

## INDICAZIONI PER LA COMPILAZIONE DEL “QUESTIONARIO ALIMENTARE”

Gentile iscritto all’iniziativa **“La salute in piazza”**,  
la invito a leggere le indicazioni per la compilazione del questionario alimentare.

Il “Questionario alimentare” è scaricabile dal sito [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it) e contiene domande inerenti i 5 pasti della giornata (colazione, spuntini, pranzo e cena).

Vi sarà chiesto cosa mangiate a colazione, quante volte consumate i primi piatti (pasta, riso, polenta, farro, orzo, ecc.), quali secondi preferite (carne, pesce, uova, formaggi, legumi, ecc.), se mangiate la frutta e la verdura, quanto pane consumate, se introducete nella vostra dieta la frutta a guscio o i semi oleosi (noci, mandorle, arachidi), se utilizzate alimenti alternativi (tofu, seitan, mopur, alghe, gomasio, ecc.) oppure integratori alimentari (germe di grano, lievito di birra in scaglie, bacche di goji, semi di Chia, ecc.), che tipo di olio privilegiate e quale altro condimento usate maggiormente (aceto di vino, di mele, balsamico, salsa di soia, ecc.), se mangiate troppi dolci, quanti caffè (tisane o altro) bevete al giorno, se utilizzate lo zucchero bianco, integrale o altri dolcificanti, se assumete la corretta quantità di acqua, ecc.

Le varie **correzioni** del questionario, saranno poi fatte durante l’esposizione dell’iniziativa “La salute in piazza” **in forma assolutamente anonima!**

Ad esempio: se dal questionario inviato dal Sig. Mario Rossi, fosse emersa l’errata abitudine di consumare al bar tutte le mattine la brioche con il cappuccino, o non mangiasse mai la verdura, oppure bevesse 5 caffè al giorno, ecc., non sarà riportato che “il Sig. Rossi fa questo o quest’altro errore”, ma si daranno suggerimenti in generale “adatti a tutti”, prendendo però spunto da errori realmente emersi dai questionari. **L’invio del questionario è richiesto prima dell’iniziativa** “La salute in piazza”, in modo da consentire a Rossana Madaschi (Ec. Dietista e Docente di Scienza dell’alimentazione) di correggerli ed utilizzarli come “strumento di lavoro” per fare educazione alimentare sia nella parte teorica che pratica (con degustazione).

### **Coloro che desiderassero compilare il “Questionario alimentare” dovranno:**

- scaricare il questionario alimentare dal sito [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it) (cliccare il tasto “Consulenze dietetiche” sotto la freccia verde in movimento e in fondo alla pagina sarà disponibile il questionario alimentare in formato PDF).
- compilare il questionario ed inviarlo scannerizzato all’indirizzo mail [rossana@puntoristorazione.it](mailto:rossana@puntoristorazione.it) mettendo come oggetto: “Nome del comune (dove vi siete iscritti) e, a seguire, “La salute in piazza questionario”

#### **Esempio: “Ranica La salute in piazza questionario”**

Questa dicitura consentirà di individuare la vostra mail e differenziarla da altri progetti, dei quali si occupa Rossana Madaschi, svolti nei comuni di Bergamo, Lecco, Milano, Como e Monza Brianza.

- allegare alla mail il questionario che dovrà essere inviato necessariamente **prima** della data in cui si svolgerà l’iniziativa “La salute in piazza”.

Per eventuali chiarimenti inviare una mail a: [rossana@puntoristorazione.it](mailto:rossana@puntoristorazione.it)

**Buona salute a tutti!**