

1. Consumo legumi (almeno una porzione da 100 gr) con le seguenti modalità:

- 1 volta al giorno
- 3 volte alla settimana
- 1 volta alla settimana
- meno di una volta alla settimana

2. Consumo carne rossa con le seguenti modalità:

- 2/3 volte alla settimana
- 1/2 volte alla settimana
- 1 volta al giorno

3. Consumo pesce con le seguenti modalità:

- 1/2 volte alla settimana
- Meno di una volta alla settimana
- 3/4 volte alla settimana

4. Consumo almeno 4 porzioni di frutta e/o verdura da 100 gr ciascuna con le seguenti modalità:

- 1 volta al giorno
- 2/3 volte alla settimana
- Meno di una volta alla settimana

5. Consumo cibi integrali:

- Almeno 5 giorni la settimana
- 1/2 volta alla settimana
- Meno di 1 volta alla settimana

6. Bevo circa 1,5, 2 litri di acqua al giorno:

- sì
- no, bevo circa un litro
- no, bevo molto meno di un litro di acqua al giorno

7. Consumo cibi fritti e/o cotti a barbecue

- più d'una volta alla settimana
- una volta alla settimana
- una volta al mese

8. Non fumo

- vero
- non vero, fumo qualche sigaretta di tanto in tanto
- falso: fumo tutti i giorni più di una sigaretta

9. Bevo birra, vino, cocktail, superalcolici con le seguenti modalità:

- 2/3 volte alla settimana
- tutti i giorni
- più di una volta al giorno
- meno di 1 volta alla settimana
- 1 o 2 volte alla settimana, ma mi capita d'ubriacarmi almeno una volta al mese.

10. Passo davanti al PC e altri strumenti multimediali (smartphone, tablet, video giochi) per divertimento e ricreazione almeno:

- 1/2 ore tutti i giorni
- 4/5 ore tutti i giorni
- Almeno 5 ore alla settimana
- meno di 1 ora alla settimana
- Più o meno mezz'ora al giorno

11. Pratico attività fisica regolare (camminare, nuotare, andare in bicicletta, fare lavori manuali intensi) almeno:

- 1/2 ore tutti i giorni
- 3/4 ore tutti i giorni
- Almeno 2 ore alla settimana
- meno di 1 ora alla settimana

12. Pratico uno sport non professionistico:

- 1/2 ore tutti i giorni
- 3/4 ore tutti i giorni
- Circa 6 ore alla settimana

13. Al di là degli obblighi derivati dalle discipline scolastiche leggo almeno:

- 1 libro al mese
- 1 libro ogni 2 mesi
- 2 libri all'anno
- Leggo molto di più di un libro al mese
- Non ho tempo per leggere

14. La scuola che frequenti ti comporta un lavoro a casa quotidiano di studio e esercizi pratici almeno:

- 1 ora per 5 giorni alla settimana
- 1 ora tutti i giorni con la necessità di studiare qualche volta un po' di più
- 2/3 ore per 5 giorni la settimana
- 1 ora per 2/3 volte la settimana
- Non ho tempo per studiare

Le mie 3 pietanze preferite:

.....

Le mie 3 pietanze detestate:

.....

Movimento individuale preferito:

.....

Movimento individuale detestato:

.....

Prendendo in esame i comportamenti sotto citati sistemali in un elenco rispetto al desiderio individuale che, secondo te, i tuoi coetanei avrebbero di modificarli (quelli che si ritengono socialmente meno accettabili: 1 è il meno accettabile; 12 è il più accettabile)

essere 8 kg in più del peso corporeo	
essere 8 kg in meno del peso corporeo	
ubriacarsi 1 volta al mese	
ubriacarsi 1 volta la settimana	
essere magri, fisicamente in forma e mangiare schifozze	
essere sovrappeso, praticare attività fisica in modo abbastanza regolare	
essere magri, sedentari e andare molto bene a scuola	
essere leggermente sovrappeso, praticare attività fisica regolare e	
andare abbastanza bene a scuola	
essere sovrappeso e avere una vita affettiva felice	
essere sotto peso e avere una vita affettiva infelice	
essere sottopeso e avere una vita affettiva felice	
essere sovrappeso e avere una vita affettiva infelice	

