

Questionario sull'Aderenza alla Dieta Mediterranea

Dipendente _____

N. _____

 Luogo di lavoro: ☐ Sapienza Università di Roma

☐ Policlinico Umberto I

Alimenti	Una porzione media equivale a...	Frequenza di consumo			
		Mai	Non tutti i giorni	Tutti i giorni (un pasto)	Tutti i giorni (sia a pranzo che a cena)
Verdura	80 g di verdure fresche 200 g di verdure/ortaggi cotti	Mai	Non tutti i giorni	Tutti i giorni (un pasto)	Tutti i giorni (sia a pranzo che a cena)
Frutta secca (mandorle, noci, nocciole, mandorle, pinoli, ecc.)	30 g di frutta secca	Mai	Raramente	Spesso	Tutti i giorni
Cibo da fast food	Hamburger, patatine fritte, ecc.	Mai	Raramente	Spesso	Tutti i giorni
Olio di oliva	Un cucchiaino (10 g)	Mai	Raramente	Meno di 4 cucchiaini al giorno	Almeno 4 cucchiaini al giorno
Latte o yogurt	Un bicchiere di latte o un vasetto di yogurt da 125 ml	Mai	1-2 volte a settimana	3-4 volte a settimana	Tutti i giorni
Formaggi	Freschi (100g): (mozzarella, ricotta, stracchino) Stagionati (50 g): (parmigiano, emmenthal, pecorino)	Mai	1-2 volte a settimana	3-4 volte a settimana	Tutti i giorni
Carni rosse	100 g di carne di manzo, vitello, cavallo	Mai	1-2 volte a settimana	3-4 volte a settimana	Tutti i giorni
Carni bianche	100 g di carne di pollo, tacchino, coniglio	Mai	1-2 volte a settimana	3-4 volte a settimana	Tutti i giorni
Uova	Un uovo di gallina da 50 g	Mai	1-2 volte a settimana	3-4 volte a settimana	Tutti i giorni
Pesce e molluschi	Crudo: 150 g Conservati: 50 g	Mai	1-2 volte a settimana	3-4 volte a settimana	Tutti i giorni
Salumi	50 g	Mai	1-2 volte a settimana	3-4 volte a settimana	Tutti i giorni
Legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave, cicerchie)	Secchi 50 g Freschi 150 g	Mai	1-2 volte a settimana	3-4 volte a settimana	Tutti i giorni
Dolci (torte, gelati, creme caramel, pannacotta, ecc.)	100 g	Mai	1-2 volte a settimana	3-4 volte a settimana	Tutti i giorni
Acqua/infusi	200 ml (un bicchiere)	< 3 bicchieri/die	3-5 bicchieri/die	6-7 bicchieri/die	Almeno 8 bicchieri/die
CEREALI (pasta, pane, riso, cous cous, farro, polenta, ecc.)?	Pasta/riso/cous-cous/farro: 80 g Pane: 50 g	Mai	Non tutti i giorni	Tutti i giorni (un pasto)	Tutti i giorni (sia a pranzo che a cena)
Cereali integrali	Pasta/riso/cous-cous/farro: 80 g Pane: 50 g	Mai	Non tutti i giorni	Tutti i giorni (un pasto)	Tutti i giorni (sia a pranzo che a cena)
Frutta fresca	Un frutto grande (mela, pera, ecc.) o due frutti medi (albicocche, mandarini, ...): 150g	Mai	Non tutti i giorni	Tutti i giorni (un pasto)	Tutti i giorni (sia a pranzo che a cena)

Il modello mediterraneo si evidenzia non solo per la scelta dei cibi, ma anche per la convivialità e l'impiego di prodotti stagionali e locali. Questi aspetti distintivi contribuiscono in modo significativo al suo valore e alla sua unicità.

Quante volte				
Tempo dedicato alla preparazione dei pasti a casa	Meno di 30 minuti al giorno	30-60 minuti al giorno	1-2 ore al giorno	Più di due ore al giorno
Frequenza di consumo di bevande zuccherate (bibite gassate, succhi con zucchero aggiunto, ecc.)?	Mai	Raramente	Spesso	Sempre
Consumo di pasti in compagnia	Mai	Raramente	Spesso	Sempre
Consumo di prodotti a km 0 (regionali)	Mai	Raramente	Spesso	Sempre
Nella preparazione/consumo dei piatti fa riferimento alle ricette tradizionali della propria famiglia o comunque del territorio ?	Mai	Raramente	Spesso	Sempre
Tiene conto della stagionalità nella scelta di ortaggi e frutta?	Mai	Raramente	Spesso	Sempre
Svolge attività fisica settimanale (per almeno 30 minuti: camminata, corsa, nuoto, ecc.)?	Mai	Raramente	Spesso	Sempre
Quanto tempo dedica al pranzo?	Non ho tempo di mangiare a pranzo	Meno di 20 minuti		Più di 20 minuti
Quanto tempo dedica alla cena?	Non ho tempo di mangiare a cena	Meno di 20 minuti		Più di 20 minuti
Beve vino ai pasti?	Mai	Occasionalmente	Sempre, non più di un bicchiere	Sempre, più di un bicchiere