



“OSTEOPOROSI NON SOLO UN PROBLEMA PER VECCHI”

Concorso sull'osteoporosi per le scuole secondarie di Secondo Grado del Piemonte

Questionario da compilare in maniera autonoma, veritiera ed anonima

I dati verranno utilizzati nel rispetto della legge sulla privacy.

Mandare i questionari compilati a osteoporosi.scuole@gmail.com

•QUANTI ANNI HAI? _____ •SEI MASCHIO O FEMMINA? _____

•QUANTO SEI ALTO? _____ •QUANTO PESI? _____

•FAI ATTIVITÀ SPORTIVA? SE SÌ, QUANTE ORE A SETTIMANA? _____

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

•DESCRIVI LA TUA 1° COLAZIONE-TIPO (COSA MANGI, IN QUANTO TEMPO, DOVE...)

• DESCRIVI LA PIRAMIDE ALIMENTARE DELLE TUE GIORNATE-TIPO, INSERENDO ALL'INTERNO DEL DISEGNO I NUMERI RELATIVI AGLI ALIMENTI (NON È OBBLIGATORIO INSERIRLI TUTTI!). Alla base della piramide inserisci gli alimenti maggiormente consumati, e salendo quelli via via più rari.

- 1 PANE Bianco
- 2 PANE Integrale
- 3 PASTA
- 4 PASTA Integrale
- 5 RISO
- 6 CEREALI Integrali
- 7 GRASSI Animali (burro ecc)
- 8 GRASSI Vegetali (olio oliva ecc)
- 9 DOLCI, DOLCIUMI
- 10 BEVANDE DOLCI
- 11 BEVANDE DOLCI E GASSATE
- 12 LATTE
- 13 LATTICINI (yogurt, formaggi)
- 14 CARNE ROSSA
- 15 CARNE BIANCA
- 16 PESCE
- 17 VERDURA
- 18 FRUTTA
- 19 LEGUMI
- 20 PATATE
- 21 PIZZA

