



Fai la prima colazione? Raccontala al BC/!

Rispondi ad alcune domande, ci aiuterai a capire come mangiare al mattino
può diventare un'abitudine di tutti!

Questionario Breakfast Club Italia www.breakfastclubitalia.it

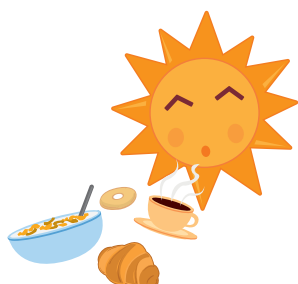
1. Età _____

2. Sesso Maschio Femmina

3. Regione _____

4. Provincia _____

5. Da quante persone è composta la tua famiglia _____



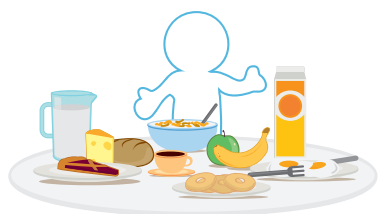
6. Per te è importante la prima colazione?

Sì No Non lo so

7. Sai dirmi perché? _____

8. Fare la prima colazione aiuta a...

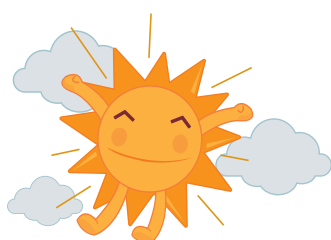
- Prevenire sovrappeso ed obesità
- Migliorare le funzioni cognitive
- Ingrassare
- Non lo so





9. Quante calorie dovremmo assumere con la prima colazione?

- Non più di 150
- Tra le 300 e le 350
- Oltre 500
- Non lo so



10. Fai la prima colazione?

- Sì
- No
- Qualche volta, ma non è mia abitudine



Se hai risposto **SI** alla domanda n. 10 "Fai la prima colazione?" continua qui, oppure vai alla pagina successiva

A. Quante volte a settimana?

- Tutti i giorni
- Non più di 4/5
- Non più di 2



B. Dove fai la prima colazione?

- A casa
- Al bar
- In ufficio/a scuola

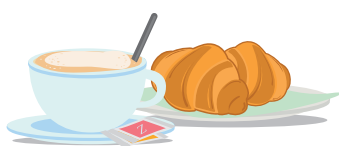
Altro _____



C. Con chi fai la prima colazione?

- Solo
- Insieme agli altri componenti della famiglia
- Con i colleghi/compagni di scuola

Altro _____



D. Cosa mangi al mattino? _____



Se hai risposto **No** alla domanda n. **10** "Fai la prima colazione?" continua qui

A. Perché non fai la prima colazione?

- Non ho fame appena sveglio
- Mi sveglio tardi e non faccio in tempo
- Non mi va di prepararla

Altro _____



B. C'è qualcosa che potrebbe spronarti a fare la prima colazione?

- Nulla, preferisco non mangiare niente al mattino
- Sì

Se hai risposto **Sì** alla domanda n. **B** "C'è qualcosa che potrebbe spronarti a fare la prima colazione?" continua qui, oppure vai alla domanda successiva

- Svegliarmi prima la mattina
- Preparare la tavola la sera prima
- Ritardare l'orario di ingresso a scuola/in ufficio

Altro _____

