

Allegato D

“OSTEOPOROSI NON SOLO UN PROBLEMA PER VECCHI” CONCORSO SULL’OSTEOPOROSI E I RISCHI DELL’ANORESSIA PER LE SCUOLE SECONDARIE DI II GRADO

Questionario da compilare in maniera autonoma, veritiera ed anonima

I dati verranno utilizzati nel rispetto della legge sulla privacy.

Mandare i questionari compilati a osteoporosi.scuole@gmail.com (tel.011.0814031)

•QUANTI ANNI HAI? _____ •SEI MASCHIO O FEMMINA? _____

•QUANTO SEI ALTO? _____ •QUANTO PESI? _____

•FAI ATTIVITÀ SPORTIVA (**OLTRE A QUELLA SCOLASTICA**)? SI NO

SE SÌ, QUALE TIPO DI ATTIVITA’? _____

QUANTE ORE A SETTIMANA? _____

•CALCOLA QUI IL TUO Body Mass Index (BMI) ($BMI = \frac{PESO\ IN\ Kg}{(ALTEZZA\ IN\ m)^2}$) _____

•DESCRIVI LA TUA 1° COLAZIONE-TIPO (COSA MANGI, IN QUANTO TEMPO, DOVE...)

• DESCRIVI LA PIRAMIDE ALIMENTARE DELLE TUE GIORNATE-TIPO, INSERENDO ALL’INTERNO DEL DISEGNO **IL NOME** DEGLI ALIMENTI (NON È OBBLIGATORIO INSERIRLI TUTTI!). **ALLA BASE DELLA PIRAMIDE INSERISCI GLI ALIMENTI MAGGIORMENTE CONSUMATI, E SALENDO QUELLI VIA VIA PIÙ RARI.**

PANE Bianco
PANE Integrale
PASTA
PASTA Integrale
RISO
CEREALI Integrali
GRASSI Animali (burro ecc)
GRASSI Vegetali (olio oliva, ecc)
DOLCI, DOLCIUMI
BEVANDE DOLCI
BEVANDE DOLCI E GASSATE
LATTE
LATTICINI (yogurt, formaggi)
CARNE ROSSA
CARNE BIANCA
PESCE
VERDURA
FRUTTA
LEGUMI
PATATE
PIZZA

