

Caro Insegnante ,

Appreziamo la vostra partecipazione al Progetto "Insegnante saggio- bambino sano (WITH.CH) sulle abitudini alimentari sane e l'attività fisica nella scuola , che è attualmente in corso in sei paesi del contesto europeo . Per questo studio abbiamo bisogno del vostro aiuto .

Vorremmo conoscere alcuni aspetti relativi alle vostre opinioni su una sana alimentazione e l'attività fisica , così come il cibo consumato e l'attività fisica gli studenti svolgono nella vostra scuola . Pertanto, dobbiamo essere molto grati se poteste rispondere alle seguenti domande in questo breve questionario .

Come il resto dei dati dell'indagine , le tue risposte rimarranno confidenziali e non sarà possibile identificare una persona o di scuola nelle relazioni emesse in merito al progetto .

Si prega di rispondere a tutte le domande nel modo più completo possibile e nel modo più sincero.

Una volta completato , si prega di fornire il questionario al vostro contatto nel gruppo di ricerca che lo ha consegnato .

La ringrazio molto per l'attenzione .

Cordiali saluti,

Il gruppo di ricerca.

COME COMPLETARE IL QUESTIONARIO .

Prima di rispondere al questionario si prega di leggere le domande e le opzioni di risposta .

Per rispondere bisogna selezionare una casella



Esempio:

Ti piace mangiare il cioccolato ?

Fortemente in disaccordo	1
Disaccordo	2 ✘
Né d'accordo né in disaccordo	3
D'accordo	4
Pienamente d'accordo	5

Quando le domande in modo da indicare , è possibile controllare diverse opzioni.

Parte I.

1 . Spesso si sente parlare dell'importanza di una dieta sana . Cosa pensi che comporti "una dieta alimentare sana " ? (Più risposte possibili) .

Mangiare una varietà di differenti alimenti / dieta equilibrata .	1
Evitare / non mangiare troppi cibi grassi .	2
Evitare / non mangiare troppi cibi zuccherati.	3
Evitare/non mangiare troppo sale	4
Mangiare più frutta e verdura.	5
Mangiare meno frutta e verdura.	6
Mangiare più pane, riso, pasta e altri carboidrati.	7
Mangiare meno pane, riso, pasta e altri carboidrati.	8
Mangiare più carne e meno pesce	9
Mangiare più pesce e meno carne	10
Non mangiare troppe calorie.	11
Evitare / non mangiare alimenti contenenti additivi	12
Mangiare alimenti biologici.	13
Altro.	14

2. Ciò che mangio è importante per me

Fortemente in disaccordo	1
Disaccordo	2
Nè d'accordo nè in disaccordo	3
D'accordo	4
Pienamente d'accordo	5

3. Avere uno stile di vita sano è importante per me.

Fortemente in disaccordo	1
Disaccordo	2
Nè d'accordo nè in disaccordo	3
D'accordo	4
Pienamente d'accordo	5

4. Indicare i principi fondamentali di una sana alimentazione per i bambini. (Più risposte possibili).

Il consumo preferenziale di frutta, verdura, cereali (in particolare pane), legumi, pesce e olio d'oliva come fonte di grassi principale	1
Basso consumo di carne e derivati e prodotti a base di carne	2
Latticini (preferibilmente magri, latte scremato, latte fermentato)	3
Bere acqua (preferibilmente bevande zuccherate o bibite analcoliche)	4

5. Conosco le abitudini alimentari dei miei studenti

Fortemente in disaccordo	1
Disaccordo	2
Nè d'accordo nè in disaccordo	3
D'accordo	4
Pienamente d'accordo	5

6. I bambini/ studenti pranzano nella tu asilo/scuola?

SI	1
No	2

7. Qual è la percentuale di studenti che utilizza regolarmente la sala da pranzo ?

Meno del 25%	1
25-50%	2
51-75%	3
76-100%	4
Non sò/Non sono sicuro	5

8. Che tipo di servizio offrono nella sala da pranzo?

La propria cucina	1
Catering, fornito crudo e cucinato là	2
Catering a catena calda	3
Catering a catena fredda	4

9. Penso di avere una buona conoscenza sui principi della buona alimentazione.

Fortemente in disaccordo	1
Disaccordo	2
Nè d'accordo nè in disaccordo	3
D'accordo	4
Pienamente d'accordo	5

10. Dove hai acquisito la conoscenza dei principi della buona alimentazione?

Tradizione (casa/abitudini alimentari nel mio paese)	1
Scuola/Università	2
Mass media (TV, Internet, Quotidiani)	3
Corsi/Progetti/Formazione	4

Part II.

11. Ho notato il problema dell'obesità tra i bambini / adolescenti ai quali io insegno.

Fortemente in disaccordo	1
Disaccordo	2
Nè d'accordo nè in disaccordo	3
D'accordo	4
Pienamente d'accordo	5

12. Ho notato l'aumento di obesità nei bambini della mia scuola negli ultimi anni.

Fortemente in disaccordo	1
Disaccordo	2
Nè d'accordo nè in disaccordo	3
D'accordo	4
Pienamente d'accordo	5

13. Ho familiarità con i disturbi alimentari (anoressia / obesità) e le malattie metaboliche (diabete).

Fortemente in disaccordo	1
Disaccordo	2
Nè d'accordo nè in disaccordo	3
D'accordo	4
Pienamente d'accordo	5

14. Sono in grado di riconoscere i segni di un disturbo alimentare. L'eccessiva perdita di peso, il desiderio di dimagrimento, l'eccessivo esercizio fisico, il progressivo isolamento e la perdita di legami sociali, disturbi dell'umore inclini alla depressione e ansia, bassa autostima, sovrappeso, vita sedentaria, essere molto assetato, sensazione di fame, sensazione di stanchezza o affaticamento , vista offuscata,...

Fortemente in disaccordo	1
Disaccordo	2
Nè d'accordo nè in disaccordo	3
D'accordo	4
Pienamente d'accordo	5

Part III.

15. Il mio luogo di lavoro prevede attività per bambini che promuovono uno stile di vita sano. Lezioni, propri programmi per tutto l'anno, programmi nazionali, eventi, workshop,

Si	1
No	2
Non so/Non sono sicuro	3

16. Il mio luogo di lavoro prevede attività per i genitori che promuovono uno stile di vita sano. Dibattiti, workshop,

Si	1
No	2
Non so/Non sono sicuro	3

17. Sento la necessità di includere le attività di promozione della salute per bambini e genitori.

Fortemente in disaccordo	1
Disaccordo	2
Nè d'accordo nè in disaccordo	3
D'accordo	4
Pienamente d'accordo	5

18. Penso che i bambini e gli adolescenti sono fisicamente attivi.

Fortemente in disaccordo	1
Disaccordo	2
Nè d'accordo nè in disaccordo	3
D'accordo	4
Pienamente d'accordo	5

19. Quante ore alla settimana, in media, non gli studenti svolgono attività sportive in orario scolastico?

1-2 ore a settimana	1
2-3 ore a settimana	2
3-4 ore a settimana	3
5 ore a settimana	4
Più di 5 ore a settimana	5
None	6

20. Quante ore alla settimana, in media, gli studenti svolgono attività sportive fuori dall'orario scolastico?

1-2 ore a settimana	1
2-3 ore a settimana	2
3-4 ore a settimana	3
5 ore a settimana	4
Più di 5 ore a settimana	5
Nessuna	6

Part. IV.

21. Sento il bisogno di frequentare corsi / workshop su una sana alimentazione

Fortemente in disaccordo	1
Disaccordo	2
Nè d'accordo nè in disaccordo	3
D'accordo	4
Pienamente d'accordo	5

22. Ci sono attualmente nel vostro paese eventuali offerte di corsi rivolti a insegnanti, su una sana dieta / stile di vita sano?

Si	1
No	2
Non so/Non sono sicuro	3

23. Le offerte di corsi rivolti a insegnanti su una dieta sana/ stile di vita sano sono?

Gratuito	1
A pagamento	2
Non so/Non sono sicuro	3

24. Sarei disposto a partecipare a tale corso, se ne avessi l'opportunità.

Fortemente in disaccordo	1
Disaccordo	2
Nè d'accordo nè in disaccordo	3
D'accordo	4
Pienamente d'accordo	5

25. Vorrei che i corsi / workshop siano accreditati ed inclusi nel mio portafoglio professionale / curriculum.

Fortemente in disaccordo	1
Disaccordo	2
Nè d'accordo nè in disaccordo	3
D'accordo	4
Pienamente d'accordo	5

26. Le mie aspettative nei confronti della formazione sono (È possibile selezionare più risposte).

	Fortemente in disaccordo	Disaccordo	Nè d'accordo nè in disaccordo	D'accordo	Pienamente d'accordo
...per aumentare la mia conoscenza teorica su una dieta sana	1	2	3	4	5
...per scoprire i problemi alimentari di bambini e adolescenti	1	2	3	4	5
...per acquisire le competenze e gli strumenti per condurre le lezioni	1	2	3	4	5
...per essere più sicuro circa la mia conoscenza quando si parla di bambini e genitori	1	2	3	4	5
... per acquisire conoscenze principali che potrebbero essere utilizzate in relazione a me / i miei cari	1	2	3	4	5

Part V.

27. Genere.

Maschile	1
Femminile	2

28. Data di nascita.

--	--	--	--	--

29. Stato civile.

Sposato o convivente	1
Single	2
Divorziato	3
Vedovo/Vedova	4

30. Paese di nascita.

--

31. Paese di nascita del vostro partner. (Se applicabile).

--

32. Tipologia di istituto di istruzione.

Pubblica	1
Privata	2

33. Livello di istruzione in cui insegni.

Materna	1
Primario	2
Secondario	3
Superiore	4

34. Età dei bambini ai quali insegni.

0-6	1
7-12	2
12-18	3

35. Luogo di residenza.

Rurale	1
Paese (fino a 10.000 residenti)	2
Città (da 10.000 a 50.000 mila residenti)	3
Grande area metropolitana (>50 mila residenti)	4

36. Country.

Polonia	1
Regno Unito	2
Spagna	3
Italia	4
Romania	5
Turkia	6

37. Pensi che qualcosa possa migliorare le conoscenze sulla sana alimentazione e l'attività fisica? In caso affermativo, spiegare brevemente.

Il questionario è terminato.

GRAZIE MOLTO PER IL VOSTRO TEMPO.