



check-up **diritti**

INFORMARSI È SEMPLICE, RECLAMARE È FACILE

CONOSCERE  
I PROPRI DIRITTI  
È IL PRIMO PASSO  
PER FARLI VALERE



[www.checkupdiritti.it](http://www.checkupdiritti.it)

 **ALTROCONSUMO**  
Il tuo punto di forza

 **CODICI**  
CENTRO PER I DIRITTI DEL CONSUMATORE

 **ACU**  
ASSOCIAZIONE CONSUMATORI UTENTI

 **Casa del  
Consumatore**

 **LEGA CONSUMATORI**

Iniziativa organizzata con il contributo del Ministero dello Sviluppo Economico

  
*Ministero dello Sviluppo Economico*

# QUESTIONARIO SUGLI STILI DI VITA a cura di

 **ACU**  
Associazione Consumatori Utenti  
Organizzazione senza scopo di lucro

## **Gentile Signora e Gentile Signore,**

Le presentiamo un semplice questionario elaborato e diffuso nell'ambito del "Progetto nazionale Check-up diritti – informarsi è semplice, reclamare è facile (sito web [www.check-up.it](http://www.check-up.it)) realizzato da cinque Organizzazioni di Consumatori – Spesa finanziata dal Ministero dello Sviluppo Economico ai sensi del Decreto del 21 marzo 2013"

In questo contesto, ACU-Associazione Consumatori Utenti – Organizzazione senza scopo di lucro (sito web [www.associazioneacu.org](http://www.associazioneacu.org)) si occupa in particolare della tutela della salute dei cittadini, sia diffondendo le Pillole di Educazione Sanitaria per Cittadini-Consumatori la cui elaborazione scientifica è realizzata dalla Fondazione Centro Studi Allineare Sanità e Salute di Milano (sito web [www.fondazioneallinearesanitàsalute.org](http://www.fondazioneallinearesanitàsalute.org)), che diffondendo su scala nazionale il presente Questionario Sugli Stili di Vita.

La invitiamo a compilare liberamente il questionario e ad inviarcelo ad uno dei nostri recapiti:

Posta ordinaria: ACU-Associazione Consumatori Utenti – Via Padre Luigi Monti n.20/C – 20162 Milano;  
Fax : 02/6425293  
Mail: [associazione@associazioneacu.org](mailto:associazione@associazioneacu.org)  
PEC: [acunazionale@poste-certificate.it](mailto:acunazionale@poste-certificate.it)

Come certamente Lei saprà, sono note le relazioni tra salute, alimentazione e nutrizione, attività fisica e più in generale con gli stili di vita più o meno virtuosi.

Pensare alla propria salute, ascoltare quello che il nostro corpo ci dice in ogni momento della nostra vita, prestare attenzione alla qualità di ciò che mangiamo e alle quantità e frequenza di quello che mangiamo, è molto importante. Ci permette di vivere meglio e dover ricorrere con minore frequenza alle cure del Servizio Sanitario Nazionale.

Compilare il questionario richiede al massimo 10 minuti e se Lei ci fornisce anche il suo recapito, Le faremo avere una copia di tutte le 20 Pillole di Educazione Sanitaria per Cittadini-Consumatori (entro l'autunno 2015), con i risultati dell'elaborazione dei questionari e con le indicazioni di consumo più corrette.

***I dati del presente questionario sono usati esclusivamente per il presente scopo sopra richiamato .***

***Il responsabile per l'ACU-Associazione Consumatori Utenti è il Dottor Gianni Cavinato nella sua qualità di Legale rappresentante e Presidente nazionale.***

***Per ogni informazione può chiamare il nostro numero verde gratuito 800 00 99 55 dal lunedì al venerdì ore 9.00-13.00 // 14,00-18.00.***

Grazie per la Sua collaborazione.

### **I SUOI DATI**

Cognome .....

Cap .....

Nome .....

Città .....

Domicilio e/o residenza .....

Sesso [M] [F]

.....

Età [ ]

## 1 Abitudini dei pasti

	colazione	snack mattina	Pranzo	Snack pomeridiano	Cena	Snack prima di addormentarsi
Ogni giorno quali di questi pasti consumi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

	colazione	snack mattina	Pranzo	Snack pomeridiano	Cena	Snack prima di addormentarsi
Quale pasto è per te irrinunciabile	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

	colazione	snack mattina	Pranzo	Snack pomeridiano	Cena	Snack prima di addormentarsi
Qual è il tuo pasto più sostanzioso - abbondante	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

Mediamente, in una settimana, quante volte fai fuori casa	Mai	Qualche volta	1-2 volte	5 volte	Sempre
La colazione	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Lo snack mattina	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Il Pranzo	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Lo snack pomeridiano / l'aperitivo	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
La cena	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Lo snack del dopo cena	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

## 2 Ogni settimana di norma consumi:

<b>Verdura</b>	Mai o quasi mai	1-4 volte	Ogni giorno o quasi	Più volte al giorno
Cotta	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Cruda	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

<b>Frutta</b>	Mai o quasi mai	1-4 volte	Ogni giorno o quasi	Più volte al giorno
Fresca di stagione	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Frutta secca morbida (albicocche, prugne, uvetta, e così via)	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

<b>Pasta</b>	Mai o quasi mai	1-4 volte	Ogni giorno o quasi	Più volte al giorno
Comune	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Integrale	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

<b>Riso o polenta</b>	Mai o quasi mai	1-2 volte	3-4 volte	Ogni giorno o quasi
Comune	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Integrale	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

<b>Pane</b>	Mai o quasi mai	1-4 volte	Ogni giorno o quasi	Più volte al giorno
Comune	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Integrale	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

<b>Frutta secca oleosa</b>	Mai o quasi mai	1 volta o meno	Più volte	Ogni giorno o quasi
Noci, mandorle, arachidi, pinoli, nocciole, pistacchi, anacardi, semi	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

<b>Legumi</b>	Mai o quasi mai	circa una volta	2-3 volte	Ogni giorno o quasi
Fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fagiolini, semi di soia	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

<b>Prodotti a base di soia</b>	Mai	1-2 volte	Ogni giorno o quasi	Più volte al giorno
Latte di soia, hamburger, yogurt	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

<b>Pesce</b>	Mai	1 volta	2-3 volte	4 o più volte
Medio o piccolo	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Grande (tipo spada)	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

<b>Yogurt</b>	Mai o quasi mai	1-2 volte	Ogni giorno o quasi	Più volte al giorno
Naturale intero	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Naturale scremato	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Alla frutta	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

<b>Latte</b>	Mai o quasi mai	1-2 volte	Ogni giorno o quasi	Più volte al giorno
intero	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
scremato	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

<b>Formaggio</b>	Mai o quasi mai	1-2 volte	Ogni giorno o quasi	Più volte al giorno
Light	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Fresco	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Stagionato	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

<b>Carne</b>	Mai o quasi mai	1-3 volte	Ogni giorno o quasi	Più volte al giorno
Bianca (pollame, coniglio)	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Rossa (bovina)	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Altre carni (maiale, ovini, ecc.)	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

	Mai o quasi mai	1-2 volte	3-4 volte	Ogni giorno o quasi
<b>Salumi, affettati</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

	Mai o quasi mai	1-2 volte	Ogni giorno o quasi	Più volte al giorno
<b>Dolci, biscotti, gelato</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

### 3 A crudo quali grassi usi

Per condire insalate, sul pane, nelle minestre, nella preparazione della maionese e così via

è possibile barrare più risposte	Mai	Qualche volta	Spesso	Sempre
<b>Olio di oliva compreso extravergine</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
<b>Olio di semi vari</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
<b>Olio di mais o di girasole</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
<b>Olio di soia</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
<b>Burro</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
<b>Margarina</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

### 4 Per cucinare quali grassi usi (o in famiglia si usa)

Per preparazione di dolci, sughi, secondi, primi piatti e così via

è possibile barrare più risposte	Mai	Qualche volta	Spesso	Sempre
<b>Olio di oliva compreso extravergine</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
<b>Olio di semi vari</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
<b>Olio di mais o di girasole</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
<b>Olio di soia</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
<b>Burro</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
<b>Strutto</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
<b>Margarina</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

### 5 Quali prodotti consumi:

	Mai o quasi mai	1 ogni due settimane	Ogni settimana	Più volte alla settimana	Tutti i giorni
Prodotti da forno salati (crackers, grissini)	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Prodotti da forno dolci (torte, merendine, biscotti, dessert)	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Snack salati, patatine	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Pasta ripiena (ravioli, tortellini, ecc)	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Piatti pronti (surgelati, scatola, ecc)	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

### 6 Quando acquisti dei prodotti alimentari, leggi le etichette

	Mai o quasi mai	Talvolta	Spesso	Sempre
La composizione – gli ingredienti	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
La data di scadenza	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
I suggerimenti d'uso	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

## 7 Usi integratori alimentari

	Mai o quasi mai	Talvolta	Spesso	Sempre
Vitamine	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Sali minerali	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Fibre	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Altro (indicare) _____	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

## 8 Segui una dieta o un regime alimentare particolare

	Mai o quasi mai	Talvolta	Spesso	Sempre
Vegetariana / vegana	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Povera di zuccheri e carboidrati	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Povera glutine (per celiaci)	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Iposodica	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Dimagrante	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Altro (indicare) _____	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

## 9 Abitualmente in che momento della giornata consumi:

è possibile barrare più risposte

	A colazione	Prima del pasto	A fine pasto	Come Snack	Mai
La frutta	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

	A inizio del pasto	A fine pasto	Come contorno	Mai
L'insalata	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

I dolci	A colazione	A fine pasto	Come Snack	Mai
	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

## 10 Abitualmente cosa bevi:

è possibile barrare più risposte

	Mai	1-3 volte a settimana	Ogni giorno	Più volte al giorno
<b>Vino</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
<b>Birra</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
<b>Superalcolici</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
<b>Bibite zuccherate</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
<b>Succhi di frutta naturali</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
<b>Caffè o tè</b> senza zucchero	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Con zucchero	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
<b>Acqua dal rubinetto</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
<b>Acqua in bottiglia</b>	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

**11 Di norma durante la settimana pratica attività come:**

<b>1/2 ora di attività leggera (passeggiate a piedi, in bici ...)</b>				
Mai o quasi	1-2 volte	3-4 volte	Ogni giorno o quasi	Più volte al giorno
[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

<b>1/2 ora di attività moderata (ballo, ginnastica, cammino di buon passo, nuotare piano, lavori di casa, lavare l'auto)</b>				
Mai o quasi	1-2 volte	3-4 volte	Ogni giorno o quasi	Più volte al giorno
[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

<b>1/2 ora di attività intensa (jogging, sport, lavori pesanti...)</b>				
Mai o quasi	1-2 volte	3-4 volte	Ogni giorno o quasi	Più volte al giorno
[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

**12 Assumi farmaci prima, dopo o durante i pasti**

	Mai o quasi mai	Talvolta	Spesso	Sempre
	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

**13 Conosci i farmaci generici o equivalenti**

	Si, li acquisto di preferenza	Si, ma non sempre li preferisco	Si, ma non li preferisco	No, non so cosa siano
	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]



**ACU-Associazione Consumatori Utenti**  
**organizzazione senza scopo di lucro**

**Sede nazionale:** Via Padre Luigi Monti, n. 20/C - 0162 Milano  
Tel 02.6615411 fax 02.6425293 mail: [associazione@associazioneacu.org](mailto:associazione@associazioneacu.org)  
[www.associazioneacu.org](http://www.associazioneacu.org) [www.acuconsumagiusto.it](http://www.acuconsumagiusto.it) [www.laparolaalconsumatore.net](http://www.laparolaalconsumatore.net)



ACU.Associazione.Consumatori.Utenti



@ACU