sorbetti								
Zucchero come additivo alle bevande zuccherate								
Crackers								
Grissini								
Noccioline caramellate/ in pastella								
Noci naturali, ad es. noce bianco, nocciola								

Per favore, scriva una "x" nella colonna appropriata di ogni riga.

PRODOTTI E QUANTITÀ	IL CONSUMO MEDIO DURANTE GLI ULTIMI 3 MESI							
	≥ 6 volte al giorno	4-5 volte al giorno	3-4 volte al giorno	5-6 volte alla settimana	2-3 volte alla settimana	volta alla settimana	Mai o meno di 1 volta al mese	Mai o meno di 1 volta al mese
<b>OLI VEGETALI</b> (1 cucchiaio)								
Olio d'oliva								
Olio di semici girasole								
Olio di colza								
Olio di semi di lino								
Olio di palma								
Olio di cocco								
Olio di semi di soia								
<b>ALTRI PRODOTTI</b>								
Ketchup (1 cucchiaio)								
Maionese (1 cucchiaio)								
Senape (1 cucchiaio)								
Marmellate, confetture (1 cucchiaio)								
Miele (1 cucchiaio)								
Burro di arachidi (1 cucchiaio)								
Salse - ad es. al formaggio, besciamella (1 cucchiaino)								
<b>ALIMENTAZIONE TIPO FAST-FOOD</b> (porzione media)								
Cheeseburger, hamburger								
Hot-dog								
Pizza								

Per favore, scriva una "x" nella colonna appropriata di ogni riga.

PRODOTTI E QUANTITÀ	IL CONSUMO MEDIO DURANTE GLI ULTIMI 3 MESI							
	≥ 6 volte al giorno	4-5 volte al giorno	3-4 volte al giorno	5-6 volte alla settimana	2-3 volte alla settimana	volta alla settimana	Mai o meno di 1 volta al mese	Nigdy lub rzadziej niż 1 raz w miesiącu
Acqua (1 bicchiere)								
Tè (1 bicchiere)								
caffè d'orzo (1 bicchiere)								
caffè istantaneo (1 bicchiere)								
Latte al cioccolato (1 bicchiere)								
Cioccolata calda (1 bicchiere)								
Latte vaccino (1 bicchiere)								
Succhi di frutta 100% (1 bicchiere)								
Succhi di verdura 100% (1 bicchiere)								
Bibite gassate ad es. Coca-cola, Sprite (1 bicchiere)								
Bevande energetiche (1 bicchiere)								
Birra analcolica (1 bicchiere)								
Alcol ad es. vino, birra (1 bicchiere)								

## DOMANDE AGGIUNTIVE

1. Oltre ai prodotti contenuti nel questionario sulla frequenza di consumo, ci sono altri prodotti che Lei consuma più di una volta alla settimana? Se sì, completare la tabella sotto, indicando i nomi, le dimensioni medie della porzione e la frequenza di consumo.

- SÌ  
 NO

IL NOME DEL PRODOTTO	LA PORZIONE MEDIA	LA FREQUENZA DEL CONSUMO

1. Qual tipo di latte consuma più spesso?

- Intero (3,2%)  
 Parzialmente scremato (1-2%)  
 Scremato (0-0,5%)  
 Di soia  
 Altro (quale?) .....  
 Non consumo il latte

2. Qual tipo di grasso usa più spesso per friggere, cuocere al forno o grigliare?

- Burro  
 Strutto  
 Olio vegetale (quale?).....  
 Margarina  
 Altri (quale?) .....  
Non uso grassi per il trattamento termico

3. Quanto spesso usa il sale per preparare i pasti - durante la cottura?

- Sempre  
 Di solito  
 A volte  
 Raramente  
 Mai

4. Quanto spesso usa il sale immediatamente prima del consumo - "salatura sul piatto"?

- Sempre  
 Di solito  
 A volte  
 Raramente  
 Mai

5. **Specifichi la frequenza con cui mangia questi pasti inserendo una "X" nella colonna selezionata di ogni riga.**

Il nome del pasto	Ogni giorno	Irregolarmente	Mai o quasi mai
Colazione			
2 <sup>a</sup> Colazione/ Lunch			
Pranzo			
Cena			

6. **Segue una dieta speciale?**

- SI (quale?).....
- NO

7. **Ha preso integratori alimentari il mese scorso? Se sì, completare la tabella con i nomi commerciali, la dose e la frequenza d'uso.**

- SI
- NO

Il nome del prodotto (Inserisce il nome commerciale completo)	Dose (Numero di capsule, compresse, cucchiaini)	Frequenza di assunzione

8. **Fuma sigarette? In tal caso, specifica quante sigarette fuma al giorno?**

- SI ..... sigarette al giorno
- NO

9. **E esposto/a al fumo passivo? Se sì, specifichi approssimativamente quante ore a settimana?**

- SI circa ..... ore a settimana
- NO

10. **L'esercizio / attività della durata di almeno 20 minuti che porta ad un aumento della frequenza cardiaca, ad esempio corsa, ciclismo o nuoto, si considera abbia effetto positivo sulla nostra salute. Quanto spesso si impegna in tali attività fisica?**

- 3 volte alla settimana
- volta alla settimana
- 1 volta al mese
- Raramente
- Il mio attuale stato di salute non mi consente di impegnarmi in attività fisica

