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'? _____

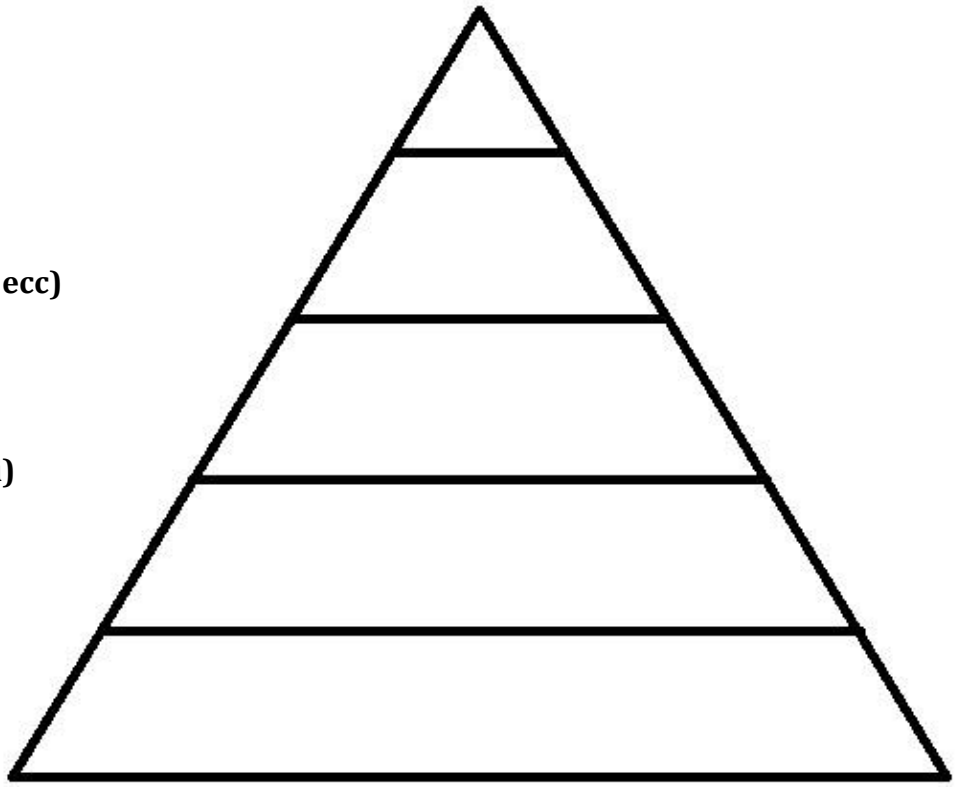
QUANTE ORE A SETTIMANA? _____

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

●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