Piccolipiù

ARRUOLAMENTO E SORVEGLIANZA EPIDEMIOLOGICA
DI UNA COORTE NAZIONALE DI NATI

Attività fisica e Alimentazione

CARA MAMMA,

ti chiediamo di rispondere alle seguenti domande riguardanti l'attività fisica e l'alimentazione del tuo bambino. Ti ringraziamo sinceramente per la tua disponibilità. Buona compilazione!!!

codice identificativo _____

L'ATTIVITA FISICA

In una settimana tipo il tuo bambino è impegnato in qualche sport o attività fisica strutturata (ad esempio nuoto, ginnastica, danza)?

☐ NO

☐ SI → *5.1.1 Per quanto tempo complessivamente a settimana?*

☐ non so

ore |_|_| minuti |_|_|

In una settimana tipo (se il bambino è stato malato, fai riferimento all'ultima settimana in cui il bambino è stato bene) quanti giorni il tuo bambino fa attività fisica per un totale di almeno 60 minuti?

Per attività fisica si intende qualsiasi attività che aumenta il battito cardiaco o la frequenza del respiro (quindi non solo fare sport ma anche correre, fare giochi con molto movimento, ecc.)

Per esempio: se il lunedì corre per 20 minuti, fa un gioco con molto movimento per 20 minuti e nuota per 20 minuti il totale dell'attività fisica sarà di 60 minuti. Considera nella somma anche il movimento che fa alla scuola materna.

☐ mai

☐ 1 giorno a settimana

☐ 2 giorni a settimana

☐ 3 giorni a settimana

☐ 4 giorni a settimana

☐ 5 giorni a settimana

☐ 6 giorni a settimana

☐ 7 giorni a settimana

☐ non so rispondere a questa domanda (perché ad esempio non so se fa giochi con molto movimento alla scuola materna o per altro motivo)

TI CHIEDIAMO ORA DI RISPONDERE ALLE SEGUENTI DOMANDE FACENDO RIFERIMENTO ALLO SCORSO WEEKEND (SABATO E DOMENICA). SE ADESSO STAI COMPILANDO ED È SABATO O DOMENICA, RISPONDI ALLE DOMANDE FACENDO RIFERIMENTO AL WEEKEND PRECEDENTE

Nello scorso weekend per quanto tempo il tuo bambino è stato impegnato in attività fisiche all'aria aperta?

(Se era ammalato, fai riferimento al weekend precedente. Se la risposta è mai scrivi 0; se non lo sai, perché ad esempio il bambino non era con te, scrivi non so.)

sabato	domenica
ore |__|__| minuti |__|__| ☐ non so	ore |__|__| minuti |__|__| ☐ non so

Com'era il tempo lo scorso weekend?

(una sola risposta possibile per il sabato ed una sola risposta possibile per la domenica)

	sabato	domenica
Adatto per giocare all'aria aperta	☐	☐
Troppo piovoso per giocare all'aria aperta	☐	☐
Troppo caldo o umido per giocare all'aria aperta	☐	☐
Troppo freddo per giocare all'aria aperta	☐	☐
non so	☐	☐

L'ALIMENTAZIONE

TI CHIEDIAMO DI RISPONDERE ALLE SEGUENTI DOMANDE RIGUARDANTI I PRINCIPALI ALIMENTI CHE IL TUO BAMBINO HA MANGIATO NEGLI ULTIMI 2 MESI.

PER AIUTARTI NELLE QUANTITÀ, ACCANTO AD ALCUNI ALIMENTI TROVERAI UN RIFERIMENTO. AD ESEMPIO NEL CASO DEL LATTE DOVRAI CONSIDERARE CHE 1 BICCHIERE È UGUALE A 200 ML; NEL CASO DELLA PASTA ASCIUTTA INVECE DOVRAI CERCARE NE "L'ATLANTE DEGLI ALIMENTI" L'IMMAGINE CON LA PASTA ASCIUTTA E SCEGLIERE LA GRANDEZZA DELLA PORZIONE (A O B O C) CHE PIÙ SI AVVICINA A QUELLA CHE MANGIA IL TUO BAMBINO.

Quali pasti fa di norma il tuo bambino durante la giornata?

☐ colazione

☐ merenda a metà mattinata

☐ pranzo

☐ merenda pomeridiana

☐ cena

☐ nessuno di questi, fa spuntini frequenti durante l'arco della giornata

NEGLI ULTIMI 2 MESI il bambino ha mangiato i seguenti alimenti?

(SE IL BAMBINO VA ALLA SCUOLA MATERNA E NON CONOSCI DI PRECISO QUELLO CHE MANGIA A PRANZO, NON PREOCCUPARTI E SCRIVI TUTTO QUELLO CHE MANGIA IN FAMIGLIA)

LATTE E YOGURT

Latte di mucca intero

(considera che 1 bicchiere = 200ml)

☐ SI, tutti i giorni → Quanti bicchieri al giorno? |_|_|,|_| bicchieri

☐ SI, ma non tutti i giorni → Tutte le settimane?

- ☐ NO → Quante volte al mese? |_|_|
  Quanti bicchieri ogni volta? |_|_|,|_| bicchieri
- ☐ SI → Quante volte a settimana? |_|_|
  Quanti bicchieri ogni volta? |_|_|,|_| bicchieri

☐ NO, mai

Latte di mucca parzialmente scremato/scremato

(considera che 1 bicchiere = 200ml)

☐ SI, tutti i giorni → Quanti bicchieri al giorno?
|_|_|,|_| bicchieri

☐ SI, ma non tutti i giorni → Tutte le settimane?

☐ NO → Quante volte al mese? |_|_|
Quanti bicchieri ogni volta?
|_|_|,|_| bicchieri

☐ SI → Quante volte a settimana? |_|_|
Quanti bicchieri ogni volta?
|_|_|,|_| bicchieri

☐ NO, mai

Altri tipi di latte (specificare) _____

(considera che 1 bicchiere = 200ml)

☐ SI, tutti i giorni → Quanti bicchieri al giorno?
|_|_|,|_| bicchieri

☐ SI, ma non tutti i giorni → Tutte le settimane?

☐ NO → Quante volte al mese? |_|_|
Quanti bicchieri ogni volta?
|_|_|,|_| bicchieri

☐ SI → Quante volte a settimana? |_|_|
Quanti bicchieri ogni volta?
|_|_|,|_| bicchieri

☐ NO, mai

Yogurt

(considera che 1 vasetto = 125 grammi; 1 flaconcino=100 grammi)

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|
Quanti grammi ogni volta |_|_|_| grammi

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Quanti grammi ogni volta? |_|_|_| grammi
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Quanti grammi ogni volta? |_|_|_| grammi

☐ NO, mai

NEGLI ULTIMI 2 MESI il bambino ha mangiato i seguenti alimenti?

PASTA e CEREALI

Pastina in brodo o semolino

(fai riferimento all'Atlante degli alimenti, pagina 1)

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ NO, mai

Pasta asciutta

(fai riferimento all'Atlante degli alimenti, pagina 2)

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ NO, mai

Pasta ripiena (ad esempio tortellini, ravioli)

(fai riferimento all'Atlante degli alimenti, pagina 3)

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ NO, mai

Altro tipo di pasta (ad esempio pasta all'uovo, lasagna)

(specificare) _____

(fai riferimento all'Atlante degli alimenti, pagina 4)

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ NO, mai

Riso, cous cous, orzo, farro e altri cereali

(fai riferimento all'Atlante degli alimenti, pagina 5)

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ NO, mai

Polenta

(considera che 1 fetta sottile è circa 30 gr.)

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|
Quanti grammi ogni volta:
|_|_|_| grammi

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Quanti grammi ogni volta:
|_|_|_| grammi
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Quanti grammi ogni volta:
|_|_|_| grammi

☐ NO, mai

Gnocchi di patate

(fai riferimento all'Atlante degli alimenti, pagina 7)

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ NO, mai

NEGLI ULTIMI 2 MESI il bambino ha mangiato i seguenti alimenti?

PRODOTTI DA FORNO

Cornflakes

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|
Quanti cucchiai da minestra ogni volta?
|_|_| cucchiai

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?

☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Quanti cucchiai da minestra ogni volta?
|_|_| cucchiai

☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Quanti cucchiai da minestra ogni volta?
|_|_| cucchiai

☐ NO, mai

Biscotti per l'infanzia

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|_|
Quanti biscotti ogni volta?
|_|_| biscotti

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?

☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Quanti biscotti ogni volta?
|_|_| biscotti

☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Quanti biscotti ogni volta?
|_|_| biscotti

☐ NO, mai

ALTRI biscotti

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|_|
Quanti biscotti ogni volta?
|_|_| biscotti

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?

☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Quanti biscotti ogni volta?
|_|_| biscotti

☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Quanti biscotti ogni volta?
|_|_| biscotti

☐ NO, mai

Fette biscottate

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|_|
Quante fette biscottate ogni volta?
|_|_| fette biscottate

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?

☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Quante fette biscottate ogni volta?
|_|_| fette biscottate

☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Quante fette biscottate ogni volta?
|_|_| fette biscottate

☐ NO, mai

Torte, crostate o ciambelloni

(fai riferimento all'Atlante degli alimenti, pagina 8)

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C ☐ D

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C ☐ D
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C ☐ D

☐ NO, mai

Merendine confezionate

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|_|
Quante merendine ogni volta?
|_| merendine

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Quante merendine ogni volta?
|_| merendine
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Quante merendine ogni volta?
|_| merendine

☐ NO, mai

NEGLI ULTIMI 2 MESI il bambino ha mangiato i seguenti alimenti?

PANE e PIZZA

Pane bianco

(considera che 1 rosetta piccola o 1 fetta di pagnotta/filone o mezza ciabattina/francesino = circa 50 grammi)

☐ SI, tutti i giorni →
- Quante volte al giorno? |_|_|
- Quanti grammi ogni volta
- |_|_|_| grammi

☐ SI, ma non tutti i giorni → Tutte le settimane?
- ☐ NO →
  - Quante volte al mese? |_|_|
  - Quanti grammi ogni volta?
  - |_|_|_| grammi
- ☐ SI →
  - Quante volte a settimana? |_|_|
  - Quanti grammi ogni volta?
  - |_|_|_| grammi

☐ NO, mai

Pane integrale

(considera che 1 rosetta piccola o 1 fetta di pagnotta/filone o mezza ciabattina/francesino = circa 50 grammi)

☐ SI, tutti i giorni →
- Quante volte al giorno? |_|_|
- Quanti grammi ogni volta
- |_|_|_| grammi

☐ SI, ma non tutti i giorni → Tutte le settimane?
- ☐ NO →
  - Quante volte al mese? |_|_|
  - Quanti grammi ogni volta?
  - |_|_|_| grammi
- ☐ SI →
  - Quante volte a settimana? |_|_|
  - Quanti grammi ogni volta?
  - |_|_|_| grammi

☐ NO, mai

Pizza

(fai riferimento all'Atlante degli alimenti, pagina 9)

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ NO, mai

Pane confezionato (es. pan carrè)

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|_|
Quante fette ogni volta?
|_|_| fette

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Quante fette ogni volta?
|_|_| fette
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Quante fette ogni volta?
|_|_| fette

☐ NO, mai

Crackers/grissini

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|_|
Quanti crackers/grissini ogni volta?
|_|_| crackers/grissini

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Quanti crackers/grissini ogni volta?
|_|_| crackers/grissini
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Quanti crackers/grissini ogni volta?
|_|_| crackers/grissini

☐ NO, mai

NEGLI ULTIMI 2 MESI il bambino ha mangiato i seguenti alimenti?

CARNE e PESCE

Carne magra bianca (ad esempio pollo, tacchino, coniglio, agnello)

(fai riferimento all'Atlante degli alimenti, pagina 10)

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ NO, mai

Carne magra rossa (ad esempio vitello, manzo, maiale)

(fai riferimento all'Atlante degli alimenti, pagina 11)

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ NO, mai

Pesce fresco o surgelato

(fai riferimento all'Atlante degli alimenti, pagina 12)

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ NO, mai

Prosciutto o altri salumi

(fai riferimento all'Atlante degli alimenti, pagina 13)

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ NO, mai

NEGLI ULTIMI 2 MESI il bambino ha mangiato i seguenti alimenti?

FORMAGGIO E UOVA

Formaggio fresco

(considera che 1 mozzarellina/ovolina; circa 2 cucchiai da minestra colmi di ricotta = 40 grammi)

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|_|
Quanti grammi ogni volta?
|_|_|_| grammi

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Quanti grammi ogni volta?
|_|_|_| grammi
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Quanti grammi ogni volta?
|_|_|_| grammi

☐ NO, mai

Formaggio stagionato NON GRATTUGIATO

(considera che circa un piccolo cubetto di parmigiano= 20 grammi)

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|_|
Quanti grammi ogni volta?
|_|_|_| grammi

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?

☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Quanti grammi ogni volta?
|_|_|_| grammi

☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Quanti grammi ogni volta?
|_|_|_| grammi

☐ NO, mai

Formaggio stagionato GRATTUGIATO COME CONDIMENTO

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|
Quanti cucchiaini ogni volta?
|_|_| cucchiaini

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?

☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Quanti cucchiaini ogni volta?
|_|_| cucchiaini

☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Quanti cucchiaini ogni volta?
|_|_| cucchiaini

☐ NO, mai

Uova

☐ SI, tutti i giorni → Quante uova al giorno? |_|

☐ SI, ma non tutti i giorni → Tutte le settimane?

- ☐ NO → Quante volte al mese? |_|_|
  Quante uova ogni volta?
  |_| uova
- ☐ SI → Quante volte a settimana? |_|_|
  Quante uova ogni volta?
  |_| uova

☐ NO, mai

NEGLI ULTIMI 2 MESI il bambino ha mangiato i seguenti alimenti?

VEGETALI

Patate

(fai riferimento all'Atlante degli alimenti, pagina 14)

☐ SI, tutti i giorni → Quante volte al giorno? |_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ SI, ma non tutti i giorni → Tutte le settimane?

- ☐ NO → Quante volte al mese? |_|_|
  Scegli la grandezza della porzione:
  ☐ A ☐ B ☐ C
- ☐ SI → Quante volte a settimana? |_|_|
  Scegli la grandezza della porzione:
  ☐ A ☐ B ☐ C

☐ NO, mai

Verdura fresca o SURGELATA (anche quella che mangia nel minestrone o nella passata di verdure)

(fai riferimento all'Atlante degli alimenti, pagina 15)

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ NO, mai

Legumi freschi o in scatola ad esempio fagioli, lenticchie, ceci, piselli

(fai riferimento all'Atlante degli alimenti, pagina 16)

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Scegli la grandezza della porzione:
☐ A ☐ B ☐ C

☐ NO, mai

NEGLI ULTIMI 2 MESI il bambino ha mangiato i seguenti alimenti?

FRUTTA FRESCA

Frutta o spremute di FRUTTA

(considera che 1 mela media = 180 g, 1 pera media = 120, 1 pesca media = 120 g, 1 albicocca media = 60 g, 1 banana media = 150 g, 1 arancia media = 130 g)

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|_|
Quanti grammi ogni volta?
|_|_|_| grammi

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Quanti grammi ogni volta?
|_|_|_| grammi
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Quanti grammi ogni volta?
|_|_|_| grammi

☐ NO, mai

NEGLI ULTIMI 2 MESI il bambino ha mangiato i seguenti alimenti?

GRASSI e CONDIMENTI

(considera non solo il condimento a crudo ma anche quello che viene usato nella cottura)

Burro

(considera che ½ noce o 1 confezione alberghiera = 10 g)

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|
Quanti grammi ogni volta?
|_|_|_| grammi

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Quanti grammi ogni volta?
|_|_|_| grammi
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Quanti grammi ogni volta?
|_|_|_| grammi

☐ NO, mai

Olio extra vergine di oliva /olio di oliva

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|
Quanti cucchiai da minestra ogni volta?
|_|_| cucchiai

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Quanti cucchiai da minestra ogni volta?
|_|_| cucchiai
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Quanti cucchiai da minestra ogni volta?
|_|_| cucchiai

☐ NO, mai

Olio di semi (ad esempio olio di arachidi, di mais, di soia, di girasole)

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|
Quanti cucchiai da minestra ogni volta?
|_|_| cucchiai

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Quanti cucchiai da minestra ogni volta?
|_|_| cucchiai
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Quanti cucchiai da minestra ogni volta?
|_|_| cucchiai

☐ NO, mai

Ragù di carne/pesce/pesto

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|
Quanti cucchiai da minestra ogni volta?
|_|_| cucchiai

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Quanti cucchiai da minestra ogni volta?
|_|_| cucchiai
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Quanti cucchiai da minestra ogni volta?
|_|_| cucchiai

☐ NO, mai

Maionese o altre salse simili

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|
Quanti cucchiai da minestra ogni volta?
|_|_| cucchiai

☐ SI, ma non tutti i giorni →
Tutte le settimane?
☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Quanti cucchiai da minestra ogni volta?
|_|_| cucchiai
☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Quanti cucchiai da minestra ogni volta?
|_|_| cucchiai

☐ NO, mai

NEGLI ULTIMI 2 MESI il bambino ha mangiato i seguenti alimenti?

BEVANDE

(considera che 1 bicchiere o 1 brick = 200ml)

Acqua in bottiglia o del rubinetto (considera anche quella che beve se si sveglia la notte)

☐ SI, tutti i giorni → Quanti bicchieri al giorno?
|_|_|,|_| bicchieri

☐ SI, ma non tutti i giorni → Tutte le settimane?

- ☐ NO → Quante volte al mese? |_|_|
  Quanti bicchieri ogni volta?
  |_|,|_| bicchieri
- ☐ SI → Quante volte a settimana? |_|_|
  Quanti bicchieri ogni volta?
  |_|,|_| bicchieri

☐ NO, mai

Succhi di frutta in commercio

☐ SI, tutti i giorni → Quanti bicchieri o brick al giorno?
|_|_|,|_| bicchieri/brick

☐ SI, ma non tutti i giorni → Tutte le settimane?

- ☐ NO → Quante volte al mese? |_|_|
  Quanti bicchieri o brick ogni volta
  |_|,|_| bicchieri/brick
- ☐ SI → Quante volte a settimana? |_|_|
  Quanti bicchieri o brick ogni volta
  |_|,|_| bicchieri/brick

☐ NO, mai

Bevande zuccherate (ad esempio thè, cola, aranciata)

☐ SI, tutti i giorni → Quanti bicchieri o brick al giorno?
|_|_|,|_| bicchieri/brick

☐ SI, ma non tutti i giorni → Tutte le settimane?

☐ NO → Quante volte al mese? |_|_|
Quanti bicchieri o brick ogni volta
|_|,|_| bicchieri/brick

☐ SI → Quante volte a settimana? |_|_|
Quanti bicchieri o brick ogni volta
|_|,|_| bicchieri/brick

☐ NO, mai

Bevande al cioccolato

☐ SI, tutti i giorni → Quanti bicchieri o brick al giorno?
|_|_|,|_| bicchieri/brick

☐ SI, ma non tutti i giorni → Tutte le settimane?

☐ NO → Quante volte al mese? |_|_|
Quanti bicchieri o brick ogni volta
|_|,|_| bicchieri/brick

☐ SI → Quante volte a settimana? |_|_|
Quanti bicchieri o brick ogni volta
|_|,|_| bicchieri/brick

☐ NO, mai

NEGLI ULTIMI 2 MESI il bambino ha mangiato i seguenti alimenti?

ALTRI ALIMENTI

Zucchero

(considera anche tutto lo zucchero che viene aggiunto, anche quello usato per cucinare)

☐ SI, tutti i giorni →
- Quante volte al giorno? |_|
- Quanti cucchiaini ogni volta?
- |_| cucchiaini

☐ SI, ma non tutti i giorni →
- Tutte le settimane?
  - ☐ NO →
    - Quante volte al mese? |_|_|
    - Quanti cucchiaini ogni volta?
    - |_| cucchiaini
  - ☐ SI →
    - Quante volte a settimana? |_|_|
    - Quanti cucchiaini ogni volta?
    - |_| cucchiaini

☐ NO, mai

Marmellata o miele

☐ SI, tutti i giorni →
- Quante volte al giorno? |_|
- Quanti cucchiaini ogni volta?
- |_|_| cucchiaini

☐ SI, ma non tutti i giorni →
- Tutte le settimane?
  - ☐ NO →
    - Quante volte al mese? |_|_|
    - Quanti cucchiaini ogni volta?
    - |_|_| cucchiaini
  - ☐ SI →
    - Quante volte a settimana? |_|_|
    - Quanti cucchiaini ogni volta?
    - |_|_| cucchiaini

☐ NO, mai

Crema spalmabile al cioccolato

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|
Quanti cucchiaini ogni volta?
|_|_| cucchiaini

☐ SI, ma non tutti i giorni → Tutte le settimane?

☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Quanti cucchiaini ogni volta?
|_|_| cucchiaini

☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Quanti cucchiaini ogni volta?
|_|_| cucchiaini

☐ NO, mai

Gelato confezionato o artigianale

(considera 1 pallina di gelato = circa 50 grammi; una coppetta piccola =60 grammi; 1 cornetto = 100 grammi; 1 gelato tipo biscotto= 80 grammi)

☐ SI, tutti i giorni →
Quante volte al giorno? |_|
Quanti grammi ogni volta
|_|_|_| grammi

☐ SI, ma non tutti i giorni → Tutte le settimane?

☐ NO →
Quante volte al mese? |_|_|
Quanti grammi ogni volta?
|_|_|_| grammi

☐ SI →
Quante volte a settimana? |_|_|
Quanti grammi ogni volta?
|_|_|_| grammi

☐ NO, mai

Data di compilazione: |__|__| |__|__| |__|__|__|__|
giorno *mese* *anno*

GRAZIE!

il team di Piccolipiù

Unità operative coinvolte nel progetto

D/EP/Lazio
Dipartimento di Epidemiologia del Servizio Sanitario Regionale Regione Lazio (ex ASL Roma E)

SISTEMA SANITARIO REGIONALE
ASL ROMA 1

REGIONE LAZIO

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO

BURLO

MEYER Azienda Ospedaliero-Universitaria

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

Crisps

AZIENDA OSPEDALIERO-UNIVERSITARIA Città della Salute e della Scienza di Torino

Maternità Ospedale Infantile Regina Margherita S. Anna di Torino, Ospedale Santa Maria Annunziata - Azienda Sanitaria Firenze, Istituto per l'Infanzia IRCCS Burlo Garofolo - Trieste, Ospedale Cristo Re dell'Istituto Figlie di Nostra Signora a Monte Calvario - Roma, Casa di Cura Città di Roma, Ospedale Versilia - USL12 di Viareggio

OSPEDALE INFANTILE REGINA MARGHERITA S.ANNA DI TORINO

SST Azienda Sanitaria Firenze
Servizio Sanitario della Toscana

BURLO

FIGLIE DI N. SIGNORA DEL MONTE CALVARIO

SST Azienda USL Toscana nord ovest
Servizio Sanitario della Toscana

AZIENDA OSPEDALIERO-UNIVERSITARIA Città della Salute e della Scienza di Torino

CONTATTI

La responsabilità scientifica del progetto è affidata a
Dipartimento di Epidemiologia del Servizio Sanitario Regionale - Regione Lazio

I recapiti telefonici o i contatti degli ospedali coinvolti nel progetto e dei centri operativi sono consultabili sul sito internet:
www.piccolipiu.it

Il progetto è stato approvato dal Comitati Etici di tutti i Centri, compreso quello del Centro coordinatore. I dati personali saranno utilizzati esclusivamente per scopi di ricerca scientifica, solo da personale autorizzato e nel rispetto della normativa vigente per la protezione dei dati personali (D.Lgs n.196/2003)

Progetto finanziato da
Ministero della Salute
ccm