

**QUESTIONARIO NUTRITION KNOWLEDGE – NUTRIKNOW –**

**CODICE ALFANUMERICO .....**

**ETÀ .....**

**SESSO .....**

**CORSO DI STUDI .....**

**CLASSE DI LAUREA.....**

**DATA COMPILAZIONE.....**

**CONTATTO TELEFONICO .....**

## SEZIONE I RACCOMANDAZIONI DEGLI ESPERTI (EXPERTS' RECOMMENDATIONS) – 6 ITEMS

---

Con queste prime domande vogliamo sapere cosa, secondo lei, gli esperti consigliano di fare quando ci troviamo a scegliere gli alimenti della nostra dieta quotidiana.

**1) Quante porzioni di frutta e verdura gli esperti consigliano di mangiare ogni giorno? (barrare la risposta esatta)**

- Una
- Due
- Cinque
- Più di 10
- Non so

**2) Quale tipo di grassi gli esperti consigliano di ridurre? (barrare la risposta esatta)**

- Grassi monoinsaturi
- Grassi polinsaturi
- Grassi saturi
- Nessuno di questi
- Non so

**3) Quali prodotti lattiero caseari gli esperti consigliano di scegliere? (barrare la risposta esatta)**

- Grassi
- Semigrassi
- Magri
- Nessuno di questi
- Non so

**4) Quanti pasti al giorno gli esperti consigliano di fare? (barrare la risposta esatta)**

- Cinque
- Tre
- Pasto unico bilanciato
- Nessuno di questi
- Non so

**5) Quanta acqua gli esperti consigliano di bere ogni giorno? (barrare la risposta esatta)**

- Due litri
- Almeno mezzo litro
- Un litro
- Qualsiasi quantità purché sia oligominerale
- Non so

**6) Quante porzioni settimanali (1 porzione = 50 gr) di salumi gli esperti consigliano di consumare (barrare la risposta esatta)**

- Due
- Una
- Tre, ma variando i prodotti
- Non c'è un limite
- Non so

## SEZIONE II CONTENUTO DEI CIBI (FOOD CONTENT) – 11 ITEMS

---

Qui di seguito troverà una serie di domande relative alle conoscenze in materia di nutrizione. La preghiamo di barrare una casella per ogni cibo.

- 1) **Pensa che questi alimenti contengano alte o basse quantità di zucchero aggiunto?** (barrare una casella per ciascun cibo)

	Alta	Bassa	Non so
Succo di frutta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tè freddo in bottiglia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Barrette energetiche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energy drink	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 2) **Pensa che questi alimenti contengano alte o basse quantità di grassi?** (barrare una casella per ciascun cibo)

	Alta	Bassa	Non so
Pasta senza condimento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legumi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne di vitello	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutta secca a guscio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formaggio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Margarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 3) **Pensa che questi alimenti rientrino nella categoria “alimenti ricchi di amido”?** (barrare una casella per ciascun cibo)

	Sì	No	Non so
Formaggio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Burro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutta secca a guscio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 4) **Pensa che questi cibi contengano una alta o bassa quantità di sale?** (barrare una casella per ciascun cibo)

	Alta	Bassa	Non so
Salsiccia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acciughe in scatola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne rossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cereali prima colazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formaggio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verdure surgelate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 5) **Pensa che questi cibi contengano una alta o bassa quantità di proteine?** (barrare una casella per ciascun cibo)

	Alta	Bassa	Non so
Pollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formaggio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legumi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Burro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6) Pensa che questi cibi contengano una alta o bassa quantità di **fibre**? (barrare una casella per ciascun cibo)

	Alta	Bassa	Non so
Cereali colazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Banana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uova	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne rossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Broccoli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutta secca a guscio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pesce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7) Pensa che questi cibi grassi contengano alte o basse quantità di **grassi saturi**? (barrare una casella per ciascun cibo)

	Alta	Bassa	Non so
Sgombro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Latte intero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olio d'oliva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne rossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Margarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutta secca a guscio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8) Secondo lei i grassi saturi si trovano principalmente in: (una sola risposta)

- Olio d'oliva
- Prodotti caseari
- Entrambi
- Non so

9) Secondo lei un tipo di olio che contiene più grassi monoinsaturi è: (una sola risposta)

- olio di mais
- olio di girasole
- olio d'oliva
- olio di arachidi
- non so

10) Secondo lei quale tra questi cibi ha più calorie a parità di peso? (una sola risposta)

- zucchero
- pane
- frutta
- grassi
- non so

11) Secondo lei i grassi polinsaturi si trovano principalmente in: *(una sola risposta)*

- oli vegetali
  - prodotti caseari
  - entrambi
  - non so
- .....

**SEZIONE III – ASPETTI SALUTISTICI DI ALIMENTI E DIETE – 6 ITEMS**

---

*Nelle seguenti domande le chiediamo di dirci se è d'accordo o meno con le varie affermazioni.*

**1) Il pesce di allevamento contiene più nutrienti del pesce pescato. *(una sola risposta)***

- Sono d'accordo
- Non sono d'accordo
- Non so

**2) Un bicchiere di succo di frutta può sostituire un frutto. *(una sola risposta)***

- Sono d'accordo
- Non sono d'accordo
- Non so

**3) Lo zucchero di canna è un'alternativa salutare allo zucchero bianco. *(una sola risposta)***

- Sono d'accordo
- Non sono d'accordo
- Non so

**4) È più salutare mangiare la frutta fuori dai pasti. *(una sola risposta)***

- Sono d'accordo
- Non sono d'accordo
- Non so

**5) Pensa che questi cibi siano alternative salutare alla carne rossa? *(barrare una casella per ciascun cibo)***

	Sì	No	Non so
Pesce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legumi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutta secca a guscio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formaggio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne in scatola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**6) Numerosi studi scientifici dimostrano che la dieta senza glutine è la migliore per stare bene in salute anche se non si è intolleranti al glutine. *(una sola risposta)***

- Sono d'accordo
- Non sono d'accordo
- Non so

## SEZIONE IV - ALIMENTAZIONE E MALATTIE (DIET AND DISEASE) – 5 ITEMS

Qui di seguito troverà una serie di domande relative alle conoscenze sul rapporto tra alimentazione e salute.

- 1) **Pensa che queste abitudini possano ridurre le possibilità di ammalarsi di alcuni tipi di cancro?** (barrare una casella per ciascun cibo)

	Sì	No	Non so
Mangiare più fibre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangiare meno zuccheri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangiare meno frutta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangiare meno sale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangiare più frutta e verdura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangiare meno conservanti/additivi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bere meno latte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 2) **Quali tra queste abitudini possono prevenire le malattie cardiache?** (barrare una casella per ciascun cibo)

	Sì	No	Non so
Mangiare più fibre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangiare meno latticini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangiare meno sale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Non consumare frutta esotica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangiare meno conservanti/additivi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 3) **Quale di queste componenti è più probabile che aumenti i livelli di colesterolo nel sangue?** (una sola risposta)

antiossidanti	<input type="checkbox"/>
grassi polinsaturi	<input type="checkbox"/>
grassi saturi	<input type="checkbox"/>
colesterolo nella dieta	<input type="checkbox"/>
non so	<input type="checkbox"/>

- 4) **Tra i seguenti alimenti indichi quali, secondo lei, sono una fonte naturale di antiossidanti.** (barrare una casella per ciascun cibo)

	Sì	No	Non so
Vino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cioccolato fondente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne rossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formaggio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pane bianco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 5) **Per ridurre la pressione del sangue bisogna** (una sola risposta):

Ridurre la quantità di sale	<input type="checkbox"/>
Riposare dopo pranzo	<input type="checkbox"/>
Bere camomilla	<input type="checkbox"/>
Mangiare più frutta e verdura	<input type="checkbox"/>
Ridurre gli zuccheri	<input type="checkbox"/>
Non so	<input type="checkbox"/>

## SEZIONE V –SCELTE ALIMENTARI (PRACTICAL FOOD CHOICE) – 6 ITEMS

---

Qui di seguito troverà una serie di domande relative alla scelta degli alimenti. (una sola risposta per ogni domanda)

### 1) Quale secondo lei sarebbe la merenda da preferire?

- Panino con crema spalmabile
- Barretta energetica
- Yogurt magro alla frutta
- Galette di riso
- Frutta secca a guscio
- Non so

### 2) Quale tipo di latticino crede sia da preferire?

- Ricotta
- Gorgonzola
- Taleggio
- Pecorino
- Non so

### 3) Quante calorie dovrebbe apportare la colazione rispetto al totale giornaliero?

- Almeno il 25%
- Massimo il 10%
- 15-20%
- Più del 30%
- Non so

### 4) Quale potrebbe essere una strategia per ridurre l'apporto di sale?

- Consumare solo prodotti fatti in casa
- Usare spezie ed erbe aromatiche
- Usare il sale iodato
- Usare altri condimenti a base vegetale, tra cui ketchup e senape
- Non so

### 5) Perché è preferibile consumare cereali integrali invece di quelli raffinati?

- Hanno più fibre
- Hanno meno calorie
- Hanno più proteine
- Hanno meno grassi
- Non so

### 6) A quanti grammi corrisponde una porzione raccomandata di formaggio stagionato?

- 30 gr.
- 50 gr.
- 100 gr.
- 150 gr.
- Non so