



# Abitudini alimentari e stile di vita dei bambini della scuola primaria



*Coordinamento Misure di accompagnamento  
del progetto “Frutta e verdura nelle scuole”*

Elisabetta Lupotto

Laura Gennaro

collana **Quaderni crea** a cura di

Manuela Cicerchia

Myriam Galfo

Francesca Melini

*Editing e coordinamento redazionale*

Manuela Cicerchia

*Schede didattiche*

Fabrizia Maccati

Katia Titi

La pubblicazione divulgativa: **ZOOM8** *Abitudini alimentari e stile di vita dei bambini della scuola primaria* è tratta da: Censi L., D’Addesa D., Galeone D., Andreozzi S., Spinelli A., (a cura di), *Studio ZOOM8: l’alimentazione e l’attività fisica dei bambini della scuola primaria*, (Rapporti ISTISAN 12/42), Istituto Superiore di Sanità, ISSN 1123-3117

Il Rapporto citato è interamente disponibile online al sito web <http://www.iss.it>

Misure di Accompagnamento al Programma europeo “Frutta e verdura nelle scuole” a.s. 2016-2017 – MiPAAF  
D.M. 97381 del 31 dicembre 2016



# ZOOM8

## Abitudini alimentari e stile di vita dei bambini della scuola primaria

## PRESENTAZIONE

*Abitudini alimentari e stile di vita dei bambini della scuola primaria* è il titolo della seconda pubblicazione della collana *Quaderni Crea*, voluta dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali e destinata agli insegnanti della scuola primaria. Questa pubblicazione rientra tra le iniziative programmate come misure di accompagnamento del Programma di educazione alimentare *Frutta e verdura nelle scuole*, le quali hanno riscosso un gran successo in termini di partecipazione e gradimento da parte degli istituti scolastici che hanno aderito al Programma.

La pubblicazione trae le sue principali informazioni dallo Studio ZOOM8 – sviluppato all'interno del progetto “Sistema di indagine sui rischi comportamentali in età 6-17 anni”, promosso dal Ministero della Salute e coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS) – che nasce con l'obiettivo di approfondire le conoscenze sui comportamenti alimentari e gli stili di vita dei bambini della scuola primaria. Lo Studio indaga nel dettaglio le possibili cause delle differenze di livello di sovrappeso e obesità regionali; non sfugge a nessuno, infatti, come la crescente obesità infantile nei Paesi industrializzati sia divenuta un fattore sociale particolarmente critico tanto da far pronunciare l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) nei termini di una vera e propria epidemia globale “silente”.

L'adesione al progetto è stata molto elevata. Il 92% dei genitori dei bambini iscritti alla scuola

primaria ha risposto a due questionari dai quali è emerso: un basso consumo di frutta e verdura, un'attività fisica insufficiente e una scarsa conoscenza di corretti stili di vita da parte delle famiglie. L'attenzione che come istituzione il nostro Ministero pone su questo tema, con una gestione diretta di programmi educativi quali *Frutta e verdura nelle scuole* è motivata dalla oggettiva constatazione di come gli stili di vita assunti in età evolutiva caratterizzino i comportamenti individuali successivi. Il consumo frequente di alcune classi di alimenti, ossia cibi grassi e calorici, di bevande ricche di zuccheri semplici e di porzioni troppo abbondanti di fuori pasto, viene riconosciuto come la principale causa di sovrappeso e obesità. Per contrastare queste cattive abitudini sono necessari progetti di educazione alimentare che diffondano i principi della Dieta Mediterranea, che è basata su un consumo ricco di frutta e verdura in primis e anche di legumi e carboidrati complessi non raffinati.

La pubblicazione si colloca tra i materiali didattici che il CREA – incaricato dal Ministero di coordinare le misure di accompagnamento del Programma *Frutta e verdura nelle scuole* – ha realizzato e che intendiamo diffondere non solamente tra il corpo insegnante ma anche tra le famiglie, convinti che solamente con una piena cooperazione tra essi si possa raggiungere l'obiettivo di far assimilare l'importanza di una alimentazione sana e corretta perché “equilibrata”.

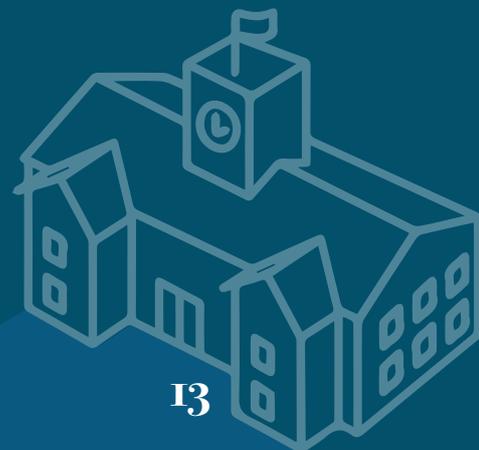
Luca Bianchi

*Capo Dipartimento delle politiche competitive, della qualità agroalimentare, ippiche e della pesca*

Ministero delle Politiche agricole alimentari e forestali

# Indice zoom8

Abitudini alimentari  
e stile di vita dei bambini  
della scuola primaria



## INTRODUZIONE Studio ZOOM8



## 9 PARTE I

13

Ambiente familiare e stile di vita dei bambini

1. Contesto familiare e scolastico
2. Sedentarietà e attività fisica del bambino
3. Percezione corporea del bambino secondo il genitore

Suggerimenti per la promozione di uno stile di vita sano



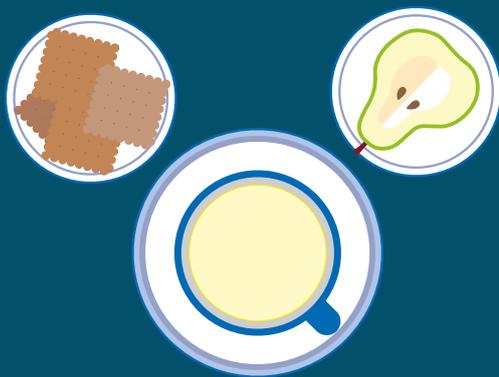


## PARTE II

Abitudini alimentari dei bambini

4. Consumo di frutta, verdura e legumi
5. Il latte e la prima colazione
6. Aderenza alla Dieta Mediterranea
7. Conoscenze ed informazioni su un corretto stile alimentare

Suggerimenti per una corretta alimentazione



23

CONCLUSIONI

35

PERCORSI DI VERIFICA

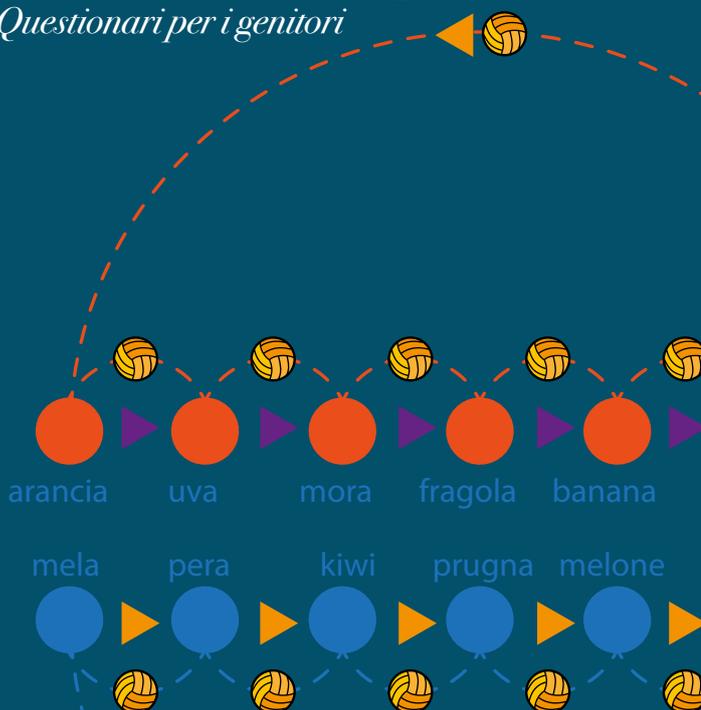
39

Unità didattica:  
giochi in movimento

QUESTIONARI

45

Zoom 8, studio di approfondimento sulle abitudini alimentari e lo stile di vita dei bambini delle scuole primarie  
*Questionari per i genitori*



# Introduzione

Negli ultimi decenni, nei Paesi industrializzati, la prevalenza dell'obesità ha mostrato un rapido aumento, sia negli adulti che nei bambini in età pediatrica, tanto che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha parlato di una "epidemia globale" silenziosa.

Nell'età evolutiva si assumono stili di vita che caratterizzeranno i comportamenti individuali nelle età successive, di conseguenza si è reso necessario intervenire nei bambini in età pediatrica. Si stima, infatti, che oltre il 60% dei bambini in sovrappeso, prima della pubertà, lo sarà durante la fase iniziale dell'età adulta. Inoltre, il prevalere dell'obesità varia da Paese a Paese e tra diversi gruppi socio-economici, evidenziando come sia determinante non solo il fattore ambiente, ma anche il fattore socio-economico della dieta e dell'attività fisica.

L'OMS Europa ha recentemente dato indicazioni per la predisposizione di un sistema informativo che permetta di ottenere dati sulla prevalenza del sovrappeso e dell'obesità, di monitorare il suo andamento nel tempo e nelle varie aree geografiche, al fine di poter valutare sia i bisogni effettivi di intervento, sia l'efficacia delle azioni intraprese.

L'OMS riconosce diverse cause legate al comportamento alimentare ed associate all'insorgenza del sovrappeso e dell'obesità: la frequenza del consumo di alcune classi di alimenti - come ad esempio cibi grassi e ad alta densità calorica - il consumo di bevande ricche di zuccheri semplici, il consumo di porzioni troppo abbondanti e di troppi fuori-pasto.

Questo vuol dire che gli aspetti nutrizionali più studiati sono:

1. l'apporto e la tipologia dei grassi (saturi e insaturi);
2. la quantità e la tipologia di carboidrati (semplici e complessi);
3. l'indice glicemico dei diversi alimenti;
4. l'assunzione giornaliera di fibra.

L'osservanza del modello mediterraneo di alimentazione, ricco di frutta, verdura, legumi e carboidrati complessi e non raffinati, è associata ad un minor rischio di insorgenza di importanti malattie croniche che caratterizzano la società odierna, come appunto le malattie cardiovascolari e l'obesità. Al contrario, regimi alimentari ad elevata concentrazione energetica, caratterizzati dalla scarsa presenza di fibra e da un elevato apporto di grassi e zuccheri semplici, possono aumentare il rischio di comparsa di malattie cronico-degenerative. Infine, una regolare attività fisica risulta protettiva nei confronti dell'accumulo di grasso corporeo favorito, al contrario, da uno stile di vita sempre più sedentario.

Nonostante tutto, nel nostro Paese vi è una scarsa disponibilità di informazione sui comportamenti e sulle abitudini alimentari in età evolutiva, mentre per l'adulto vi sono più indicazioni in tal senso.

Si è reso quindi necessario ottenere un “quadro”, il più completo possibile, sulla prevalenza e incidenza del sovrappeso e dell'obesità in età evolutiva.

In questo contesto, il Ministero della Salute – Centro per la prevenzione e il Controllo delle Malattie (CCM) ha promosso per la prima volta nel 2008 un sistema di sorveglianza - OKkio alla SALUTE – che ha consentito di tracciare una mappa del sovrappeso e dell'obesità nei bambini della scuola primaria.

## Lo studio ZOOM8

Lo studio ZOOM8, inteso come una lente di ingrandimento sui bambini di 8 anni, nasce dall'esigenza di indagare nel dettaglio le possibili cause delle differenze dei livelli di sovrappeso e obesità osservati a livello regionale.

Come obiettivo principale lo studio ha quello di ricercare i fattori di rischio modificabili nei bambini italiani della scuola primaria.

Fra i suddetti fattori di rischio vi sono, innanzitutto, i diversi aspetti del comportamento alimentare e motorio, nonché gli agenti familiari e ambientali, associati al sovrappeso e all'obesità. Inoltre, sono state analizzate le differenze nei comportamenti alimentari, negli stili di vita e nel ruolo dei servizi sanitari primari, nelle varie aree geografiche italiane, caratterizzate da prevalenze di sovrappeso e obesità tanto diverse, per promuovere azioni specifiche di contrasto all'obesità. Lo studio ha consentito di disporre per la fascia di età 8-9 anni, fra le più idonee per agire a livello preventivo, delle informazioni necessarie a disegnare e programmare in Italia un piano organico di prevenzione e di politica nutrizionale per l'obesità che tenesse conto delle specificità territoriali e ambientali.

La selezione del campione è stata eseguita a livello regionale. Sono state scelte due regioni nel Nord (Friuli Venezia Giulia e Liguria), due nel Centro (Marche e Lazio) e due nel Sud (Calabria e Sicilia). Sono state reclutate 127 classi terze della scuola primaria, per un totale di 2.565 bambini.

Il contributo al progetto è stato elevato: il 92% dei genitori dei bambini iscritti ha dato il consenso per la partecipazione dei propri figli allo studio ed ha compilato il questionario. Complessivamente sono stati raccolti dati su 2.193 bambini (1.076 femmine e 1.117 maschi), di cui 743 per il Nord, 708 per il Centro e 742 per il Sud ([Figura 1](#)).

I dati sono stati raccolti nel 2009 e per ciascun bambino sono stati misurati il peso e la statura utilizzando lo stesso protocollo e gli stessi strumenti di OKkio alla SALUTE. I genitori dei bambini hanno compilato due questionari: uno per raccogliere informazioni sullo stile di vita del bambino e della famiglia e sulle proprie conoscenze e percezioni in relazione all'alimentazione e all'attività fisica, l'altro volto ad indagare le abitudini alimentari del proprio figlio.

L'elaborazione dei questionari ha consentito di ottenere i valori dello stato ponderale dei bambini come riportato dalla [Figura 2](#).

Figura 1. Campione dei bambini delle classi terze della scuola primaria selezionato in Zoom8

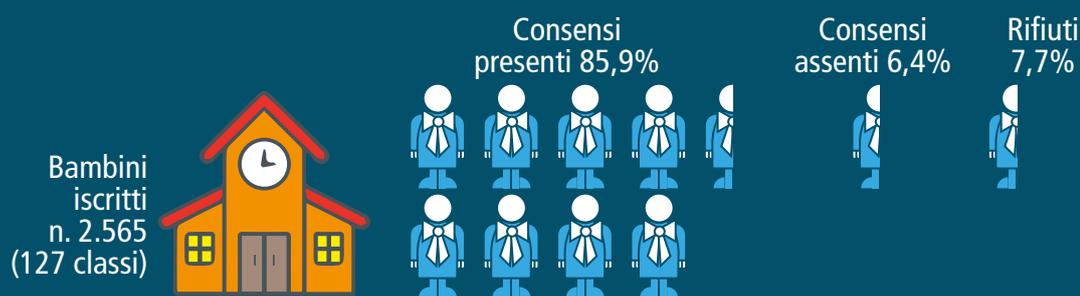
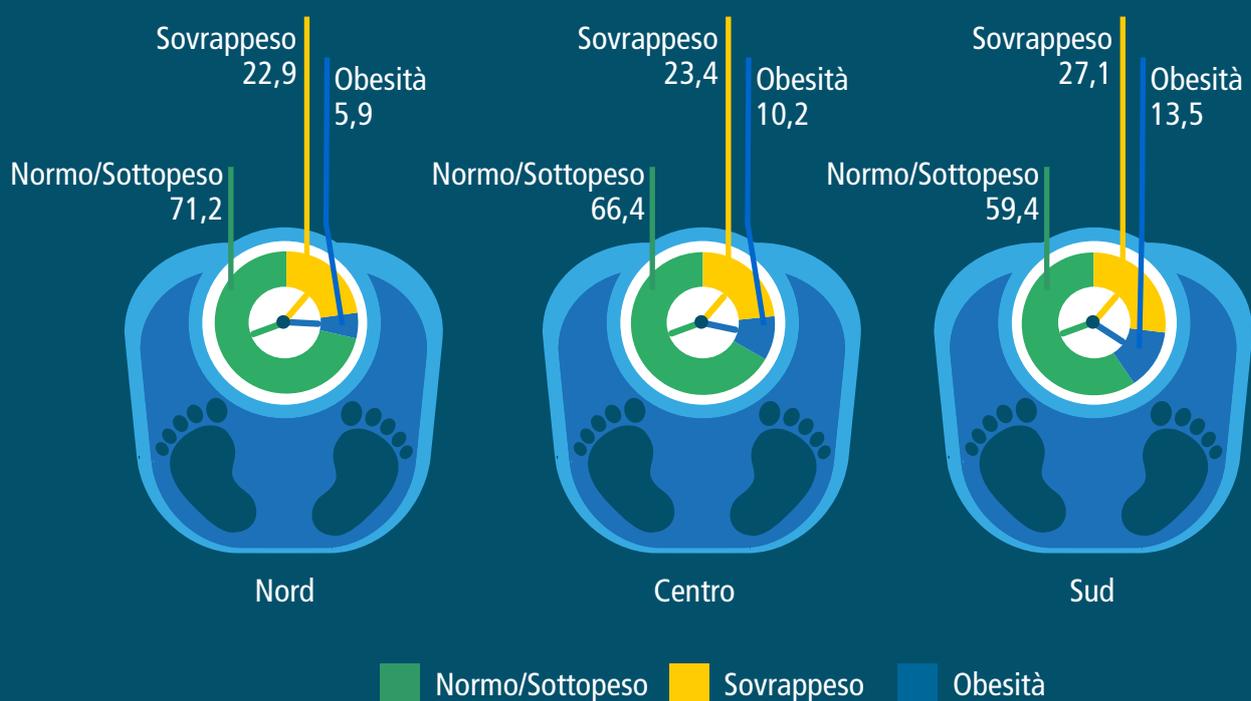


Figura 2. Stato ponderale del campione esaminato per area geografica (%)



# Parte I



## Ambiente familiare e stile di vita dei bambini



## I. Contesto familiare e scolastico

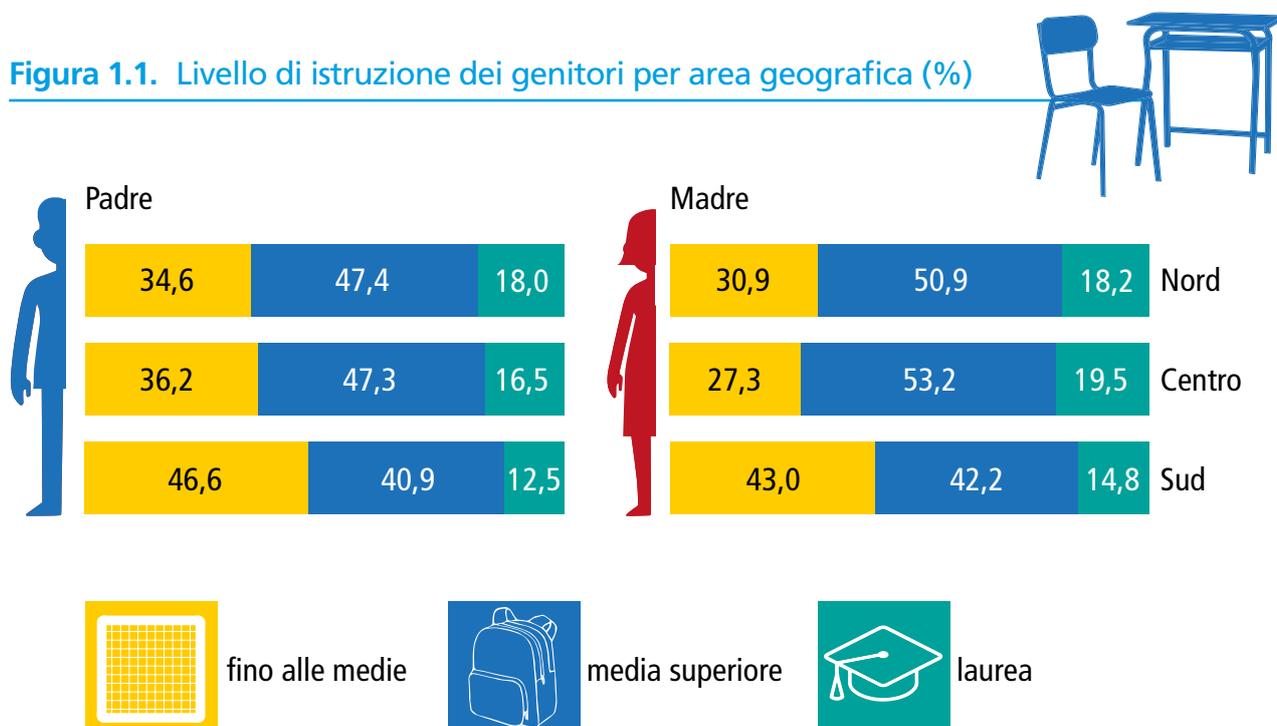
Lo stile di vita del bambino dipende quasi completamente dall'ambiente che i genitori creano intorno a lui, da quello fetale fino all'infanzia e all'adolescenza. Il contesto familiare e le altre influenze sociali interagiscono, infatti, con i fattori genetici e contribuiscono a determinare eventuali problematiche di peso, compresa l'obesità del bambino. La famiglia costituisce un fattore ambientale fondamentale per la determinazione del bilancio energetico del proprio figlio. Un bambino che vive in un contesto sociale caratterizzato da facile disponibilità di cibi ad alto contenuto calorico e sedentarietà familiare, con una predisposizione genetica a sviluppare obesità, corre un rischio più elevato di diventare obeso rispetto a un bambino con la stessa predisposizione che, al contrario, vive in una famiglia attiva da un punto di vista fisico e con corrette abitudini alimentari.

Al fine di descrivere ed approfondire l'ambiente e lo stile di vita dei bambini italiani e della famiglia in cui essi vivono, lo studio ZOOM 8 ha analizzato le seguenti variabili: la provenienza geografica del bambino e dei genitori, lo stato nutrizionale, lo stato socio-economico della famiglia, l'eventuale attività sportiva dei genitori, il consumo dei pasti a famiglia riunita e la loro preparazione, l'utilizzo della mensa scolastica, lo spuntino dopo lo sport, le ore di sonno e l'eventuale adozione di una particolare dieta da parte del bambino.

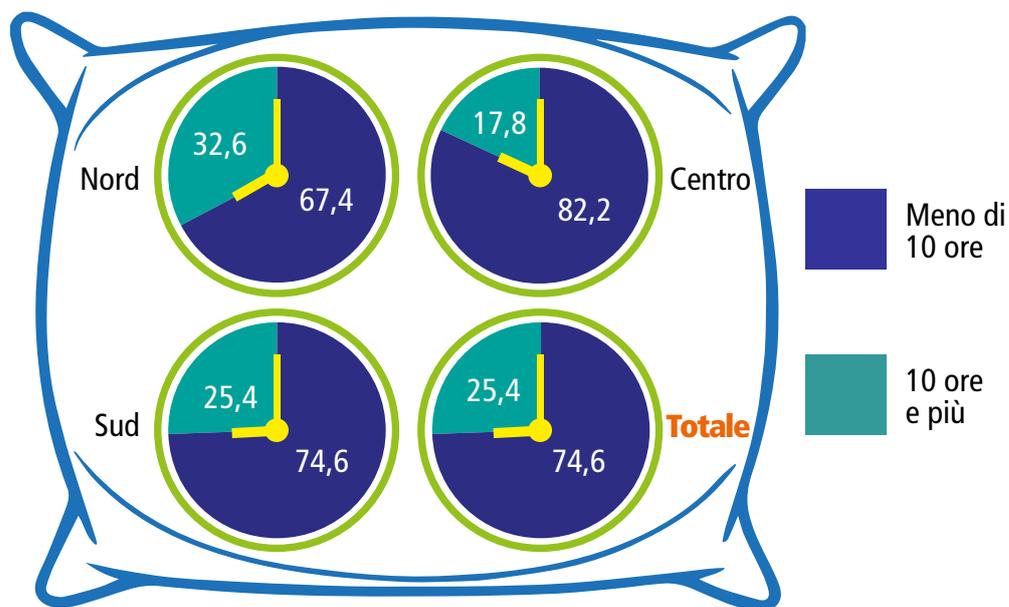
Il 92% circa dei bambini che ha partecipato all'indagine ha la cittadinanza italiana, il 5,7% ha la cittadinanza straniera e il 2,4% ha la doppia cittadinanza.

Per quanto riguarda il livello di istruzione dei genitori, è emerso un livello di istruzione più elevato nelle regioni del Centro e del Nord, rispetto a quelle del Sud, delle madri rispetto ai padri (Figura 1.1). Risulta, inoltre, una maggiore percentuale di genitori disoccupati e di madri casalinghe nell'area meridionale.

Figura 1.1. Livello di istruzione dei genitori per area geografica (%)



**Figura 1.2.** Distribuzione percentuale del campione in base alle ore di sonno e all'area geografica



In relazione allo stato ponderale dei genitori, la percentuale dei sovrappeso/obesi è più elevata tra i padri e risulta maggiore nel Meridione.

Nell'ambito dello stile di vita familiare si osserva che, generalmente, è la mamma ad occuparsi della preparazione dei pasti in famiglia. Il pasto maggiormente consumato a famiglia riunita è la cena in tutte e tre le aree geografiche. Per gli altri pasti, al Nord la colazione è consumata a famiglia riunita "sempre" e in percentuale maggiore rispetto alle altre aree geografiche; il pranzo è, invece, il pasto consumato maggiormente a famiglia riunita al Sud.

Per quanto riguarda lo stile di vita dei bambini, è emerso che il 63% ha l'abitudine di fare uno spuntino dopo aver praticato un'attività sportiva, in particolare nelle regioni del Sud.

Il 6% dei bambini segue una dieta, gli obesi in particolar modo, seguiti dai bambini sovrappeso e dai normo/sottopeso. Le motivazioni principali, oltre all'eccesso di peso, sono l'intolleranza alimentare e le allergie.

I dati hanno evidenziato, inoltre, che solo un quarto dei bambini dorme per notte il numero di ore raccomandato per la loro età, che corrisponde a 9-11 ore; i bambini che dormono in media 10 ore per notte sono solo il 25,4%. Nel Nord la percentuale dei bambini che dorme il numero di ore raccomandato è maggiore rispetto al resto del campione come riportato nella [Figura 1.2](#) (32,6% al Nord, 17,8% al Centro e 25,4% al Sud).

Infine, prendendo in considerazione il contesto scolastico, è emerso che solo il 34,1% del campione frequenta la scuola a tempo pieno 5 o 6 giorni a settimana, mentre il 27,2% non prolunga la propria presenza a scuola fino al pomeriggio. Il resto del campione frequenta il tempo pieno solo alcuni giorni a settimana (da 1 a 4 giorni). In particolare al Sud solo l'11,8% dei bambini va a scuola a tempo pieno contro il 44,9% del Centro e il 45,8% del Nord. Mettendo questi dati in relazione allo stato ponderale, è emerso che la metà dei bambini obesi non mangia a mensa, rispetto al 38,6% dei sovrappeso ed il 38,2% dei normo/sottopeso.

## 2. Sedentarietà e attività fisica del bambino

I gusti e le abitudini alimentari dei bambini sono largamente influenzati dalla pubblicità televisiva e l'azione di guardare la TV è spesso accompagnata dall'abitudine di consumare diversi e numerosi snack, senza contare come il tempo libero impiegato dai bambini a guardare la televisione e/o giocare con i video giochi e/o stare davanti al PC sia tempo tolto ad altre attività come giocare all'aria aperta e fare sport.

Le linee guida internazionali raccomandano, per i bambini, di non superare le 2 ore al giorno davanti allo schermo (TV, videogiochi, computer). Tuttavia, questo studio ha messo in evidenza che la percentuale dei bambini che trascorre più di 2 ore al giorno davanti alla TV è elevata e aumenta durante i giorni festivi (41,1%) rispetto ai giorni feriali (17,7%). Anche la tendenza a passare più di 2 ore al giorno davanti al computer è risultata maggiore nei giorni festivi (10,1%) rispetto a quelli feriali (3,7%) (Figura 2.1).

Considerando l'area geografica, la percentuale di bambini che guarda la TV per oltre 2 ore al giorno è maggiore nelle regioni del Sud rispetto a quelle del Nord (21,4% vs 11,7% nei giorni feriali e 45,2% vs 35% in quelli festivi), mentre il Centro si colloca in una posizione intermedia.

Prendendo in esame lo stato ponderale, i ragazzi sovrappeso/obesi guardano più televisione dei normo/sottopeso (21,7% vs 15,6% per i giorni feriali e 46,3% vs 38,2% nei giorni festivi). Questa osservazione non si applica tuttavia al computer e ai videogiochi.

E' da sottolineare che un'alta percentuale di genitori ritiene "giusto" che i figli trascorrono più di 2 ore al giorno davanti alla TV sia nei giorni feriali (58,2%), che nei giorni festivi (47,8%). Secondo alcuni genitori (5,9%) il tempo dedicato dai propri figli alla TV è perfino "poco".

Che si tratti di televisione o di computer, di giorno feriale o festivo, le percentuali di bambini che utilizzano tali dispositivi per oltre 2 ore al giorno aumentano in coloro che dispongono di TV o PC nella propria camera.

Per quanto riguarda l'attività fisica, le raccomandazioni internazionali suggeriscono ai bambini e ai ragazzi di svolgere un minimo di 60 minuti di attività fisica moderata-vigorosa al giorno e di includere un'attività vigorosa, che rafforzi muscoli e scheletro, almeno 3 volte a settimana, tenendo presente che per attività moderata-vigorosa si intendono tutti gli esercizi fisici 3-8 volte più intensi dello stato di riposo (es.: camminare velocemente, bicicletta, ballo, salire le scale, jogging).

Dallo studio ZOOM 8 è emerso che circa il 70% dei bambini non ha l'abitudine di andare a scuola a piedi o in bicicletta. I motivi principali che determinano tale comportamento, secondo i genitori, sono soprattutto la distanza eccessiva dell'abitazione dalla scuola, la scarsa sicurezza della strada e la mancanza di tempo, come riportato nella Figura 2.2.

Figura 2.1 Tempo trascorso davanti alla TV e al PC per più di due ore al giorno (%)

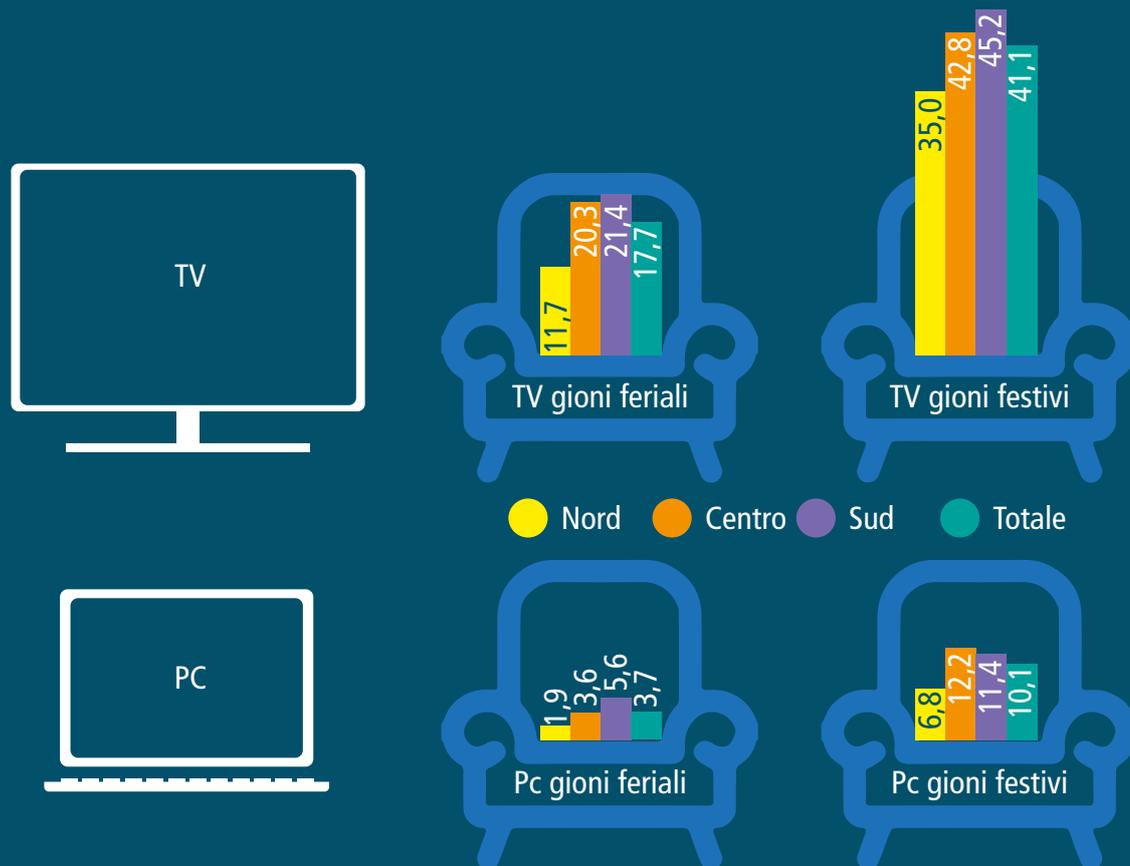
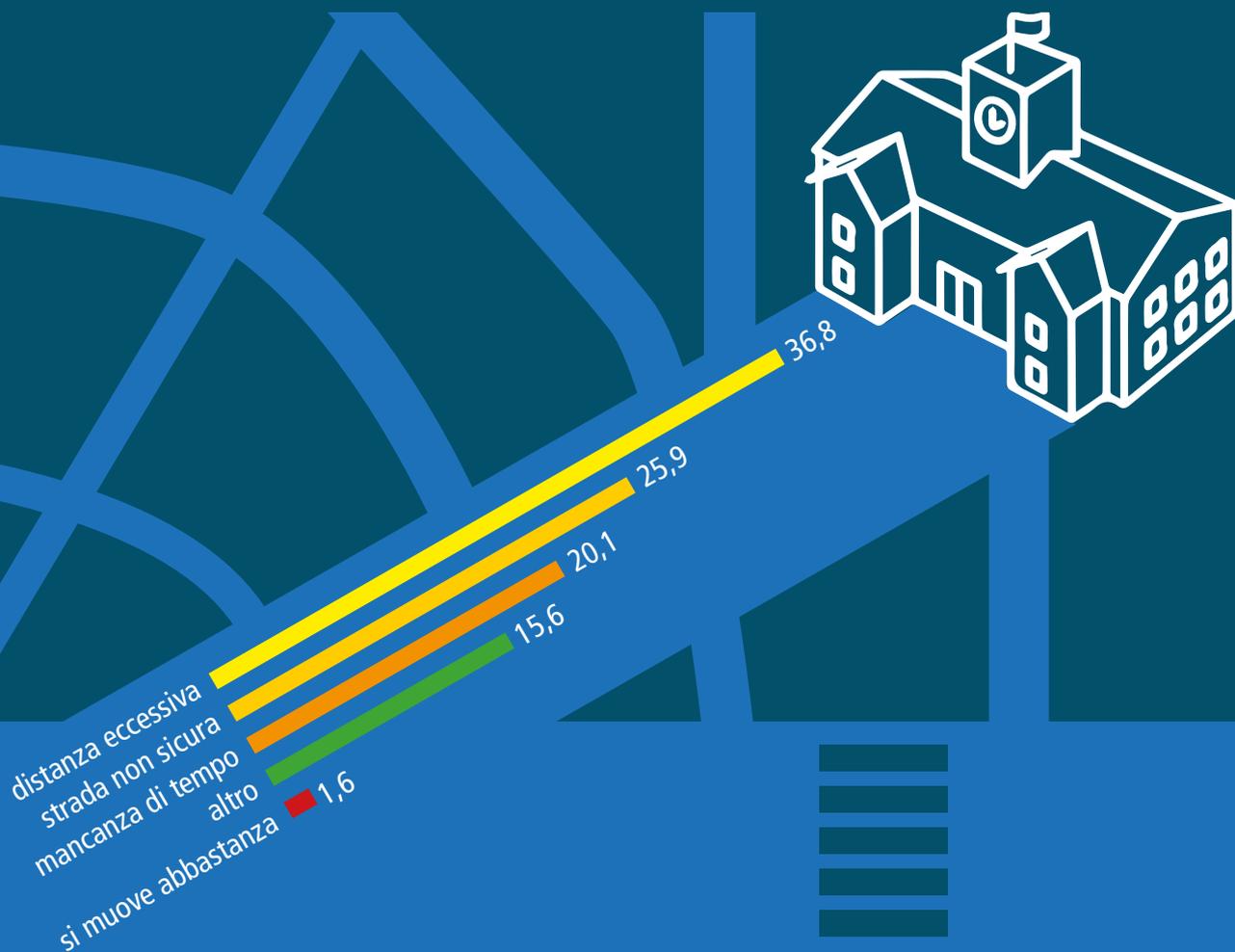
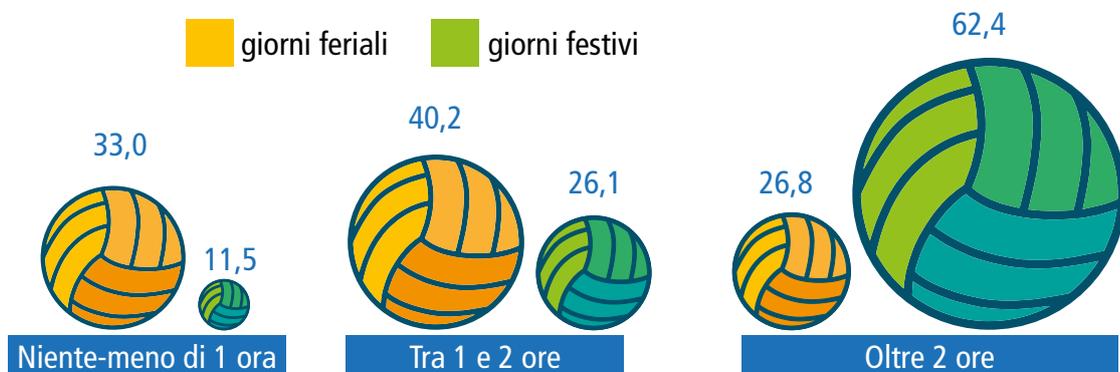


Figura 2.2. Motivi per i quali i bambini non vanno a scuola a piedi o in bicicletta (%)



Il 26,8% dei bambini gioca più di 2 ore al giorno all'aria aperta nei giorni feriali; tale percentuale arriva al 62,4% nei giorni festivi (Figura 2.3).

**Figura 2.3. Distribuzione percentuale del tempo dedicato dai bambini al gioco all'aria aperta nei giorni feriali e festivi**



Il livello di sicurezza dell'ambiente circostante l'abitazione è un fattore fortemente associato al tempo trascorso giocando all'aria aperta, come indicato nella Figura 2.4.

**Figura 2.4. Ore trascorse giocando all'aperto e sicurezza dell'ambiente circostante l'abitazione (%)**

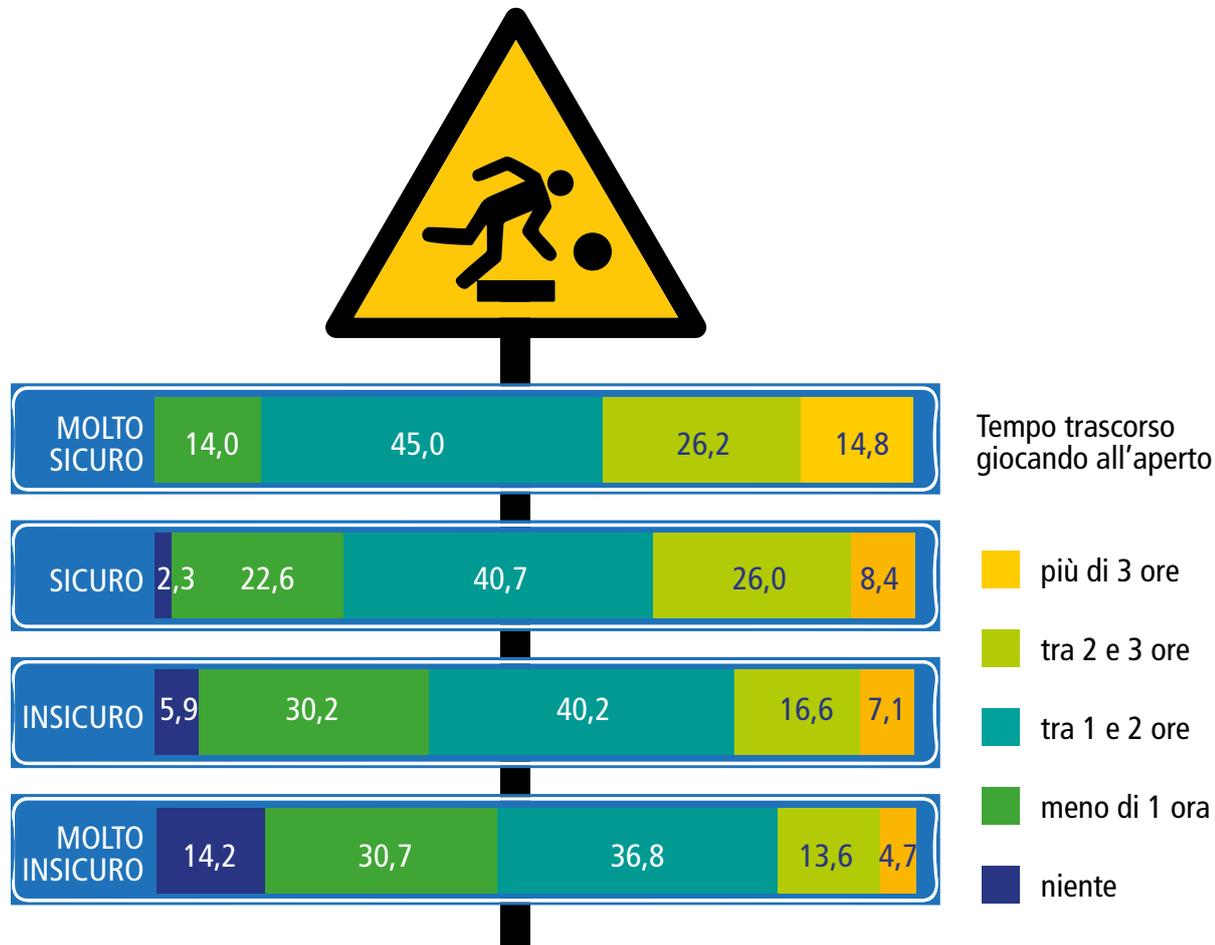
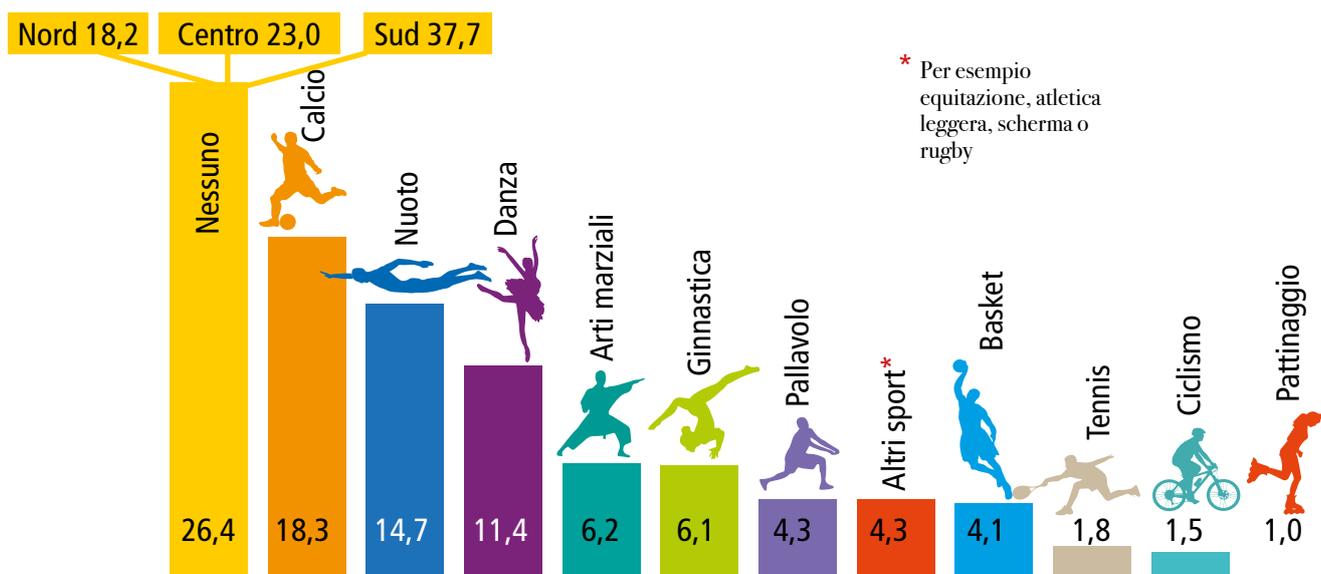


Figura 2.5. Frequenze percentuali degli sport praticati dai bambini



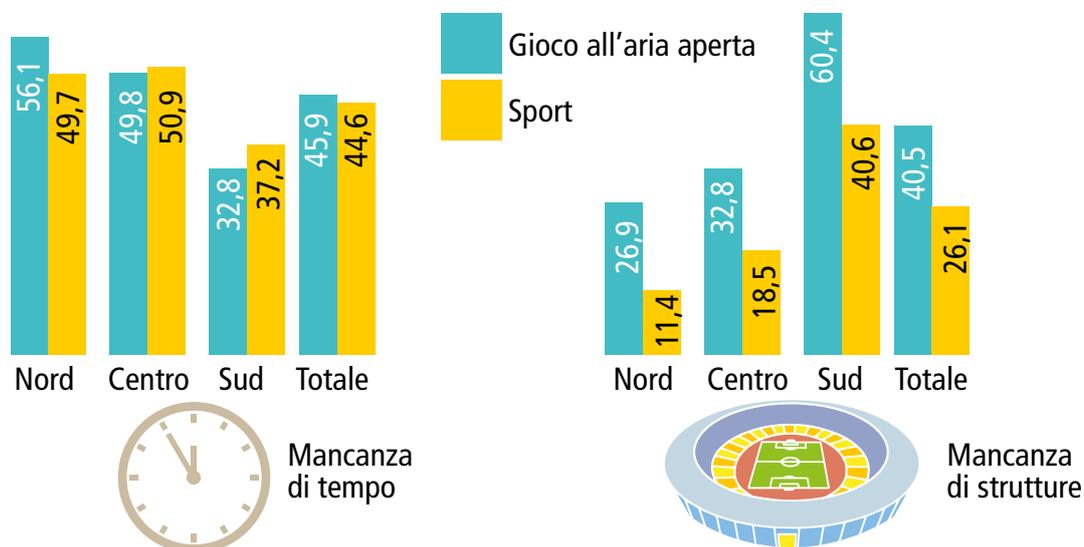
Tra gli sport maggiormente praticati ci sono il calcio, il nuoto e la danza. Il dato più interessante si riferisce, comunque, al 26,4% dei bambini che non pratica alcun tipo di attività sportiva (Figura 2.5); di questi, il 18,2% risiede al Nord, il 23% al Centro ed il 37,7% al Sud.

Quasi un terzo dei genitori dichiara che esistono dei motivi che ostacolano il gioco all'aria aperta, in particolare nelle regioni del Sud.

La mancanza di strutture è la motivazione maggiormente riconosciuta come ostacolo dai genitori del Sud, sia per il gioco all'aria aperta (60,4%), che per la pratica dello sport (40,6%); al Nord e al Centro, invece, la motivazione prevalente è risultata la mancanza di tempo (Figura 2.6).

Infine, si è evidenziata un'associazione tra lo stato ponderale dei bambini e la pratica dell'attività fisica da parte dei genitori, con più alte percentuali di bambini obesi o in sovrappeso nei nuclei familiari dove i genitori non praticano attività fisica (rispettivamente 11,8% e 26,1%), rispetto alle famiglie dove entrambi i genitori la praticano (6% e 23,4%).

Figura 2.6. Principali ostacoli al gioco all'aria aperta e alla pratica dello sport (%)



### 3. Percezione corporea del bambino secondo il genitore

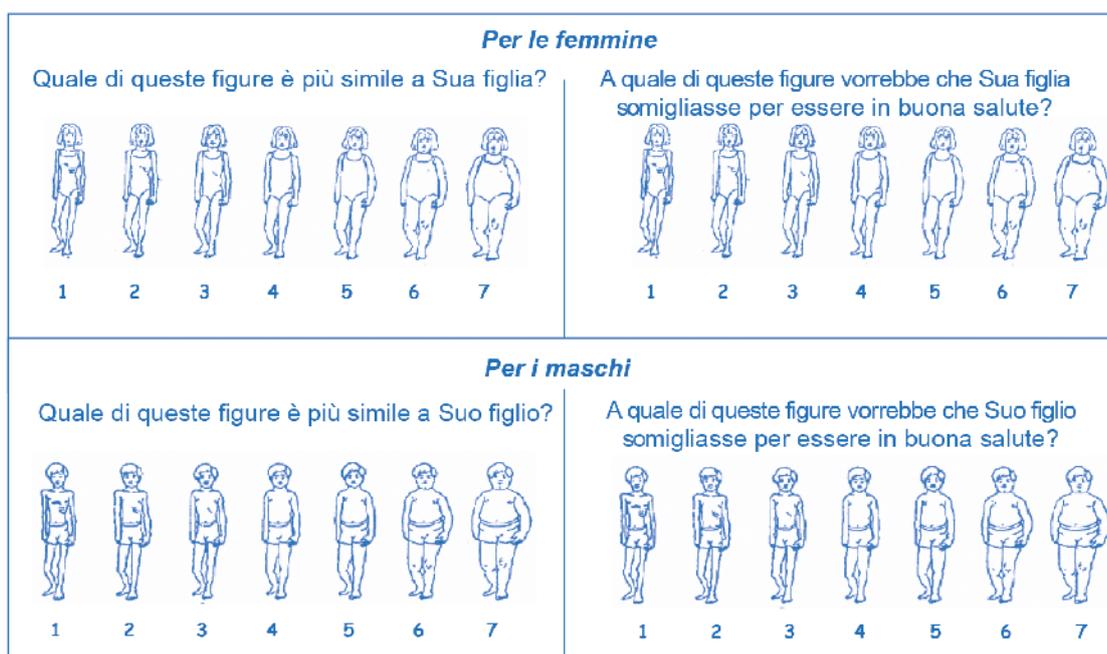
I genitori costituiscono il modello di riferimento per i propri figli, stabilendo per loro regole di comportamento alimentare e di vita. Di conseguenza, la percezione del genitore rispetto allo stato ponderale del bambino può rivestire un ruolo determinante di cui tenere conto nelle strategie di contrasto all'obesità infantile. Una mancanza di consapevolezza da parte dei genitori dello stato di sovrappeso/obesità del proprio/a figlio/a può, tra l'altro, limitare la probabilità di successo di interventi di prevenzione.

Le problematiche relative alla percezione corporea sembrano riguardare in particolar modo le madri che, generalmente, rivestono un ruolo essenziale nell'alimentazione dei propri figli; infatti, quando non si ha la cognizione reale dello stato di sovrappeso o di obesità del proprio bambino, diventa più difficile prevenire e contrastare tale problematica.

Nello Studio Zoom8, la percezione dello stato ponderale dei bambini da parte dei loro genitori è stata valutata utilizzando una scala visiva di figure corporee, con una gradazione che va da 1 (sottopeso) a 7 (obeso) (Prospetto 3.1). È stato chiesto ai genitori di indicare tra le figure disponibili quella più simile al proprio figlio/a e quella che ritenevano invece desiderabile per lui/lei. Dal confronto della figura ritenuta simile al proprio figlio e quella riconosciuta come desiderabile (Figura 3.1), risulta che il 40,6% dei genitori con un figlio in sovrappeso non vorrebbe alcun cambiamento, mentre il 50,9% di essi auspica una diminuzione di una figura e il 6,1% di due figure nella scala visiva.

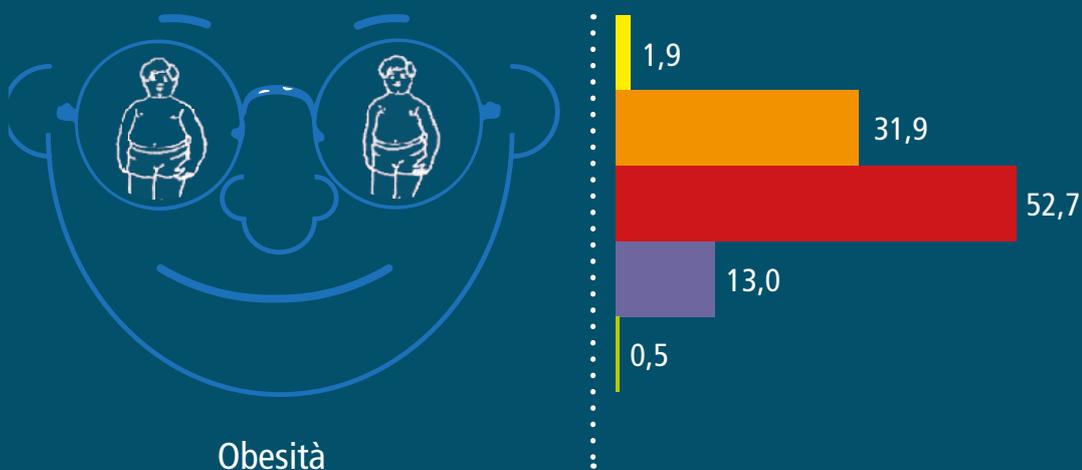
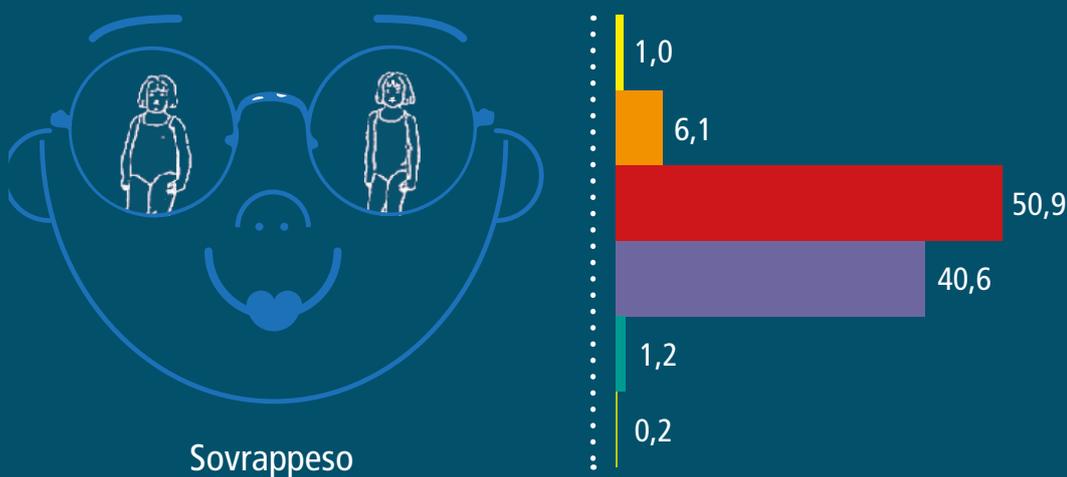
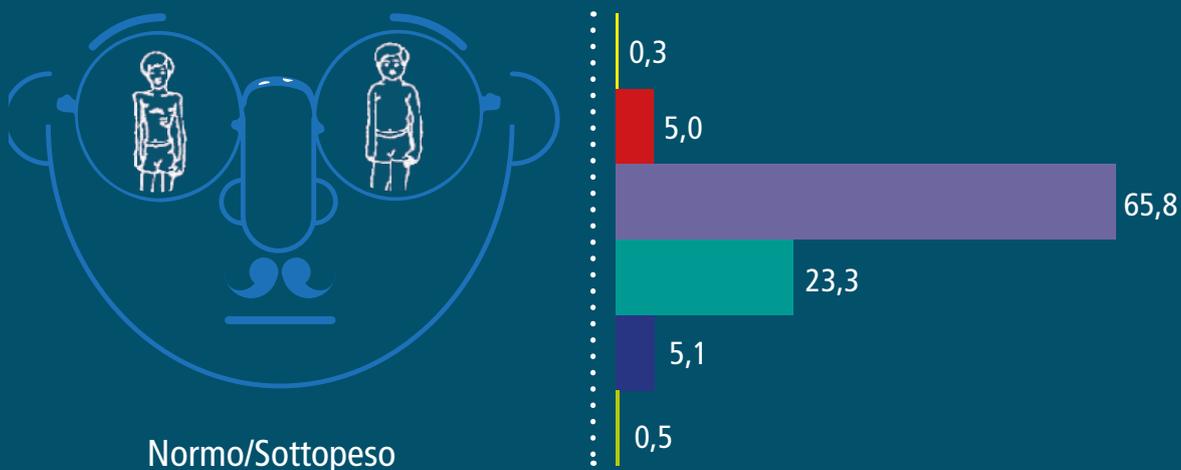
Il dato ancora più interessante, però, emerge se consideriamo il punto di vista dei genitori dei bambini obesi, in quanto il 13% di essi non desidera alcun cambiamento, mentre il 52,7% vorrebbe una diminuzione di una figura, il 31,9% di due figure e solo l'1,9% di 3 figure nella scala visiva. Questo conferma la ridotta percezione dell'eccesso di peso dei propri figli da parte dei genitori.

#### Prospetto 3.1



1. Collins ME. Body figure perceptions and preferences among preadolescent children. *Int J Eat Disord* 1991; 10:199-208

Figura 3.1. Differenza tra la figura corporea percepita dai genitori come più simile a quella del proprio figlio e la figura indicata come desiderata (%)



■ Diminuzione di 3    ■ Diminuzione di 1    ■ Aumento di 1    ■ Aumento di 3  
■ Diminuzione di 2    ■ Stessa figura    ■ Aumento di 2

## Suggerimenti per la promozione di uno stile di vita sano

- **Attività fisica** – E' importante che i bambini facciano un'attività fisica moderata-vigorosa almeno un'ora al giorno. Il movimento fa bene alla propria forma fisica e psichica. E' consigliabile anche andare a scuola a piedi o in bicicletta, passeggiare, giocare all'aria aperta, o fare sport, tutti i giorni.
- **Videogiochi e TV** – Bisogna evitare di trascorrere più di due ore al giorno davanti alla TV o al PC. La televisione nella camera da letto di un bambino non è consigliabile in quanto contribuisce a diminuire le ore di gioco e di attività fisica e riduce il tempo dedicato al sonno. Meglio crescere in compagnia degli amici che rimanere isolati di fronte alla TV.
- **Sonno** – Per un bambino è fondamentale dormire almeno 9 ore a notte in quanto dormire bene aiuta ad affrontare meglio la giornata. Un buon sonno è alla base di uno stile di vita salutare.



### Ridurre (massimo 2 ore al giorno)

- Computer • Videogame • Guardare la TV



### 2-3 volte a settimana

continuativamente per almeno 20 minuti a scelta tra attività come

- Arrampicata • Arti marziali • Canoa • Nuoto
- Danza • Monopattino • Mountain Bike



### 3-5 volte a settimana

continuativamente per almeno 20 minuti a scelta tra attività come

- Pallavolo • Calcio • Pallacanestro
- Skate-board • Bicicletta • Correre
- Pattinare • Saltare con la corda

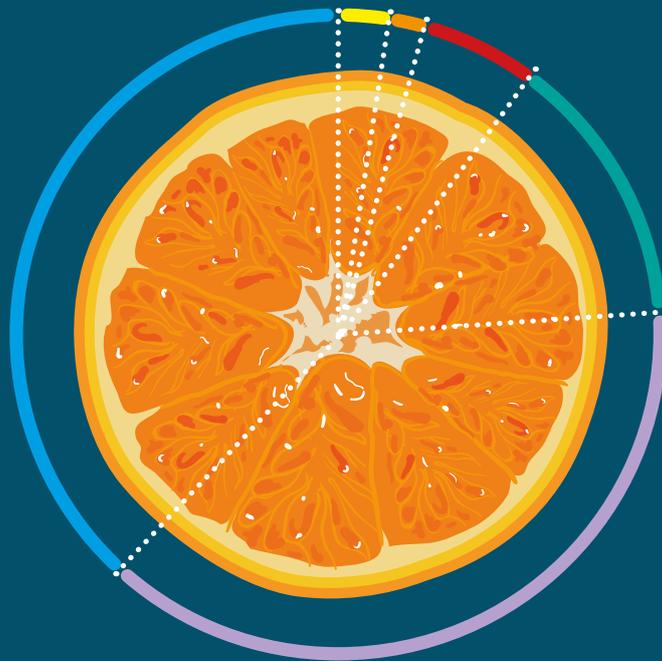
### Tutti i giorni

- Giocare all'aria aperta
- Fare giochi di movimento
- Fare le scale a piedi
- Fare piccoli lavori domestici

# Parte II



## Abitudini alimentari dei bambini



## 4. Consumo di frutta, verdura e legumi

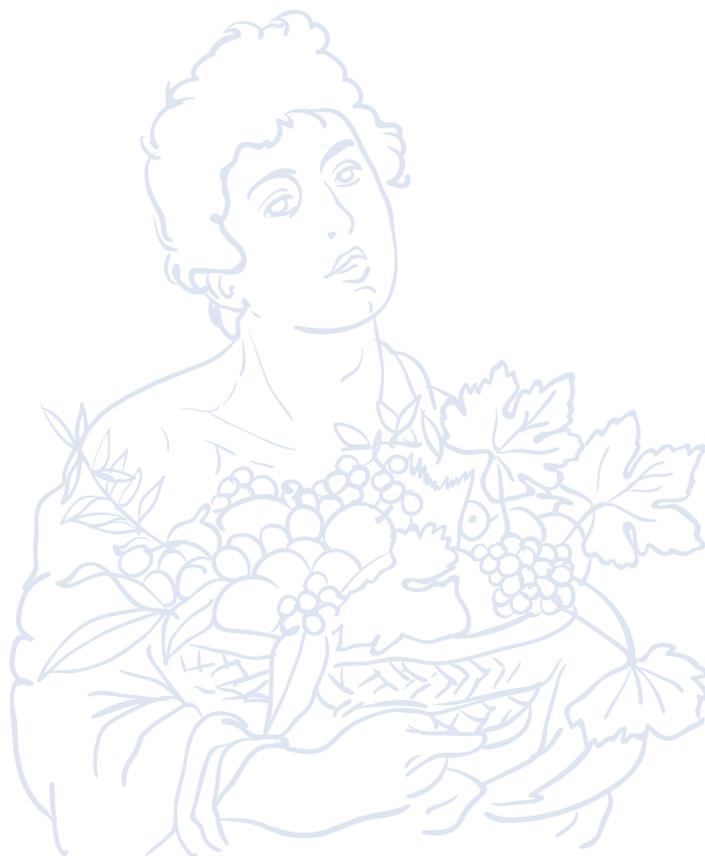
Lo studio ZOOM8 ha evidenziato che, una percentuale rilevante di bambini non rispetta le raccomandazioni delle “Linee guida per una sana alimentazione italiana” che suggeriscono di consumare quotidianamente 3 frutti e 2 porzioni di verdura. Infatti, solo il 13,1% dei bambini consuma verdura più volte al giorno e il 38,1% lo fa per la frutta, come riportato nelle Figure 4.1 e 4.2. La frutta e la verdura rappresentano una fonte importantissima di fibra,  $\beta$ -carotene, vitamina C e di altre vitamine, nonché dei più diversi minerali.

I bambini che non consumano affatto la verdura (né cotta né cruda) sono il 9,3%, rispetto al 22,4% dei bambini che la consuma, di cui il 4,5% ne consuma solo 1 volta a settimana, mentre il 17,9% ne consuma solo 2-3 volte a settimana.

Situazione analoga, seppure con minor frequenza, riguarda il consumo di frutta, macedonie e spremute, consumate mai o quasi mai dal 2,7% del campione, 1 volta la settimana dall'1,8% e 2-3 volte la settimana dal 5,9% dei bambini. Soltanto il 38,1% dei bambini consuma la frutta più volte al giorno, come raccomandato.

Per quanto riguarda i legumi (Figura 4.3), più della metà dei bambini non ne consuma affatto e solo il 19,4% è in linea con le raccomandazioni, mangiandoli 2-3 volte a settimana.

La frequenza del consumo di alimenti di origine vegetale varia a livello regionale. È emerso, infatti, che il 12% circa dei bambini delle due “regioni campione” del Sud non consuma mai o quasi mai la verdura e questa frequenza è più alta rispetto ai bambini delle due “regioni campione” del Nord e del Centro.



tratto da  
Michelangelo  
Merisi da Caravaggio,  
Fanciullo con canestra di  
frutta 1593-1594,  
Galleria Borghese, Roma

Figura 4.1. Consumo di verdura cotta e cruda (%)

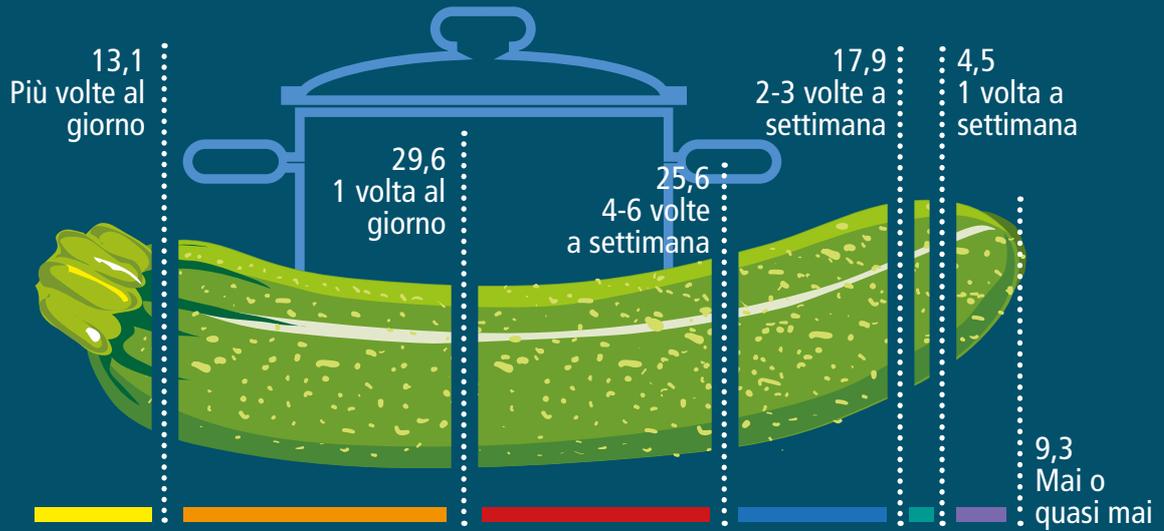


Figura 4.2. Consumo di frutta fresca e spremute (%)

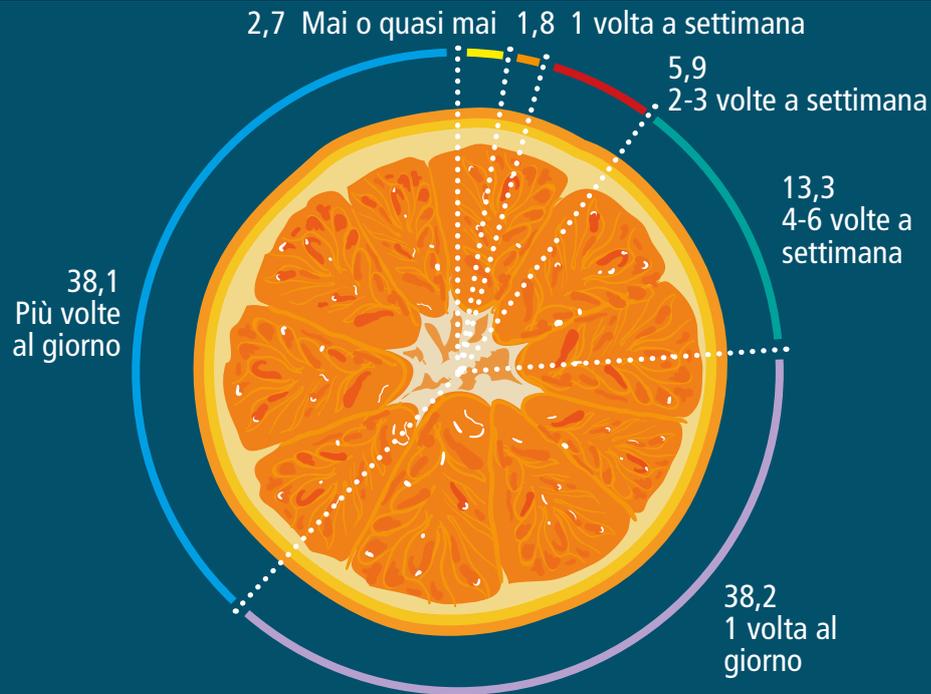
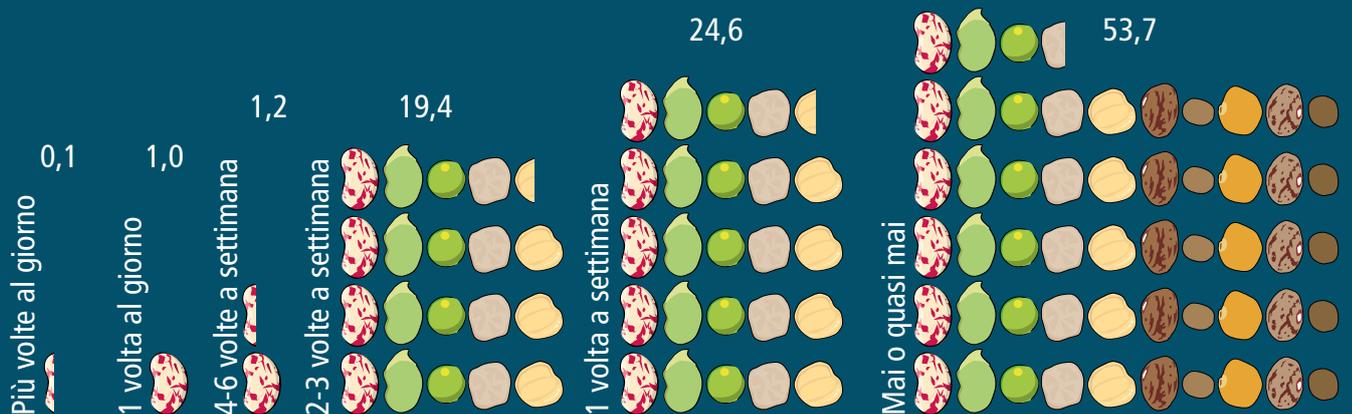


Figura 4.3. Consumo di legumi (%)



Al contrario, la prevalenza dei bambini che consumano verdura quotidianamente è più alta in quelli residenti al Nord dove risulta trascurato il consumo di legumi (circa il 63% non ne consuma mai o quasi mai). Questo andamento non si osserva nella frequenza del consumo di frutta fresca e spremute, come riportato nella [Tabella 4.1](#).

**Tabella 4.1. Distribuzione della frequenza di consumo per area geografica (%)**

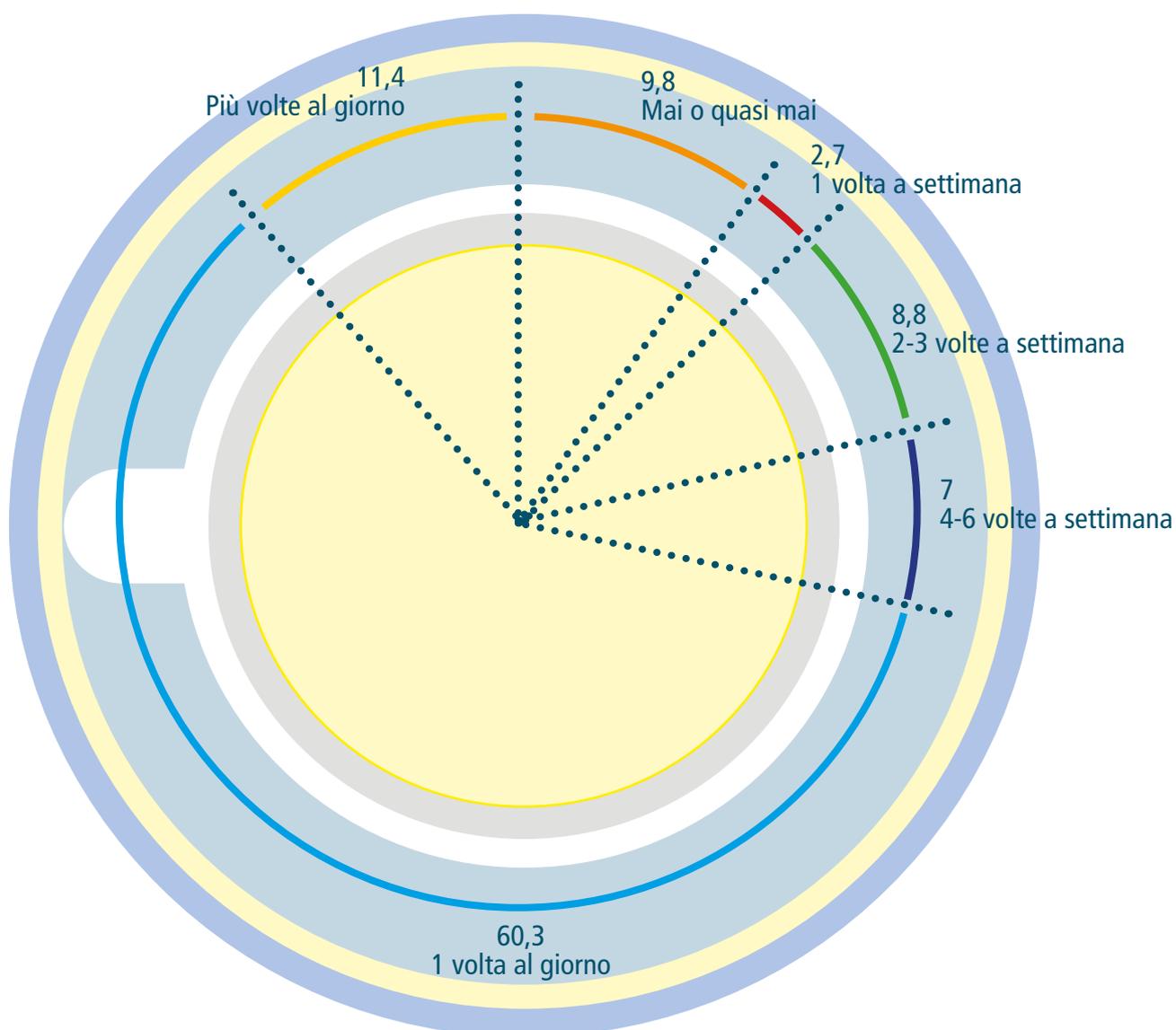
	Nord	Centro	Sud
<b>Verdura cruda/cotta</b>			
Mai o quasi mai	7,1	9,4	11,9
1 volta a settimana	3,8	3,7	6,2
2-3 volte a settimana	14,8	18,1	21,5
4-6 volte a settimana	23,8	25,4	27,9
1 volta al giorno	34,3	27,0	26,8
Più volte al giorno	16,2	16,5	5,7
<b>Frutta fresca e spremute</b>			
Mai o quasi mai	1,7	3,7	2,9
1 volta a settimana	1,6	2,1	1,7
2-3 volte a settimana	6,5	4,6	6,6
4-6 volte a settimana	14,7	12,4	12,4
1 volta al giorno	38,0	38,1	38,7
Più volte al giorno	37,5	39,1	37,7
<b>Legumi</b>			
Mai o quasi mai	63,3	56,5	39,1
1 volta a settimana	21,1	22,6	30,9
2-3 volte a settimana	13,2	19,3	26,8
4-6 volte a settimana	0,9	1,2	1,9
1 volta al giorno	1,3	0,4	1,3
Più volte al giorno	0,2	0,0	0,0

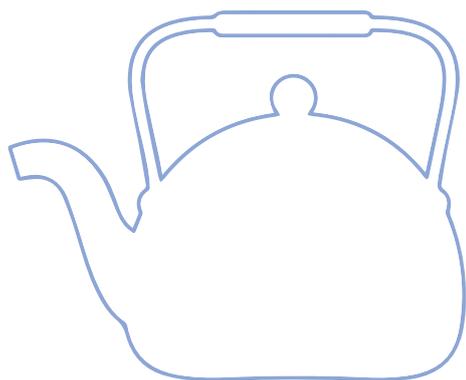
## 5. Il latte e la prima colazione

In base al campione ZOOM8, circa il 10% dei bambini non beve mai o quasi mai il latte; il 60,3% lo consuma 1 volta al giorno, mentre l'11,4% lo consuma più volte al giorno (Figura 5.1).

Il latte viene consumato soprattutto intero o parzialmente scremato, mentre quello totalmente scremato è bevuto da circa il 4% dei bambini. Lo yogurt, invece, che costituirebbe un ottimo spuntino, essendo un alimento semplice e privo per legge di addensanti, gelificanti o latte in polvere, risulta poco consumato dai bambini.

**Figura 5.1. Consumo di latte (intero/parzialmente scremato e totalmente scremato) (%)**





Iniziare la giornata con una buona colazione è considerata un'abitudine salutare dal momento che la prima colazione svolge un ruolo fondamentale nella qualità e nell'adeguatezza della dieta e il suo consumo contribuisce a migliorare l'equilibrio nutrizionale dell'intera giornata. E' stata anche osservata un'associazione positiva tra un'adeguata prima colazione e un Indice di Massa Corporea (IMC) più basso: bambini che solitamente saltano questo pasto, nel tempo, mostrano un incremento ponderale maggiore rispetto ai coetanei che lo consumano abitualmente.

I genitori, rappresentativi delle tre aree geografiche di riferimento, hanno dichiarato che il 21,1% dei bambini non consuma “mai o quasi mai” la prima colazione o “non la consuma tutti i giorni”, con differenze statisticamente significative fra le tre aree geografiche: il 13,9% nelle due regioni del Nord, il 19,5% nelle due regioni del Centro e ben il 28,2% nelle due regioni del Sud (Figura 5.2). Il 75,9% dei bambini salta la prima colazione per mancanza di appetito, il 14,1% lo fa per mancanza di tempo e il 10% perché i loro genitori ritengono che sia sufficiente lo spuntino di metà mattina (Figura 5.3).

Sono emerse delle differenze, seppur non significative, nelle aree geografiche: la percentuale di genitori che ritiene sufficiente la merenda di metà mattina è più alta al Sud (12,6%), mentre la percentuale di bambini che saltano il pasto per mancanza di tempo è più alta al Nord (17%).

Il 7,9% dei bambini consuma almeno 1 volta a settimana la colazione al bar, con valori significativamente più alti nelle due regioni del Centro (11,7%).



Figura 5.2. Bambini che non consumano quotidianamente o non consumano mai la prima colazione (%)

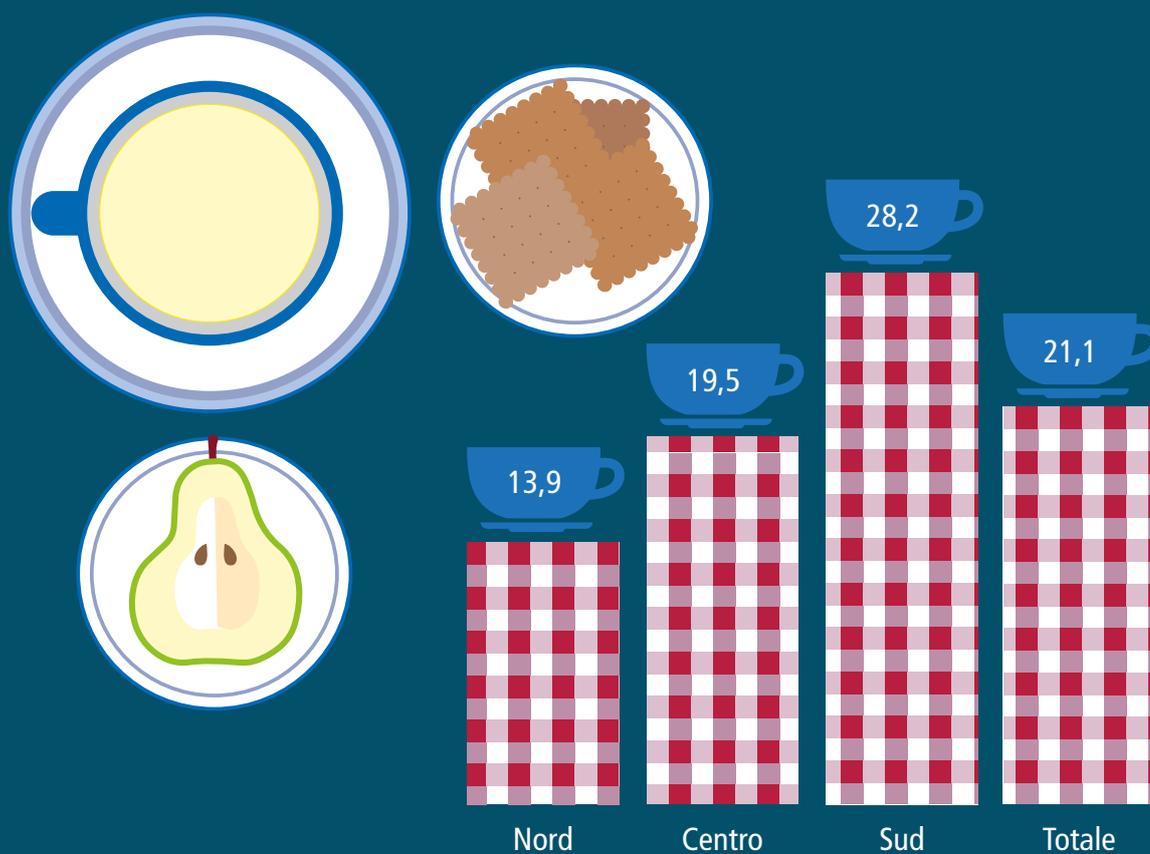
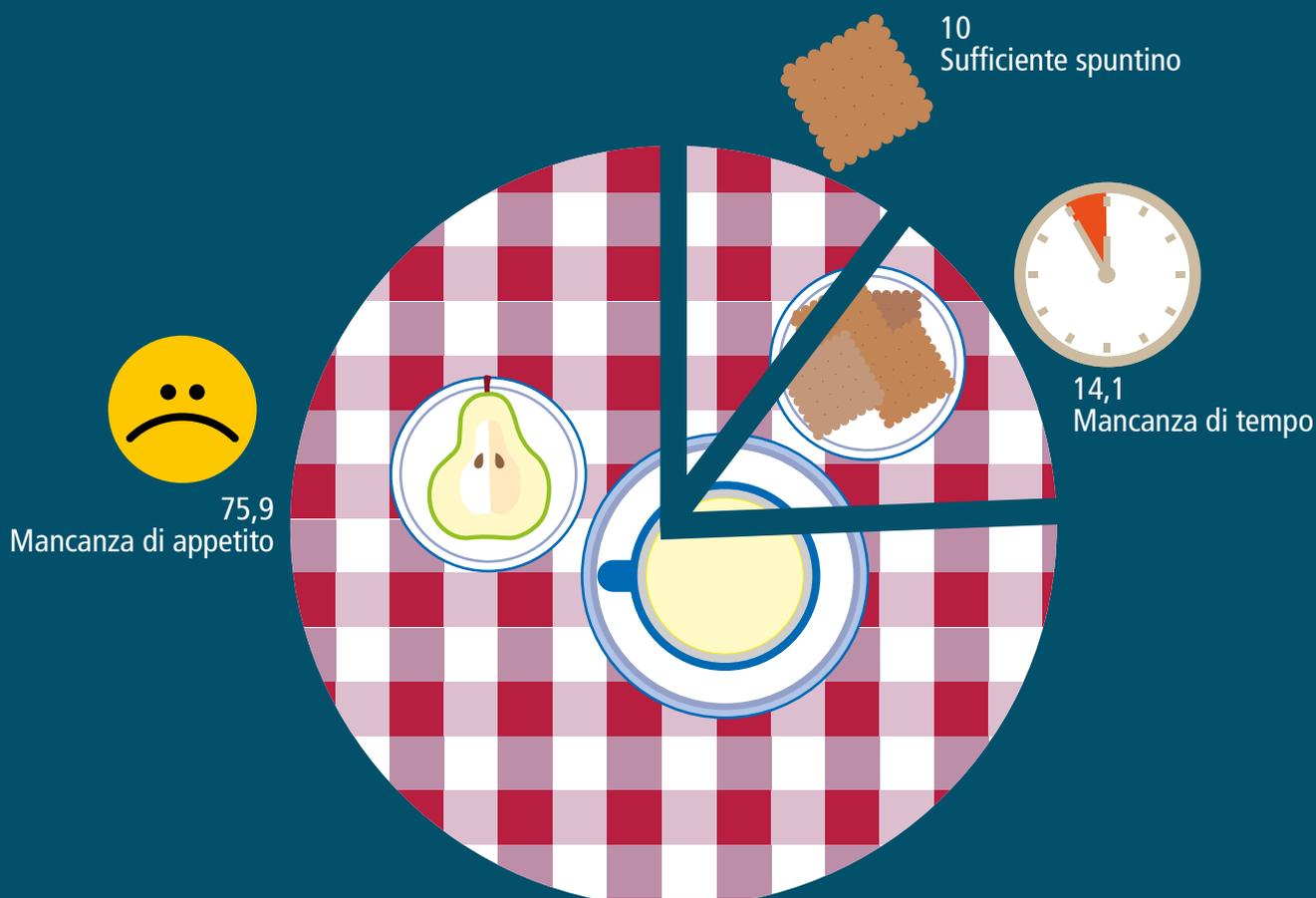


Figura 5.3. Motivazioni al mancato consumo della prima colazione (%)



## 6. Aderenza alla Dieta Mediterranea

L'aderenza alla Dieta Mediterranea è associata ad una migliore qualità dell'alimentazione e a numerosi benefici per la salute, per questo motivo nello studio ZOOM8 è stato valutato il livello di aderenza dei bambini a questa dieta, utilizzando l'indice KIDMED (Mediterranean Diet Quality Index for Children and Adolescents), già usato in altri studi europei per l'età evolutiva. Non è trascurabile il fatto che solo il 5% dei bambini del campione sia rientrato nella classe "alta aderenza" alla Dieta Mediterranea, considerata quella ottimale, mentre per ben il 33,9% è stata riscontrata una "bassa aderenza". Per quanto riguarda la distribuzione dell'aderenza nelle tre aree geografiche considerate, si è osservata una maggiore percentuale di bassa aderenza nei bambini del Sud (36,6%) tra i quali si è anche rilevata la minore frequenza di alta aderenza (4,2%). Nel Nord, invece, si è riscontrata la maggiore percentuale di alta aderenza (6%). La minore percentuale di bambini con bassa aderenza è risultata al Centro (29,9%), dove è emersa anche una maggiore percentuale di media aderenza (65,2%).

Questi risultati sono principalmente spiegabili con i consumi inferiori di frutta, verdura e legumi, in particolare, rispetto alle raccomandazioni. Infatti, solo il 76,3% dei bambini consuma un frutto o un succo di frutta ogni giorno e tra questi appena il 38,1% mangia un secondo frutto ogni giorno; una percentuale molto bassa di bambini (7,8%) consuma la frutta secca regolarmente. Solo il 42,7% dei soggetti mangia la verdura regolarmente 1 volta al giorno e tra questi il 13,1% più di 1 volta al giorno. Anche il consumo di legumi da parte dei bambini è molto scarso, infatti appena il 21,7% li mangia più di 1 volta a settimana. Il 55,1% dei bambini consuma dolci, caramelle e bevande zuccherate varie volte al giorno e ben il 20,3% di essi salta la colazione (Figura 6.1)

E' stata rilevata un'associazione positiva tra il grado di istruzione dei genitori e l'aderenza alla Dieta Mediterranea. Per quanto riguarda lo stile di vita è emerso che l'aderenza alla Dieta Mediterranea diminuisce all'aumentare del tempo dedicato ad attività sedentarie (TV e computer). Anche il fruire della mensa è risultato associato positivamente con l'aderenza alla Dieta Mediterranea.

Figura 6.1. Singole componenti su cui è basato l'indice KIDMED (%)



Consuma un frutto o un succo di frutta ogni giorno

76,3



Mangia un secondo frutto ogni giorno

38,1



Mangia verdure fresche o cotte regolarmente 1 volta al giorno

42,7



Mangia verdure fresche o cotte più di 1 volta al giorno

13,1



Consuma pesce regolarmente (almeno 2-3 volte a settimana)

61,6



Gli piacciono i legumi e li mangia più di una volta a settimana

21,7



Consuma pasta o riso quasi ogni giorno (5 o più volte a settimana)

93,7



Mangia cereali da colazione, pane, fette biscottate, ecc.

48,0



Consuma frutta secca regolarmente (2 o 3 volte a settimana)

7,8



Usa olio di oliva a casa

79,5



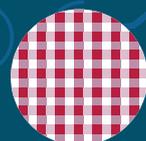
Consuma 2 yogurt e/o formaggio (40 g) giornalmente

30,1



Mangia un prodotto lattiero caseario a colazione (yogurt, latte, ecc.)

93,2



Salta la colazione

20,3



Mangia prodotti da forno o pasticceria industriale a colazione

93,6



Consuma dolci e caramelle varie volte al giorno

55,1

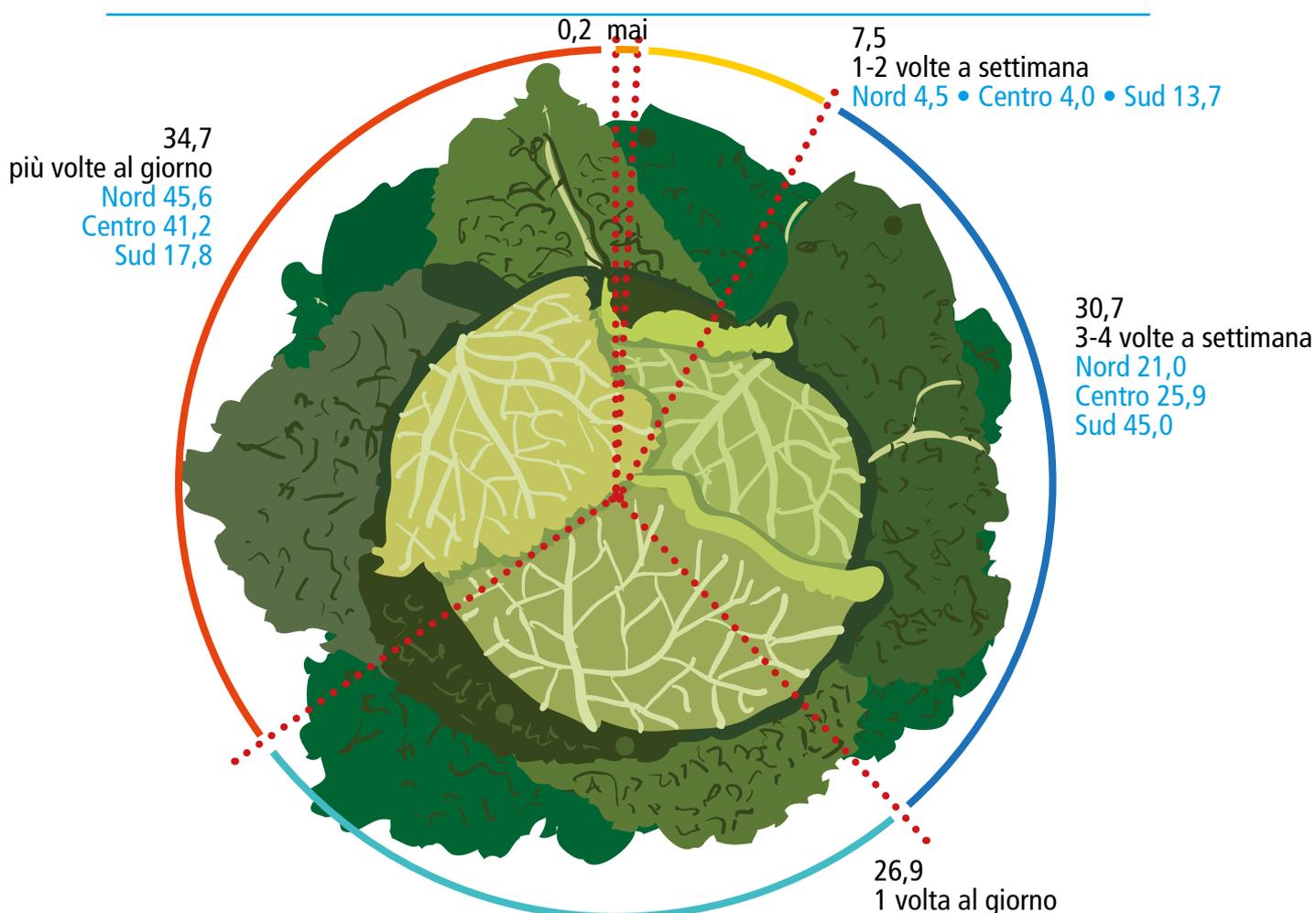
## 7. Conoscenze ed informazioni su un corretto stile alimentare

I genitori svolgono una funzione di fondamentale importanza nella prevenzione e nella lotta all'obesità, avendo un ruolo essenziale anche nell'alimentazione dei propri figli in relazione al "cosa" e al "quanto" mangiano.

I dati elaborati dal questionario evidenziano diverse carenze di conoscenze sui corretti stili alimentari. Infatti, sebbene la percentuale di genitori consapevoli dell'importanza della prima colazione risulti essere molto elevata, le conoscenze riguardo a quale sia lo spuntino - di metà mattina o di metà pomeriggio - più adeguato per un bambino sono più confuse. Ad esempio, molti genitori, specie al Sud e Centro Italia, considerano i succhi di frutta la migliore bevanda per i propri figli, ignorando che questi spesso contengono elevate quantità di zuccheri e certamente non possono essere sostituiti della frutta.

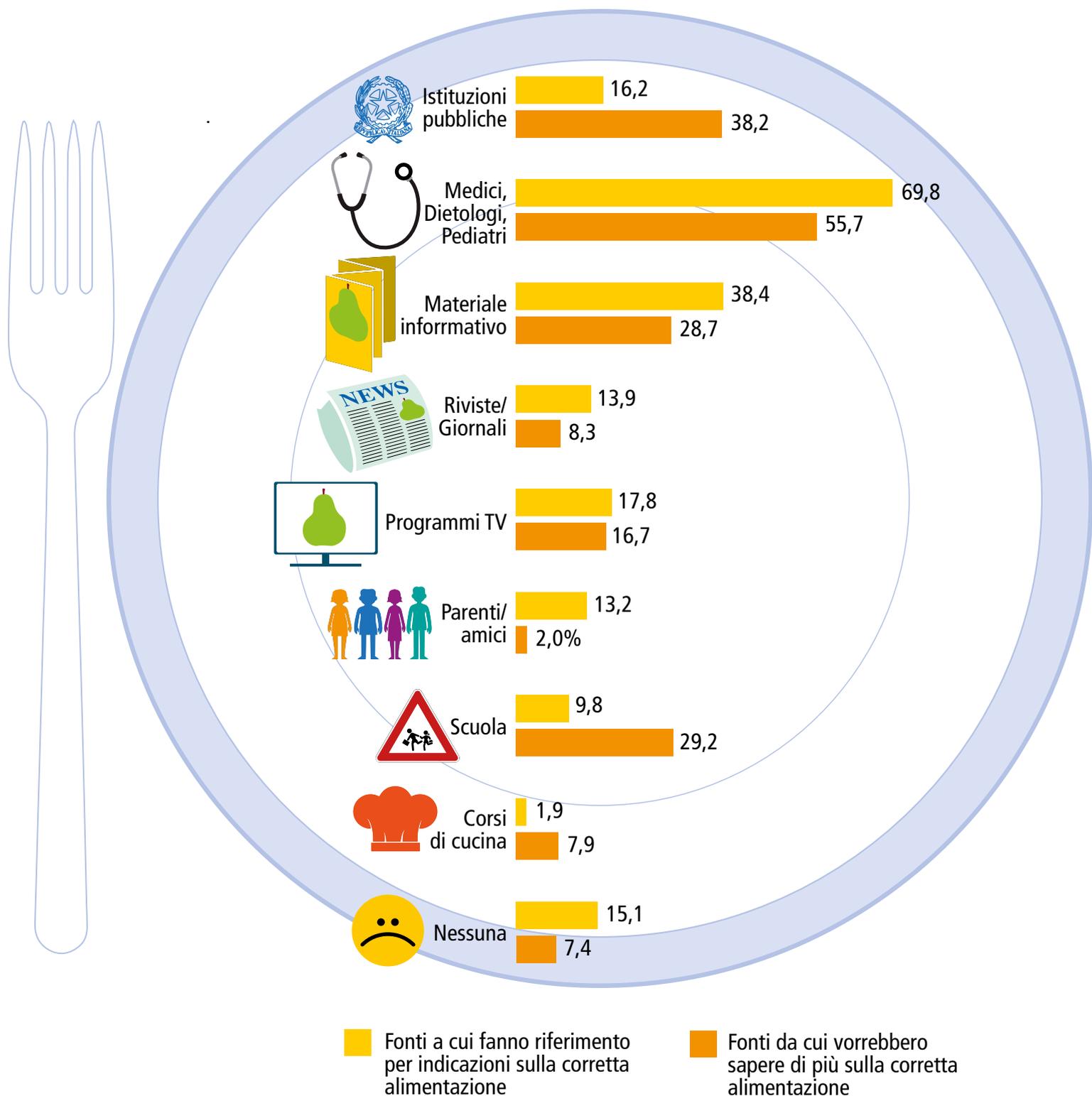
Fra tutte le domande, quella sulla corretta frequenza di consumo delle verdure mostra tuttavia un maggiore livello di errore o inconsapevolezza: solamente il 34,7% dei genitori risponde correttamente "più volte al giorno", mentre ben il 30,7% risponde solo "3-4 volte a settimana" mostrando una elevata mancanza di consapevolezza sul corretto uso di tali alimenti (Figura 7.1).

**Figura 7.1 . Opinione in merito alla frequenza percentuale di consumo della verdura**



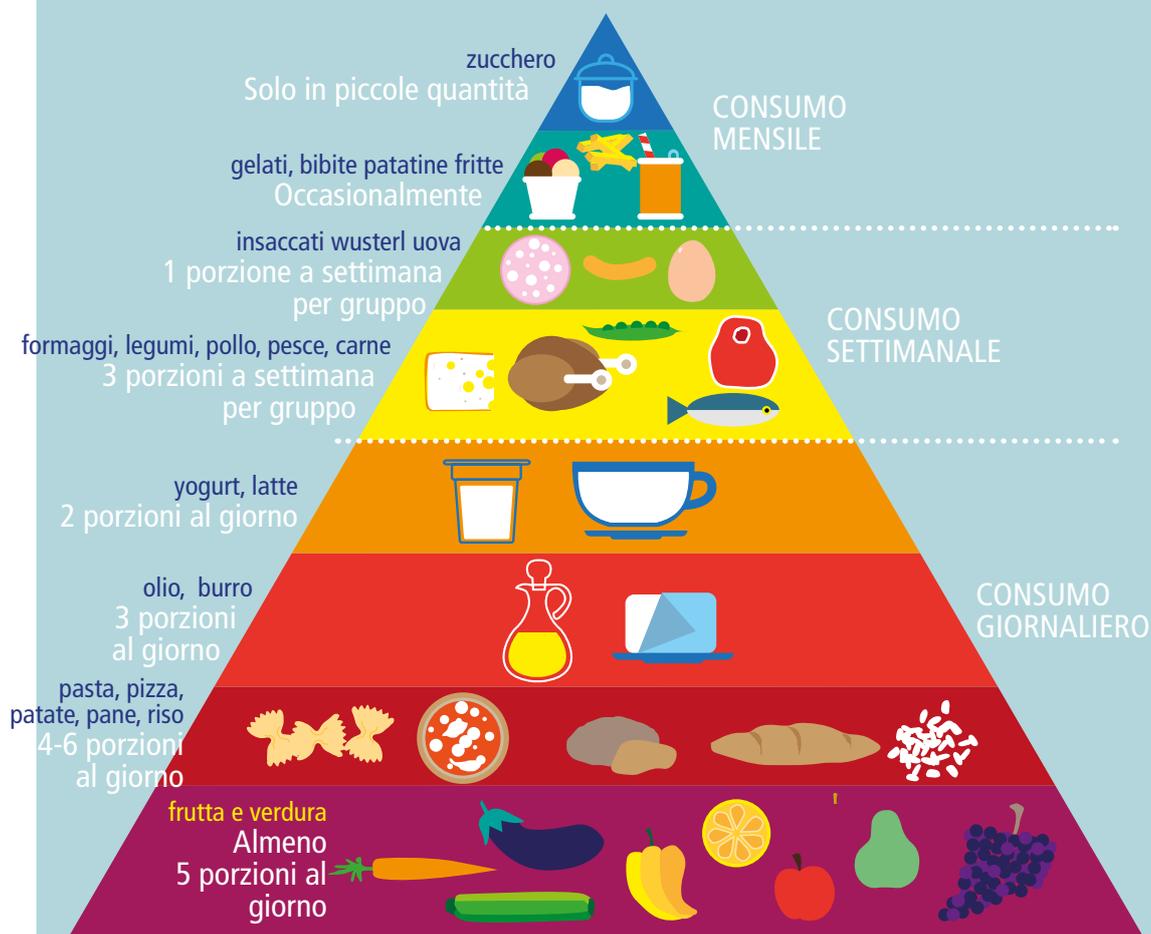
Medici, dietologi e pediatri risultano essere la fonte principale di riferimento per le indicazioni sulla corretta alimentazione (70% delle risposte). Attualmente molte informazioni provengono anche dai mass-media (materiale informativo, TV, riviste), mentre sia le Istituzioni pubbliche che la scuola sono le fonti dalle quali i genitori vorrebbero saperne di più.

**Figura 7.2 Fonti di riferimento e mezzi di informazione per una corretta alimentazione (%)**



## Suggerimenti per una corretta alimentazione

- **La colazione** – E' importante fare la prima colazione tutti i giorni perché è uno dei pasti principali e permette di iniziare la giornata con energia. Sarebbe ideale il consumo di una tazza di latte o yogurt, con 3 o 4 biscotti, o cereali, e un frutto. La colazione copre circa il 20% del fabbisogno giornaliero di energia.
- **Spuntino** – E' consigliato fare sempre uno spuntino a metà mattina e nel pomeriggio scegliendo preferibilmente un frutto, o uno yogurt, o un piccolo panino.
- **Frutta e Verdura** – E' importante mangiare la frutta e la verdura almeno 5 volte al giorno, tutti i giorni, durante i pasti principali o gli spuntini, preferendo sempre quella di stagione e di colore diverso per coprire tutti i fabbisogni dell'organismo. Frutta e verdura sono un valido aiuto per mantenersi in forma, in quanto rappresentano una fonte importantissima di fibra,  $\beta$ -carotene, vitamina C, vitamine e di molti minerali.
- **Legumi** – E' bene mangiare i legumi 2-3 volte alla settimana, consumandoli da soli o nelle minestre. I legumi sono una buona fonte di proteine vegetali, fibra alimentare, vitamina C, vitamine del gruppo B (B1, B2 e niacina), e di minerali come calcio, ferro e zinco; essi sono, inoltre, privi di glutine.



# Conclusioni



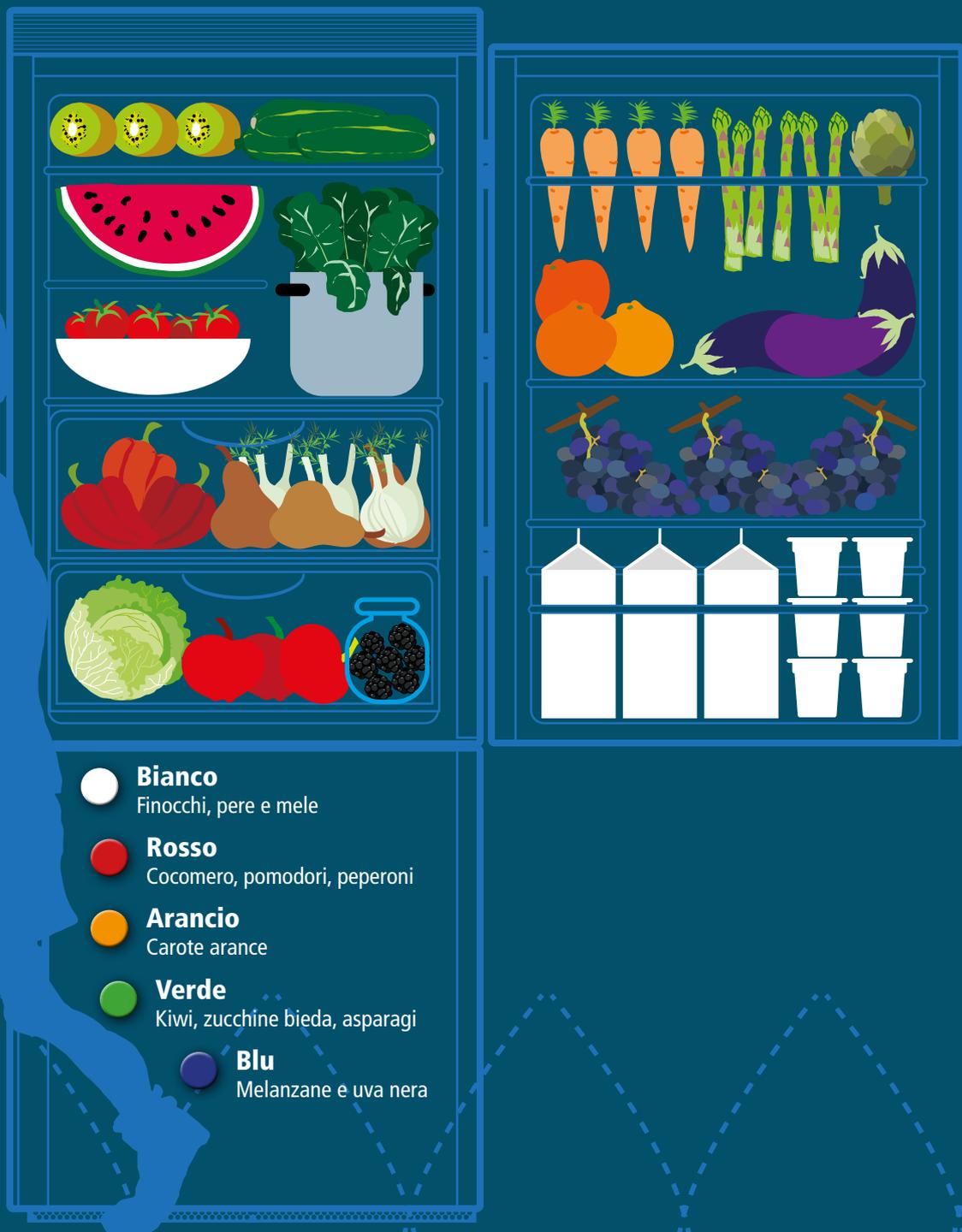
I risultati dello studio ZOOM8 hanno evidenziato, per gran parte delle variabili analizzate, un trend di valori che peggiorano da Nord a Sud nelle sei “regioni campione” in cui sono stati raccolti i dati.

Per quanto riguarda lo stile di vita, è emerso che contrariamente alle raccomandazioni internazionali, un’alta percentuale di bambini impiega più di 2 ore al giorno in attività sedentarie (TV, computer, videogiochi), specialmente nei giorni festivi. Il tempo dedicato al gioco all’aria aperta è scarso e questo è spesso associato alla mancanza di sicurezza dell’ambiente senza la supervisione dell’adulto. Più di 2 bambini su 10 non pratica sport; al Sud tale percentuale arriva quasi a 1 bambino su 2. Circa 1/3 dei genitori ha dichiarato che esistono dei motivi di ostacolo al gioco all’aria aperta e alla pratica dello sport; la mancanza di strutture è la motivazione maggiormente riferita al Sud, mentre al Nord e al Centro prevale la mancanza di tempo.

Per quanto riguarda le abitudini alimentari, si è riscontrata una scarsa aderenza alle raccomandazioni contenute nelle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, elaborate dall’ex-INRAN (Istituto Nazionale Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) ora CREA-AN (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l’analisi dell’economia agraria – Alimenti e Nutrizione) e a quelle internazionali dell’OMS, in particolare per quanto riguarda il consumo di ortaggi, frutta e legumi.

Infatti, solo 1 bambino su 10 consuma più volte al giorno le verdure e 4 bambini circa su 10 consumano più volte al giorno la frutta. Più della metà dei bambini non consuma mai (o quasi mai) i legumi. Anche il consumo di latte è troppo basso rispetto alle raccomandazioni. Circa due bambini su dieci saltano la prima colazione e la motivazione principale risulta essere la mancanza di appetito al mattino. Inoltre, il livello di aderenza alla dieta mediterranea dei bambini esaminati è fra i più bassi d’Europa: soltanto 5 bambini su 100 sono compresi nella classe “alta aderenza”.

In questo scenario è di prioritaria importanza attuare idonee azioni mirate a promuovere comportamenti alimentari peculiari della nostra tradizione mediterranea, specialmente nei gruppi giovanili di popolazione. Interventi precoci e continui sono importanti in quanto le abitudini alimentari acquisite in gioventù possono continuare nell’età adulta. Per rendere più efficaci gli interventi educativi e informativi, è indispensabile coinvolgere tutta la famiglia ed è essenziale che tali interventi siano sostenuti e affiancati da politiche di promozione di uno stile di vita salutare e di supporto all’attività motoria, che tengano conto anche delle specificità territoriali e socio-ambientali.



-  **Bianco**  
Finocchi, pere e mele
-  **Rosso**  
Cocomero, pomodori, peperoni
-  **Arancio**  
Carote arance
-  **Verde**  
Kiwi, zucchine bidea, asparagi
-  **Blu**  
Melanzane e uva nera

# Percorsi di verifica



## Unità didattica: giochi in movimento



*L'unità didattica prevede quattro schede da sottoporre agli alunni, per agevolare e stimolare la riflessione sull'importanza dell'attività fisica.*

Come abbiamo potuto leggere nelle pagine precedenti, i bambini di molte regioni tendono a muoversi poco, non giocano all'aria aperta, mangiano in modo non equilibrato e trascorrono gran parte del loro tempo libero a guardare la TV o a giocare con i videogiochi. I motivi sono tanti e purtroppo in alcuni casi l'esempio dato dalla famiglia non aiuta. Dovrebbero, invece, essere proprio i familiari ad incentivare l'attività fisica rendendola parte della quotidianità, perché il movimento non è solo sport ma è un insieme di attività semplici che accompagnano la nostra giornata: camminare, fare le scale, andare a scuola a piedi, aiutare nelle faccende domestiche, portare a spasso il cane.

Per un stile di vita equilibrato è fondamentale sapersi muovere nella giusta direzione: l'educazione alimentare va sempre accompagnata ad una corretta educazione al movimento, in modo da prevenire non solo il rischio di sovrappeso e obesità in età adulta, ma anche di promuovere la socializzazione nelle delicate età della crescita; l'attività motoria, infatti, non ha effetti solo sulla sfera fisica, ma anche su quella psicologica e sociale.

Dal documento OMS le “Raccomandazioni globali sulla attività fisica per la salute”<sup>1</sup> riportiamo:

Evidenze scientifiche sostengono che l'attività fisica fornisce benefici fondamentali per la salute di bambini e adolescenti nella fascia di età 5-17 anni.

Adeguati livelli di attività fisica contribuiscono allo sviluppo di:

- tessuti muscolo-scheletrici;
- sistema cardiovascolare;
- coordinamento e controllo del movimento (consapevolezza neuromuscolare).

Inoltre una vita attiva:

- facilita il mantenimento di un peso corporeo sano;
- apporta benefici psicologici: una aumentata fiducia in se stessi, maggiore capacità di interazione sociale e integrazione.

Le raccomandazioni per questa fascia di età consigliano almeno 60 minuti di attività fisica moderata quotidiana, tutta insieme o suddivisa in momenti diversi (indicando anche che tempi superiori ai 60 minuti forniscono ulteriori benefici alla salute). Chi non è abituato, può iniziare con tempi minori e poi aumentare pian piano.

---

World Health Organization. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: WHO Press, 2010. ISBN 978 92 4 159 997 9 (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>, consultato il 06/04/2017).

La maggior parte dell'attività fisica dovrebbe essere di natura aerobica; inoltre, viene consigliato di svolgere un'attività più intensa, vigorosa, almeno tre volte alla settimana.

Queste indicazioni valgono per tutti, indipendentemente dal sesso e dalla fascia di età, fatta eccezione nei casi in cui specifiche condizioni mediche non lo permettano

Volete far scoprire agli alunni se sono in forma?

## I. GIOCO dell'OROLOGIO

Cosa serve?

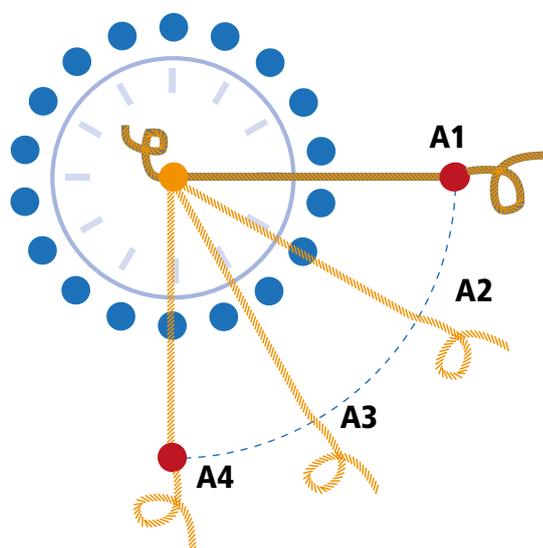


- Una corda

- Spazio non troppo ampio (aula, cortile, giardino etc)



I bambini si dispongono in cerchio; uno, a turno, si posiziona al centro tenendo in mano un capo della corda. L'altro capo sarà tra le mani di un altro bambino che camminerà all'esterno del cerchio, tenendo la corda bassa. La lancetta dell'orologio inizia a camminare, i bambini saltano la corda per non interrompere i secondi. Chi non salta o inciampa viene eliminato e dovrà uscire dal cerchio e fare un giro della circonferenza per poter rientrare.



## 2. GIOCO della CATENA

Cosa serve?

- Una pallone

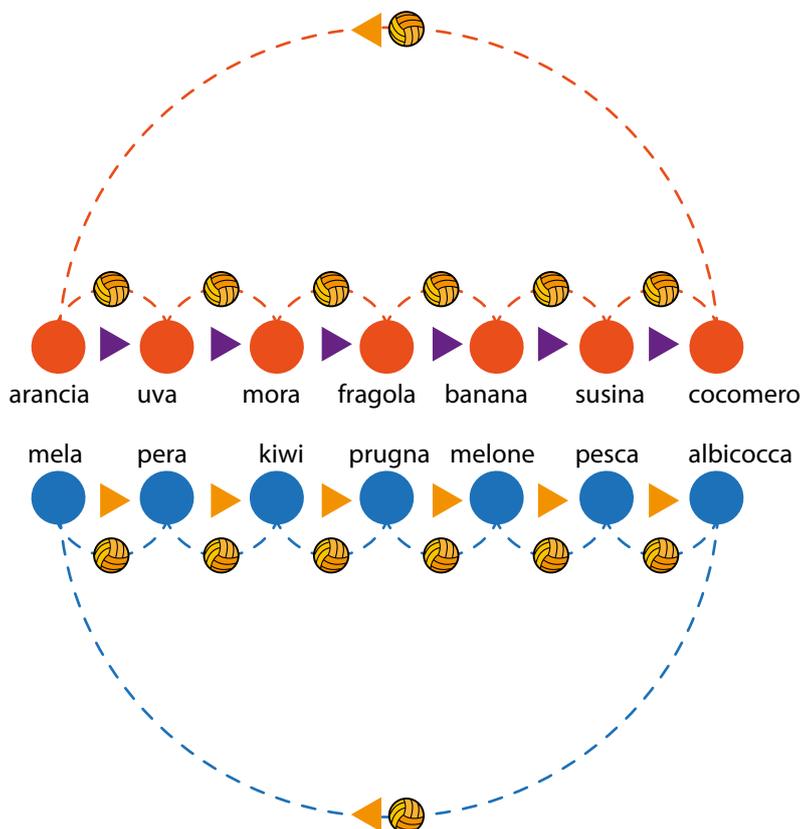


- Spazio (cortile, giardino, palestra, ecc)

I giocatori si dividono in due squadre, disponendosi in due file parallele, un bambino dietro l'altro. Il primo della fila



avrà tra le mani un pallone e dovrà passarlo al bambino dietro di lui con un movimento laterale, o dall'alto, ma senza muovere le gambe e i piedi. Il pallone passerà così di mano in mano fino ad arrivare all'ultimo della fila. Ad ogni bambino viene assegnato un frutto; al passaggio della palla, ognuno dovrà dire i nomi di tutti i frutti nominati dai compagni davanti a lui più il suo. Vincerà la squadra che riuscirà a completare la sequenza mnemonica, dal primo all'ultimo bambino, senza far cadere la palla. A questo punto l'ultimo, con il pallone in mano, correrà all'inizio della fila e ricomincerà a passare la palla, iniziando il gioco da capo.



### 3. GIOCO della CAMPANA IN MOVIMENTO

Cosa serve?

- Spazio abbastanza ampio, preferibilmente all'aperto (cortile, giardino, ecc.)
- Una superficie liscia su cui scrivere col gessetto

- Un gessetto colorato



- Un tappo o un altro contrassegno



- due cestini



- una corda



Tracciare con il gesso sul pavimento un percorso di 10 caselle (fig.1), numerate progressivamente, attribuendo ad ogni casella un'attività fisica da svolgere, come nell'elenco che segue:

Il giocatore che inizia lancia il tappo in una delle caselle e, seguendo la numerazione progressiva del tracciato, lo percorre saltando su un piede; prima di raggiungere il vertice deve raccogliere il tappo e svolgere l'esercizio assegnato a quella casella per poi concludere il percorso, saltellando ancora nelle caselle successive. Nell'ultimo scomparto il partecipante lancia il tappo recuperato nel cestino della sua squadra (posto a circa due metri dalla fine del tracciato): se riesce a centrarlo ottiene un punto. Qualora il giocatore durante il percorso pestasse una linea o perdesse l'equilibrio, il turno passerebbe al giocatore della squadra avversaria. Quando sarà nuovamente il suo turno, il primo partecipante riprenderà il gioco dal punto in cui si era interrotto. Vince la squadra con il punteggio più alto.



## 4. GIOCO del TIRO AL FRUTTO

Cosa serve?

- Due scatoloni



- Un taglierino



- Pennarelli colorati



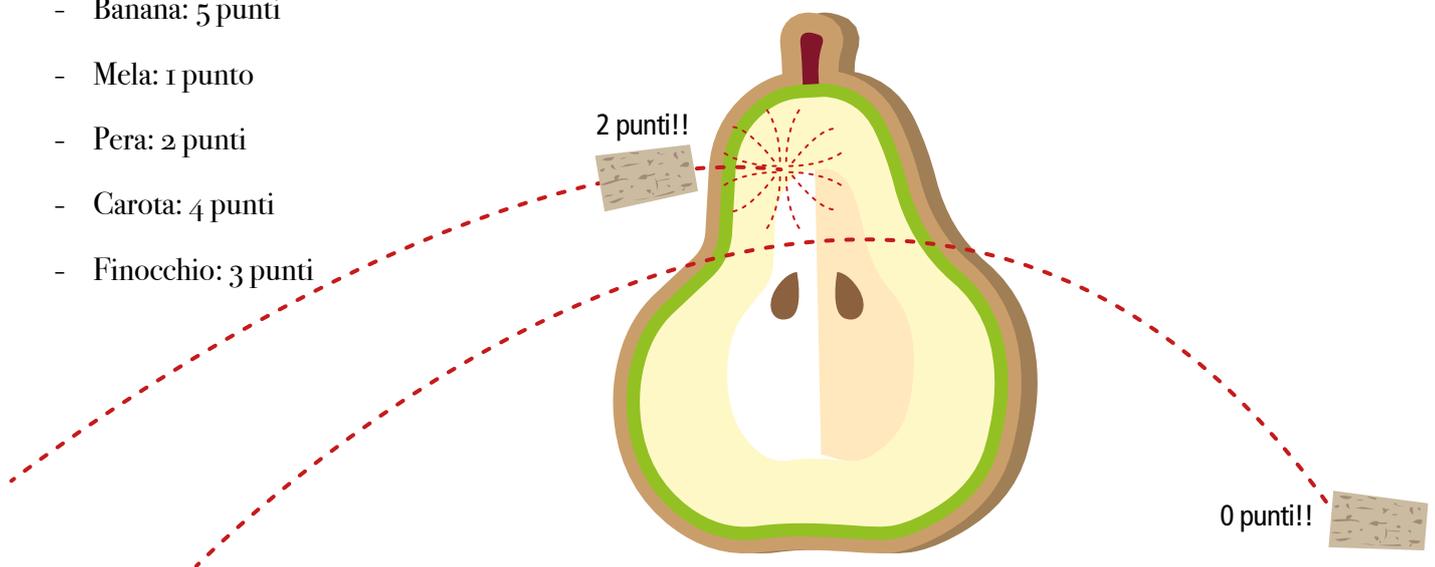
- Tappi da bottiglia



Procurarsi due scatoloni, disegnare su una delle facce cinque frutti/ortaggi (banana, mela, pera, carota, finocchio), ritagliare i disegni lasciando la sagoma del frutto. Tre tappi per ogni giocatore. A turno, i giocatori lanciano i contrassegni cercando di centrare i frutti.

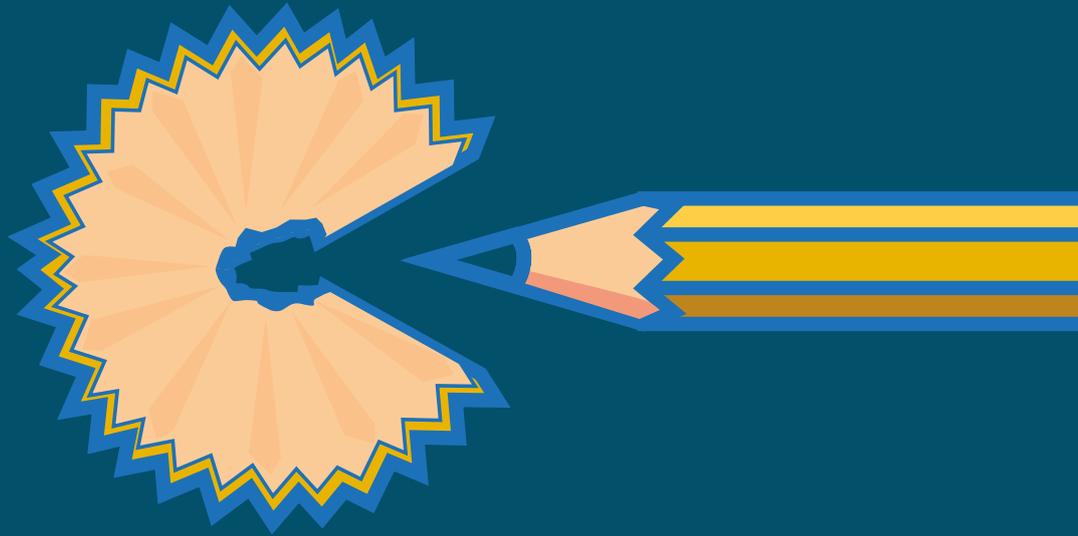
Ad ogni frutto verranno attribuiti i seguenti punteggi:

- Banana: 5 punti
- Mela: 1 punto
- Pera: 2 punti
- Carota: 4 punti
- Finocchio: 3 punti



Vincerà chi avrà ottenuto il punteggio più alto.

# Questionari





zoom8, STUDIO DI APPROFONDIMENTO SULLE ABITUDINI ALIMENTARI E LO STILE DI VITA DEI BAMBINI DELLE SCUOLE PRIMARIE

27

### QUESTIONARIO PER I GENITORI

Codice bambino													
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

#### **Gentili Genitori,**

*nell'ambito della nostra indagine desideriamo porVi alcune semplici domande per avere informazioni generali sul Vostro nucleo familiare, su alcune abitudini di vita del Vostro/a bambino/a e sulla Vostra opinione relativamente all'alimentazione e ad altri argomenti legati alla salute di Vostro/a figlio/a. Queste informazioni ci consentiranno di avere un quadro più completo dell'ambiente di vita dei bambini che partecipano allo studio. Per questo Vi ringraziamo fin d'ora per la preziosa collaborazione.*

#### **SI PREGA DI:**

- **Rispondere a tutte le domande senza tralasciarne nessuna**
- **Non modificare la dicitura delle domande attenendosi a quanto richiesto**
- **Scegliere UNA SOLA risposta, tranne quando specificato altrimenti**
- **Utilizzare lo spazio "note" a fine questionario per qualsiasi informazione aggiuntiva rispetto a quanto previsto**

1. Quali pasti sono consumati dalla famiglia riunita?

Pasto	sempre	a volte	mai
Colazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pranzo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



2. Di solito i pasti principali consumati dal/la bambino/a sono preparati da:

- Colazione**  Madre  Padre  Altro specificare \_\_\_\_\_
- Pranzo**  Madre  Padre  Altro specificare \_\_\_\_\_
- Cena**  Madre  Padre  Altro specificare \_\_\_\_\_



3. Quante volte a settimana suo/a figlio/a fa il tempo prolungato a Scuola?  0  1  2  3  4  5  6

4. Suo/a figlio/a mangia alla mensa scolastica? Sì  No

Se Sì, pensa che mangi volentieri quanto servito a mensa? Sì  No

5. Suo/a figlio/a segue una dieta particolare? Sì  No

Se Sì, per quale motivo?

- Allergia  Intolleranza  Sovrappeso  Altro specificare \_\_\_\_\_

6. Il Pediatra  oppure il Medico di Famiglia :

a) Misura periodicamente il peso e la statura di Suo/a figlio/a? Sì  No

b) Quando ha misurato il peso e la statura a Suo/a figlio/a l'ultima volta?

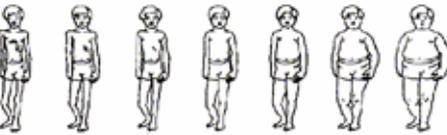
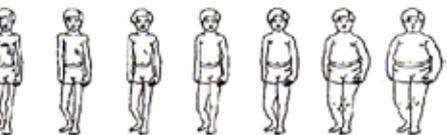
- Entro gli ultimi 6 mesi  tra 7 – 12 mesi  oltre 12 mesi



c) Fornisce indicazioni su una corretta alimentazione per Suo/a figlio/a? Sì  No

d) Dà consigli sull'attività fisica da far praticare a Suo/a figlio/a? Sì  No

**7. Barrare il numero corrispondente alla risposta:**

<b>Per le femmine</b>	
<p>Quale di queste figure è più simile a Sua figlia?</p>  <p style="text-align: center;">1   2   3   4   5   6   7</p>	<p>A quale di queste figure vorrebbe che Sua figlia somigliasse per essere in buona salute?</p>  <p style="text-align: center;">1   2   3   4   5   6   7</p>
<b>Per i maschi</b>	
<p>Quale di queste figure è più simile a Suo figlio?</p>  <p style="text-align: center;">1   2   3   4   5   6   7</p>	<p>A quale di queste figure vorrebbe che Suo figlio somigliasse per essere in buona salute?</p>  <p style="text-align: center;">1   2   3   4   5   6   7</p>

**8. A quali fonti normalmente fa riferimento per avere indicazioni sulla corretta alimentazione?** (segnare fino a un massimo di tre **NUMERANDOLE PER ORDINE DI IMPORTANZA**)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Istituzioni pubbliche (Ministeri, ASL, ecc.)  | <input type="checkbox"/> Parenti / amici                    |
| <input type="checkbox"/> Medici, Dietologi, Pediatri                   | <input type="checkbox"/> Scuola                             |
| <input type="checkbox"/> Materiale informativo (libri, opuscoli, ecc.) | <input type="checkbox"/> Corsi di cucina                    |
| <input type="checkbox"/> Riviste / giornali                            | <input type="checkbox"/> Nessuna                            |
| <input type="checkbox"/> Programmi TV                                  | <input type="checkbox"/> Altro ( <i>specificare</i> ) _____ |

**9. Attraverso quale mezzo Le piacerebbe imparare qualcosa in più sulla nutrizione?**

(segnare fino a un massimo di tre **NUMERANDOLE PER ORDINE DI IMPORTANZA**)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Istituzioni pubbliche (Ministeri, ASL, ecc.)  | <input type="checkbox"/> Parenti / amici                    |
| <input type="checkbox"/> Medici, Dietologi, Pediatri                   | <input type="checkbox"/> Scuola                             |
| <input type="checkbox"/> Materiale informativo (libri, opuscoli, ecc.) | <input type="checkbox"/> Corsi di cucina                    |
| <input type="checkbox"/> Riviste / giornali                            | <input type="checkbox"/> Nessuna                            |
| <input type="checkbox"/> Programmi TV                                  | <input type="checkbox"/> Altro ( <i>specificare</i> ) _____ |

**10. Nella Sua opinione, la prima colazione per un bambino:**



- E' molto importante
- E' abbastanza importante
- Non è importante

**11. Quale tra le seguenti alternative di colazione Le sembra più giusta per un bambino:**

*(scegliere una sola risposta)*

- Una tazza di latte con pane e marmellata
- Una tazza di tè con 2 biscotti
- Un succo di frutta e una merendina



**12. Come considera il consumo di uno yogurt o un frutto per lo spuntino di metà mattina o di metà pomeriggio per un bambino?**

- Sufficiente come quantità  Sì  No  Non so
- Adeguate come apporto in nutrienti  Sì  No  Non so

**13. Durante la giornata, quale bevanda è preferibile per un bambino?**

*(scegliere una sola risposta)*

- Qualunque bevanda va bene, purché beva
- Acqua
- Bevanda gasata tipo coca cola, aranciata
- Succo di frutta

**14. Dopo un'attività sportiva o motoria, ritiene che un bambino debba fare uno spuntino:**

- Più sostanzioso del solito
- Come gli altri giorni
- Nessuno

**15. Nell'alimentazione del bambino, la verdura deve essere presente:**

- Più volte al giorno
- Una volta al giorno
- Spesso in una settimana (3-4 volte)
- Qualche volta a settimana (1-2 volte)
- Mai

---

*per il rilevatore:*

codice bambino

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**16. Lei pensa che nella sua famiglia sussistano ostacoli a un maggiore consumo di frutta, verdura e legumi?**  Sì  No

Se Sì, indicare per frutta, verdura e legumi, gli eventuali ostacoli (può dare più di una risposta)



	Frutta	Verdura	Legumi
Costo elevato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Non sempre sono disponibili in casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Non piacciono	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Occorre troppo tempo per prepararli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**17. Nei giorni in cui va a scuola Suo/a figlio/a guarda la tv:**

Poco  Giusto  Troppo



a) Quanto tempo al giorno?

Niente  Meno di 1 ora  da 1 a meno di 2 ore  da 2 a meno di 3 ore  3 o più ore

b) E nei giorni in cui non va a scuola?

Poco  Giusto  Troppo

c) Quanto tempo al giorno?

Niente  Meno di 1 ora  da 1 a meno di 2 ore  da 2 a meno di 3 ore  3 o più ore

d) Suo/a figlio/a ha il televisore in camera? Sì  No

**18. Nei giorni in cui va a scuola Suo/a figlio/a usa il computer/playstation/ altri giochi elettronici:**

Poco  Giusto  Troppo

a) Quanto tempo al giorno?

Niente  Meno di 1 ora  da 1 a meno di 2 ore  da 2 a meno di 3 ore  3 o più ore

b) E nei giorni in cui non va a scuola?

Poco  Giusto  Troppo



c) Quanto tempo al giorno?

Niente  Meno di 1 ora  da 1 a meno di 2 ore  da 2 a meno di 3 ore  3 o più ore

d) Suo/a figlio/a ha il computer in camera? Sì  No

**19. Generalmente Suo/a figlio/a compie il tragitto casa scuola a piedi o in bicicletta?**

Andata      Sì     No

Ritorno    Sì     No

a) Quanto dista la scuola da casa?

- Meno di un chilometro
- Tra 1 e 2 chilometri
- Più di 2 chilometri



b) Non compie il tragitto a piedi o in bicicletta perché: (indicare la ragione principale):

- La strada non è sicura
- La distanza è eccessiva
- Il bambino si muove già abbastanza durante la giornata
- Per mancanza di tempo
- Altro (*specificare*) \_\_\_\_\_

**20. Generalmente Suo/a figlio/a sale le scale a piedi?**

Sì     No



**21. Al di fuori dall'orario scolastico Suo/a figlio/a quanto tempo al giorno dedica al gioco all'aria aperta?**

Niente     Meno di 1 ora     da 1 a meno di 2 ore     da 2 a meno di 3 ore     3 o più ore

a) E nei giorni in cui non va a scuola?

Niente     Meno di 1 ora     da 1 a meno di 2 ore     da 2 a meno di 3 ore     3 o più ore

b) Ci sono dei motivi che ostacolano tale pratica?    Sì     No

Se Sì, indicare la ragione principale

- Mancanza di tempo
- E' già troppo attivo
- Nelle vicinanze dell'abitazione non ci sono strutture (Es. parchi giochi attrezzati, piste ciclabili, ecc.)
- Altro (*specificare*) \_\_\_\_\_

**22. Quanto ritiene sicuro per Suo/a figlio/a giocare all'aria aperta nelle vicinanze della vostra abitazione senza la supervisione di un adulto?**

Molto sicuro     Sicuro     Insicuro     Molto Insicuro     Non saprei

per il rilevatore:

codice bambino

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

23. Quale/i sport organizzato/i pratica Suo/a figlio/a, al di fuori dell'orario scolastico, quante volte a settimana e per quanto tempo ogni volta?

Tipo di Sport	Numero di volte a settimana	Minuti per ogni volta

Ci sono dei motivi che ostacolano la pratica dello sport organizzato? Sì  No

Se Sì, indicare la ragione principale

- Mancanza di tempo
- Mancanza di strutture
- E' già troppo attivo
- Altro (*specificare*) \_\_\_\_\_



24. Subito dopo aver praticato un'attività sportiva al di fuori dell'orario scolastico Suo/a figlio/a fa uno spuntino? Sì  No

Se Sì, di solito ogni volta mangia:

- Panino o Pizza     Biscotti o Merendine     Frutta     Succo di frutta
- Patatine in sacchetto     Altro (*specificare*) \_\_\_\_\_

25. Di solito Suo/a figlio/a quante ore dorme per notte? \_\_\_\_\_



**Ora qualche domanda su Voi genitori e la Vostra Famiglia:**

**26. Lei pratica sport e/o attività fisica all'aria aperta?**

Sì  No



Quante volte a settimana? \_\_\_\_\_



**27. Suo/a marito/moglie pratica sport o attività fisica all'aria aperta?** Sì  No

Quante volte a settimana? \_\_\_\_\_

**28. Età in anni:**

Madre \_\_\_\_\_

Padre \_\_\_\_\_

**29. Luogo di Nascita: Comune** *(per i nati in Italia)* o **Nazione di provenienza** *(per i nati all'Estero)*

Madre \_\_\_\_\_ Padre \_\_\_\_\_

**30. Cittadinanza del bambino:** *(in caso di doppia cittadinanza indicare entrambe):*

Italiana  Altro *(specificare)* \_\_\_\_\_

**31. Comune di domicilio:** \_\_\_\_\_

**32. Titolo di studio dei genitori:**

	Nessun titolo studio	Elementare	Media Inferiore	Media Superiore	Laurea ed altri studi universitari
Madre	<input type="checkbox"/>				
Padre	<input type="checkbox"/>				

*per il rilevatore:*

codice bambino

**33. Attività lavorativa dei genitori:**

	casalinga/o	operata/o	impiegata/o	insegnante	dirigente	lavoratrice/tore in proprio	libera/o professionista/ imprenditrice/tore	pensionata/o	in cerca di occupazione	Altro _____
Madre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Altro _____					
Padre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Altro _____					

**34. Riportare il peso e l'altezza di Voi genitori:**

	Peso kg	Altezza cm
Madre	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> ,	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> ,
Padre	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> ,	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> ,



**35. Riportare il peso e l'altezza di Suo/a figlio/a:**

Peso kg ,

Altezza cm ,

**36. Adesso Le chiediamo di darci qualche suggerimento per migliorare l'alimentazione di Suo/a figlio/a: (può dare più di una risposta)**

- Programmi di attività di Educazione Alimentare a scuola per i bambini
- Corsi di Informazione/Educazione Alimentare per i genitori
- Campagne Informative da parte di Istituzioni Pubbliche
- Indicazioni di tipo Informativo/Educativo da parte dei Pediatri o altri Operatori Sanitari
- Ridurre la pubblicità sugli alimenti confezionati tipo merendine, patatine, bevande zuccherate, ecc.
- Distribuzione a scuola della colazione e/o merenda
- Garantire la presenza della mensa a scuola
- Altro (*specificare*) \_\_\_\_\_

**37. Può darci anche suggerimenti per incentivare la pratica dell'attività fisica di**

**Suo/a figlio/a:** *(può dare più di una risposta)*

- Realizzazione e/o potenziamento della presenza di piste ciclabili
- Aumento delle ore di attività fisica a scuola
- Realizzazione e/o potenziamento delle strutture sportive pubbliche
- Riduzione dei costi per l'accesso alle strutture per la pratica di sport
- Disponibilità di ore extracurricolari per attività sportive pomeridiane a scuola
- Realizzazione e/o potenziamento parchi e aree attrezzate
- Interventi di Educazione all'attività motoria per i bambini a scuola
- Iniziative di Informazione per l'attività motoria dei genitori
- Altro (*specificare*) \_\_\_\_\_

**38. Chi ha compilato il questionario?**

Madre       Padre       Altra persona che si prende cura del bambino

**Note:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

***Grazie per la collaborazione***

---

*per il rilevatore:*

**Cognome del rilevatore della ASL:** \_\_\_\_\_

codice bambino										
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--








zoom8, STUDIO DI APPROFONDIMENTO SULLE ABITUDINI ALIMENTARI E LO STILE DI VITA DEI BAMBINI DELLE SCUOLE PRIMARIE

Z6

**Questionario di frequenza semiquantitativo sulle abitudini alimentari del bambino**

Codice bambino

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Si prega di **CONSIDERARE TUTTI I PASTI**, anche approssimativamente le porzioni degli alimenti consumati a scuola, (es. merenda, pranzo a mensa), consultandosi eventualmente anche con gli insegnanti, il/la bambino/a.

Si prega di indicare con **UNA SOLA SCELTA** quante volte di solito Suo/a figlio/a mangia i seguenti alimenti:

	Porzione indicare con una crocetta quella di solito consumata			numero di volte al giorno	numero di volte a settimana	numero di volte al mese	numero di volte all'anno	mai
	PP	PM	PG					
<b>PANE</b> tipo: rosetta, pagnotta, filone, baguette, ciabatta, panino all'olio, al latte, pane in cassetta, altro: _____ <i>Barrare tra questi tipi di pane quelli                      più consumati</i>	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>PIZZA</b>								
focaccia, pizza genovese, ecc.	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
con vari ingredienti tipo: rossa, margherita, con verdure, ecc.	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>CRACKERS, GRISSINI</b> (indicare il numero) (es. 1 cracker= 1)	NUMERO <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>PASTA O RISO ASCIUTTI</b> con o senza pomodoro	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>MINISTRE CON PASTA O RISO</b> minestrone, brodo vegetale, brodo di carne o pesce, con legumi, altro: _____ <i>Barrare tra questi piatti quelli più                      consumati</i>	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>ALTRI CEREALI</b> tipo: farro, orzo, ecc. (asciutti o in minestra)	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>POLENTA</b>	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>COUS COUS</b>	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>FORMAGGIO GRATTUGIATO                      AGGIUNTO AI PRIMI PIATTI</b> parmigiano/grana/pecorino	numero CP	numero CG		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Porzione indicare con una crocetta quella di solito consumata			numero di volte al giorno	numero di volte a settimana	numero di volte al mese	numero di volte all'anno	mai
	PP	PM	PG					
<b>PATATE</b>								
arrosto, lesse, purè, ecc.	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
fritte	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
in sacchetto (classiche o ai vari sapori)	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>UOVA</b> (indicare il numero)	NUMERO <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>CARNE</b>								
manzo, vitella, vitellone, cavallo, maiale, ecc.	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pollo, tacchino, coniglio, ecc.	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>SALUMI E INSACCATI:</b> prosciutto, mortadella, salami, würstel, ecc.	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>PESCE</b>								
fresco o surgelato in umido, lessato, arrosto, ecc.	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
fritto, bastoncini di pesce, croccole, ecc.	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
affumicato, sott'olio: tonno, sardine, ecc.	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>FORMAGGI</b>								
freschi: formaggi spalmabili, mozzarella, ricotta, stracchino, ecc.	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stagionati: emmenthal, caciotta, provolone, pecorino, parmigiano, ecc.	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
fusi: formaggini, sottilette, ecc. (indicare il numero)	NUMERO <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<b>Porzione</b> indicare con una crocetta quella di solito consumata			<b>numero di volte al giorno</b>	<b>numero di volte a settimana</b>	<b>numero di volte al mese</b>	<b>numero di volte all'anno</b>	<b>mai</b>
<b>LATTE</b>								
latte intero	TP	TM	TG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	BP		BG					
latte parzialmente scremato	TP	TM	TG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	BP		BG					
latte scremato	TP	TM	TG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	BP		BG					
altri tipi di latte (riso, soia, ecc.)	TP	TM	TG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	BP		BG					
<b>YOGURT</b>								
yogurt intero bianco o alla frutta <i>(numero di vasetti)</i>	NUMERO <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
yogurt scremato o parzialmente scremato bianco o alla frutta <i>(numero di vasetti)</i>	NUMERO <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>LEGUMI</b> fagioli/lenticchie/ceci/ piselli/fave, ecc. <b>non consumati nelle minestre</b>	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VERDURA CRUDA</b> insalata, pomodori, finocchi, carote, cetrioli, ravanelli, radicchio,  altro: _____ <i><u>Barrare tra queste verdure crude quelle più consumate</u></i>	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>VERDURA COTTA</b> cicoria, spinaci, broccoli, cavoli, bieta, zucchine, zucca, peperoni, melanzane, verza, carciofi, fagiolini, funghi,  altro: _____ <i><u>Barrare tra queste verdure cotte quelle più consumate</u></i>	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>OLIVE</b>	NUMERO <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

per il rilevatore

codice bambino

<input type="checkbox"/>									
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

	Porzione indicare con una crocetta quella di solito consumata			numero di volte al giorno	numero di volte a settimana	numero di volte al mese	numero di volte all'anno	mai
<b>FRUTTA</b>								
arance, mandarini, clementine, banane, mele, pere, pesche, albicocche, melone, anguria, fichi, kaki, ananas, altro _____ <i><u>Barrare tra questi frutti quelli più consumati</u></i>	NUMERO <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
macedonia, fragole, uva, ciliegie, frutti di bosco, altro _____ <i><u>Barrare tra questi frutti quelli più consumati</u></i>	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
secca: noci, nocciole, mandorle, pinoli, arachidi, pistacchi, castagne, fichi, albicocche, altro _____ <i><u>Barrare tra questi frutti quelli più consumati</u></i>	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
spremute	BP		BG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
frappè/frullati	BP		BG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>DOLCI</b>								
crostata/ciambellone	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
paste e torte farcite	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
biscotti	NUMERO <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
creme, mousse e budini (vasetti)	NUMERO <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
merendine, snack dolci, barrette ai cereali, barrette cioccolato, cioccolatini e cioccolate, altro _____ <i><u>Barrare tra questi quelli più consumati</u></i>	NUMERO <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<b>Porzione</b> indicare con una crocetta quella di solito consumata		<b>numero di volte al giorno</b>	<b>numero di volte a settimana</b>	<b>numero di volte al mese</b>	<b>numero di volte all'anno</b>	<b>mai</b>
caramelle	NUMERO <input type="text"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gelato	NUMERO <input type="text"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Cosa usa di solito il bambino per dolcificare il latte e le altre bevande?</b>							
Zucchero (numero di cucchiaini – CP)	NUMERO <input type="text"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miele (numero di cucchiaini – CP)	NUMERO <input type="text"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>BEVANDE</b>							
Succhi di frutta confezionati	<b>BP</b>	<b>BG</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bevande gassate (cola, aranciata, ecc.)	<b>BP</b>	<b>BG</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tè confezionato (in brik o bottiglia ecc.)	<b>BP</b>	<b>BG</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bevande light	<b>BP</b>	<b>BG</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vino	<b>BP</b>	<b>BG</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Birra	<b>BP</b>	<b>BG</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Altro Alimento</b> non nella lista (specificare)	specificare porzione		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Altro Alimento</b> non nella lista (specificare)	specificare porzione		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Altro Alimento</b> non nella lista (specificare)	specificare porzione		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

per il rilevatore

codice bambino

<input type="text"/>									
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

**QUALI OLII E GRASSI USA DI SOLITO?** Per ognuno indicare una sola risposta

<b>OLII E GRASSI</b>	<b>sempre</b>	<b>a volte</b>	<b>mai</b>
Olio extravergine di oliva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olio d'oliva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olio di semi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Burro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Margarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Panna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Guanciaie e pancetta grassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Strutto e lardo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Ancora qualche domanda:**

	<b>sempre</b>	<b>a volte</b>	<b>mai</b>
Suo/a figlio/a usa dolcificanti artificiali?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suo/a figlio/a toglie il grasso alla carne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suo/a figlio/a toglie il grasso ai salumi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suo/a figlio/a aggiunge altri condimenti? es. senape, ketchup, maionese	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suo/a figlio/a ha libero accesso al cibo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### APPROFONDIMENTO SULLA PRIMA COLAZIONE

Si prega di rispondere alle seguenti domande in aggiunta alle risposte date nella parte precedente del questionario.

#### LA PRIMA COLAZIONE Suo/a figlio/a la fa:

<b>Tutti i giorni</b>	<b>4-6 volte a settimana</b>	<b>2-3 volte a settimana</b>	<b>1 volta a settimana</b>	<b>Mai o quasi mai</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Se non la fa tutti i giorni indicare il motivo principale:

- Non c'è tempo per farla
- Al mattino non ha fame
- E' sufficiente lo spuntino di metà mattina
- Altro specificare \_\_\_\_\_

#### Dove e con che frequenza consuma di solito la prima colazione?

	<b>Tutti i giorni</b>	<b>4-6 volte a settimana</b>	<b>2-3 volte a settimana</b>	<b>1 volta a settimana</b>	<b>Mai o quasi mai</b>
Casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Scuola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Distributore automatico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Altro (specificare)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

per il rilevatore

codice bambino

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**QUESTA PARTE RIGUARDA SOLO LA PRIMA COLAZIONE !!!!**

	Porzione indicare con una crocetta quella di solito consumata			Numero di volte a settimana	Numero di volte al mese	Mai
	TP	TM	TG			
Latte	BP	BG		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yogurt	NUMERO <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Succhi di frutta	NUMERO <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	BP	BG				
Spremute	BP	BG		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tè	TP	TM	TG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	BP	BG				
Biscotti	NUMERO <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brioche/Cornetti, ecc.	NUMERO <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ciambellone/crostate	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Merendine confezionate	NUMERO <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fette biscottate	NUMERO <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cereali	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pane/Pizza	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cioccolata spalmabile	numero CP	numero CG		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



*segue colazione*

	Porzione indicare con una crocetta quella di solito consumata			Numero di volte a settimana	Numero di volte al mese	Mai
	numero CP	numero CG				
Miele/marmellata	numero CP	numero CG		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orzo	TP	TM	TG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	BP	BG				
Caffè	TP	TM	TG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	BP	BG				
Cacao solubile	numero CP	numero CG		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zucchero	numero CP	numero CG		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formaggi	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Affettati	PP	PM	PG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uova	NUMERO <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Altro (specificare)	specificare porzione			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____					
Altro (specificare)	_____			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____					
Altro (specificare)	_____			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____					

**Note:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Grazie per la collaborazione*

per il rilevatore: **Cognome del rilevatore** \_\_\_\_\_

codice bambino

<input type="text"/>									
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

*Riconoscimenti*

Il Quaderno didattico fa parte della produzione Editoriale CREA nell'ambito delle attività delle Misure di Accompagnamento a "Frutta e verdura nelle scuole" a.s. 2016-2017 di cui al D.M. 97831 del 31 dicembre 2016 MiPAAF

*Progettazione grafica e realizzazione*  
Paolo Marabotto

Finito di stampare  
luglio 2017  
presso Tiburtini S.r.l.  
Via delle case rosse, 23  
00131 Roma

***ZOOM8** Abitudini alimentari e stili di vita dei bambini della scuola primaria* è il titolo della pubblicazione divulgativa indirizzata al corpo insegnanti della scuola primaria, inserita nell'ambito delle Misure di Accompagnamento del Programma europeo "Frutta e verdura nelle scuole" a.s. 2016-2017.

L'obiettivo è quello di approfondire le conoscenze sui comportamenti alimentari e gli stili di vita

dei bambini della scuola primaria. Lo Studio indaga nel dettaglio le possibili cause delle differenze di livelli di sovrappeso e obesità regionali osservati attraverso una raccolta dati su 2.193 bambini provenienti da 3 aree geografiche: Nord, Centro, Sud.

Il volumetto è corredato da schede-giochi per aiutare gli insegnanti a suscitare interesse e coinvolgimento negli alunni.

collana *Quaderni crea*

