

# TEST “PAGELLA ALIMENTARE”

E' uno strumento rapido di analisi dello stile di vita: alimentazione ed attivita' fisica.

Serve ad identificare la presenza di alcuni comportamenti collegati con l'aumento eccessivo del peso corporeo e con la maggior predisposizione alle malattie.

Fornisce un risultato sintetico, facilmente comprensibile e confrontabile sotto forma di voto

# Maschera inserimento dati

# Pagella con punteggi e BMI

SIAN - ASL della Provincia di Lecco Questionario "PAGELLA ALIMENTARE"		Sexo	
		età	33
		statura cm	182
		Peso	78
		Provincia di residenza	
		Intensità attività lavorativa (L-M-P)	
Quanti giorni alla settimana consumi LATTE o YOGURT?	1	1 giorno alla settimana o meno	X
		2-4 giorni alla settimana	
		5-7 giorni alla settimana	
Consumi FRUTTA? SE si quante porzioni al giorno? 1 Porzione corrisponde al volume del tuo Pugno chiuso	2	Non tutti i giorni la consumo	
		1 porzione al giorno	X
		2-3 porzioni al giorno	
		Più di 3 porzioni al giorno	
Su 14 pasti settimanali (pranzo e cena) quante volte consumi PRIMI ASCIUTTI conditi in modo SEMPLICE: Pasta Riso Polenta Gnocchi ecc. 1 Porzione = 1,5-2 Pugni di cibo pronto nel piatto. Preparazione e condimento semplici - NO lasagne/camionetti/pasta all'uovo/paste ripiene ecc.	3	1 volta alla settimana o meno	
		2-4 volte alla settimana	
		5-7 volte alla settimana	X
		8-14 volte alla settimana	
Consumi FORMAGGI come 2° piatto? SE si quante volte a la settimana? Esclusa la ricotta.	4	1 volta alla settimana o meno	
		2-3 volte alla settimana	X
		4-7 volte alla settimana o più	
Quante volte a settimana consumi PRODOTTI DOLCI DA FORNO tipo snack, merendine, brioches, torta, tortine, pasticcini, ecc. NON considerare caramelle, cioccolatini e simili	5	1 volta alla settimana o meno	
		2-4 volte alla settimana	
		5 o più volte alla settimana	X
Di solito consumi PESCE? Quante volte alla settimana? Compreso il pesce in scatola (tonno, sgombrò, salmone).	6	Meno di 1 volta alla settimana	
		1 volta alla settimana	X
		2 o più volte la settimana	
Consumi VERDURA? SE si quante porzioni al giorno? NB: Patate e Legumi (fagioli, ceci ecc.) non vanno considerati come verdure. Per frittata e la verdura a foglia 1 Porzione corrisponde al volume di 2 Pugni. Per tutta l'altra verdura 1 Porzione corrisponde al volume di 1 Pugno	7	Non tutti i giorni la consumo	
		1 porzione al giorno	X
		2-3 porzioni al giorno	
		Più di 3 porzioni al giorno	
Bevi BIBITE ZUCCHERATE? SE si quante volte alla settimana? SIA quelle gasate che quelle NON gasate: tè in bottiglia, aranciata, cola ... Escludere i succhi di frutta e le bibite dolcificate con dolcificanti privi di calorie.	8	1 volta alla settimana o meno	
		2-4 volte alla settimana	X
		5 o più volte alla settimana	
Quanti giorni alla settimana dedichi parte del TEMPO LIBERO (extralavorativo, extracurricolare) ad ATTIVITA' MOTORIE per SVAGO olo SPORT? Escluse le attività obbligate: lavoro, faccende domestiche, spesa e spostamenti ecc.	9	1 giorno alla settimana o meno	
		2-3 giorni alla settimana	X
		4 o più giorni alla settimana	
Quante ore del tuo TEMPO LIBERO (extralavorativo, extracurricolare) dedichi quotidianamente ad ATTIVITA' RICREATIVE di tipo SEDENTARIO? Es. TV, lettura, computer o videogiochi, ascolto musica ecc. Il tempo libero NON riguarda le attività obbligate: lavoro, studio ecc.	10	1-2 ore al giorno o meno	X
		3-4 ore al giorno	
		Più di 4 ore al giorno	
Libri, riviste, trasmissioni TV, siti Internet sulla ALIMENTAZIONE e le DIETE attirano la tua attenzione? Ti interessano? Li leggi e li guardi? Questa risposta non entra nel calcolo del punteggio.	11	NON mi interessano e NON li leggo/guardo/ascolto (Evitante)	
		Li leggo/guardo/ascolto SOLO SE per caso mi capita la rivista o la trasmissione TV (Opportunisti)	X
		Mi interessano e li compro/CERCO ATTIVAMENTE (Intrasciato)	

**NOTA IMPORTANTE**  
La valutazione "Pagella alimentare" ha finalità di sensibilizzazione e prevenzione in senso lato ed è relativa SOLO ai comportamenti indagati. Non può pertanto sostituire una valutazione globale e più approfondita effettuata da un sanitario.

a.s. 2010-2011 Istituto "Bachelet" Oggiono



AZIENDA SANITARIA LOCALE DELLA PROVINCIA DI LECCO  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Segreteria del Servizio 0341-482.456

## PAGELLA ALIMENTARE 1

IL TUO VOTO IN PAGELLA E'

5,2

IL TUO I.M.C. RISULTA ESSERE

23,5

↓ COMMENTO AL VOTO ↓

VUOI MIGLIORARE IL TUO VOTO E LA TUA SALUTE? ECCO I NOSTRI CONSIGLI

- 1
- 2
- 3

Firma operatore ASL

### NOTA IMPORTANTE

La valutazione "Pagella alimentare" ha finalità di sensibilizzazione e prevenzione in senso lato ed è relativa SOLO ai comportamenti indagati. Non può pertanto sostituire una valutazione globale e più approfondita effettuata da un sanitario.

# Pagella con commenti e consigli

a.s. 2010-2011 Istituto "Bachelet" Oggiono



AZIENDA SANITARIA LOCALE DELLA PROVINCIA DI LECCO  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Segreteria del Servizio 0341-482.456

## PAGELLA ALIMENTARE 1

IL TUO VOTO IN PAGELLA E' 5,2

IL TUO I.M.C. RISULTA ESSERE 23,5

↓ COMMENTO AL VOTO ↓

Il tuo modello alimentare abituale ed il tuo stile di vita comprendono MOLTE scelte NON SALUTARI che sarebbe meglio cambiare: applica i nostri consigli.

VUOI MIGLIORARE IL TUO VOTO E LA TUA SALUTE? **ECCO I NOSTRI CONSIGLI**

- 1 Consumare TROPPI DOLCI ti potrebbe fornire eccessive quantità di grassi, zuccheri semplici e calorie: consumali con minor frequenza
- 2 Dedicare POCO del tuo tempo libero alle attività di MOVIMENTO NON VA BENE: MUOVITI DI PIU'
- 3

Firma operatore ASL

### NOTA IMPORTANTE

La valutazione "Pagella alimentare" ha finalità di sensibilizzazione e prevenzione in senso lato ed è relativa SOLO ai comportamenti indagati. Non può pertanto sostituire una valutazione globale e più approfondita effettuata da un sanitario.

**I consigli si riferiscono ai comportamenti meno corretti, cioè le risposte con il punteggio più basso**