



COMUNE DI FOLLO

SETTORE ISTRUZIONE CULTURA e SPORT

SERVIZI alla prima infanzia – mense e trasporto scolastico

QUESTIONARIO RILEVAZIONE ABITUDINI ALIMENTARI

Gentili Genitori,

nell'ambito del servizio di mensa scolastica comunale, in armonia con le indicazioni Regionali e Nazionali in merito ad una sana e corretta alimentazione in età scolare, è prevista la progettazione e la realizzazione di un Piano di Educazione Alimentare. Tale Piano verrà sviluppato sulla base delle abitudini alimentari dei Vostri figli ed in collaborazione con l'ASL locale ed il gestore del servizio: A.Gazzoli e Soci S.r.l.

Per questo motivo siamo a porVi alcune semplici domande (liberamente ispirate all'iniziativa ministeriale "Okkio alla SALUTE") che ci permetteranno di avere informazioni più precise riguardo l'alimentazione e il movimento abituale dei Vostri figli. Vi ringraziamo fin d'ora e Vi preghiamo di restituire il presente questionario ad un Insegnante della classe di Vostro figlio entro i prossimi 5 giorni.

Alcune domande sulle attività che il/la bambino/a svolge dopo la scuola:

1. In una settimana normale, quanti giorni il/la bambino/a fa attività fisica (sport o giochi di movimento) per almeno un'ora al giorno al di fuori dell'anno scolastico?

0 giorni	1 giorno	2 giorni	3 giorni	4 giorni	5 giorni	6 giorni	7 giorni

2. In un normale giorno di scuola quante ore il/la bambino/a in media trascorre nel fare i compiti a casa?

Non ha compiti	Meno di un'ora	1 ora	2 ore	3 ore o più

3. In un normale giorno di scuola quante ore il/la bambino/a in media gioca con video giochi o con il computer?

Non gioca	Meno di un'ora	1 ora	2 ore	3 ore o più

4. In un normale giorno di scuola quante ore il/la bambino/a in media trascorre guardando la televisione?

Non la guarda	Meno di un'ora	1 ora	2 ore	3 ore o più

Alcune domande sull'alimentazione del suo/a bambino/a:

5. Quante volte il/la bambino/a consuma frutta fresca?

4 o più volte al giorno	2 o 3 volte al giorno	1 volta al giorno	Qualche volta alla settimana	Meno di una volta alla settimana

6. Quante volte il/la bambino/a consuma verdura (escluso le patate)?

4 o più volte al giorno	2 o 3 volte al giorno	1 volta al giorno	Qualche volta alla settimana	Meno di una volta alla settimana

7. Quante volte il/la bambino/a beve bibite zuccherate o gassate (the, succhi di frutta, cola...)?

Più volte al giorno	1 volta al giorno	Qualche volta alla settimana	Meno di una volta alla settimana

8. Quante volte il/la bambino/a consuma la prima colazione?

Tutti i giorni	3 o 4 volte alla settimana	Meno di una volta alla settimana

9. Se consuma la prima colazione, quali di questi alimenti mangia o beve regolarmente?

Latte	Biscotti	Torta o crostata
Latte con cacao o orzo	Fette biscottate	Yogurt
The	Pane e marmellata	Cereali
Succo di frutta	Pane e nutella	Frutta
Spremuta	Pizza o focaccia	Uova
Cornetto/brioche	Crackers	Merendina

10. Quante volte il/la bambino/a consuma la merenda a scuola durante l'intervallo di metà mattina?

Tutti i giorni	3 o 4 volte alla settimana	Meno di una volta alla settimana

11. Se consuma la merenda a scuola durante l'intervallo, quali di questi alimenti mangia o beve regolarmente?

Bibita zuccherata o gassata	Biscotti	Torta o crostata
Patatine	Fette biscottate	Yogurt
The	Pane e marmellata	Cereali
Succo di frutta	Pane e nutella	Frutta
Spremuta	Pizza o focaccia	Merendina
Cornetto/brioche	Crackers	Altro.....

12. Può mettere in ordine di preferenza, rispetto i gusti di suo/a figlio/a, i seguenti alimenti segnando da 1 (molto gradito) a 5 (per nulla gradito)?

Alimento	1	2	3	4	5
Banana					
Mela					
Pera					
Arancia					
Mandarino					
Patate arrosto/bollite					
Patatine fritte					
Spinaci					
Finocchi crudi					
Finocchi cotti					
Insalata verde (lattuga)					
Pomodori in insalata					
Carote crude					
Carote cotte					
Polpettine di pesce (merluzzo, platessa,.....)					
Bastoncini di pesce impanati (merluzzo)					
Filetto di pesce gratinato (nasello, platessa....)					
Pizza al trancio					
Sfornato di verdure (patate, spinaci,.....)					
Roast beef al forno (bovino)					
Bocconcini di pollo impanati					
Scaloppine alla pizzaiola (bovino)					

Grazie per la cortese collaborazione!