



PESO: kg

Altezza: m.

BMI:

$$\text{BMI} = \frac{\text{peso in kg}}{\text{altezza in metri}^2}$$

Frequenza dei pasti

Faccio regolarmente colazione, pranzo e cena.	3
Salto occasionalmente uno dei pasti principali.	2
Salto spesso uno o più pasti principali.	1
Mangio in modo irregolare, senza orari definiti.	0

Consumo di frutta e verdura

Almeno 5 porzioni al giorno.	3
3-4 porzioni al giorno.	2
1-2 porzioni al giorno.	1
Raramente o mai.	0

Consumo di proteine (carne, pesce, legumi, uova, formaggi)

Ogni giorno in giusta varietà.	3
3-4 volte a settimana.	2
1-2 volte a settimana.	1
Quasi mai.	0

Consumo di cereali integrali

Quotidianamente.	3
3-4 volte a settimana.	2
1-2 volte a settimana.	1
Mai o quasi mai.	0

Consumo di dolci, snack o bevande zuccherate

Raramente (meno di 1 volta a settimana).	3
Qualche volta (2-3 volte a settimana).	2
Spesso (quasi ogni giorno).	1
Quotidianamente, più volte al giorno.	0



PESO: kg

Altezza: m.

BMI:

$$\text{BMI} = \frac{\text{peso in kg}}{\text{altezza in metri}^2}$$

Frequenza dei pasti

Faccio regolarmente colazione, pranzo e cena.	3
Salto occasionalmente uno dei pasti principali.	2
Salto spesso uno o più pasti principali.	1
Mangio in modo irregolare, senza orari definiti.	0

Consumo di frutta e verdura

Almeno 5 porzioni al giorno.	3
3-4 porzioni al giorno.	2
1-2 porzioni al giorno.	1
Raramente o mai.	0

Consumo di proteine (carne, pesce, legumi, uova, formaggi)

Ogni giorno in giusta varietà.	3
3-4 volte a settimana.	2
1-2 volte a settimana.	1
Quasi mai.	0

Consumo di cereali integrali

Quotidianamente.	3
3-4 volte a settimana.	2
1-2 volte a settimana.	1
Mai o quasi mai.	0

Consumo di dolci, snack o bevande zuccherate

Raramente (meno di 1 volta a settimana).	3
Qualche volta (2-3 volte a settimana).	2
Spesso (quasi ogni giorno).	1
Quotidianamente, più volte al giorno.	0

Attenzione al proprio stile alimentare

Cerco di seguire un'alimentazione equilibrata (es. dieta mediterranea).	3
Faccio attenzione, ma con qualche difficoltà.	2
Non ci penso molto, mangio quello che capita.	1
Non seguo nessuna regola alimentare.	0

Con quale frequenza svolge attività fisica (come camminare, fare ginnastica dolce, nuoto, bicicletta, giardinaggio o altre attività leggere)?

Tutti i giorni o quasi (5-7 volte a settimana).	3
Alcuni giorni alla settimana (2-4 volte).	2
Raramente (1 volta a settimana o meno).	1
Mai.	0

Consumo di alcolici

Non bevo alcolici.	3
Solo occasionalmente (1-2 volte al mese).	2
1-2 volte a settimana.	1
Più volte a settimana o tutti i giorni.	0

Interpretazione dei punteggi

Attribuisci un punteggio da 0 a 3 per ogni risposta (0 = scelta meno salutare, 3 = scelta più salutare):

- 24-30 punti: Ottime abitudini alimentari.
- 17-23 punti: Buone abitudini, ma con margini di miglioramento.
- 10-16 punti: Abitudini poco equilibrate, consigliabile maggiore attenzione.
- < 10 punti: Stile alimentare a rischio, utile consultare un professionista.

Attenzione al proprio stile alimentare

Cerco di seguire un'alimentazione equilibrata (es. dieta mediterranea).	3
Faccio attenzione, ma con qualche difficoltà.	2
Non ci penso molto, mangio quello che capita.	1
Non seguo nessuna regola alimentare.	0

Con quale frequenza svolge attività fisica (come camminare, fare ginnastica dolce, nuoto, bicicletta, giardinaggio o altre attività leggere)?

Tutti i giorni o quasi (5-7 volte a settimana).	3
Alcuni giorni alla settimana (2-4 volte).	2
Raramente (1 volta a settimana o meno).	1
Mai.	0

Consumo di alcolici

Non bevo alcolici.	3
Solo occasionalmente (1-2 volte al mese).	2
1-2 volte a settimana.	1
Più volte a settimana o tutti i giorni.	0

Interpretazione dei punteggi

Attribuisci un punteggio da 0 a 3 per ogni risposta (0 = scelta meno salutare, 3 = scelta più salutare):

- 24-30 punti: Ottime abitudini alimentari.
- 17-23 punti: Buone abitudini, ma con margini di miglioramento.
- 10-16 punti: Abitudini poco equilibrate, consigliabile maggiore attenzione.
- < 10 punti: Stile alimentare a rischio, utile consultare un professionista.