

Questionario sulle abitudini alimentari

Probanden ID:

Gentile partecipante:

Le chiediamo di compilare e restituirci questo questionario sulle abitudini alimentari (FFQ).

Per favore sigli con la casella corrispondente per indicare quanto spesso, in media, ha mangiato specifiche quantità di cibo durante gli ultimi 12 mesi.

- Dal momento che questo questionario è comune a diversi paesi europei, LEI POTREBBE NON RICONOSCERE COME FAMILIARI alcuni cibi indicati nella lista. Se lei non mangia alcuni di questi, per favore sigli la casella corrispondente con “Raramente/Mai”
- Se erroneamente siglassa una casella non desiderata, per favore corregga la casella come mostrato, cioè annerendo completamente il pallino della risposta errata e apponendo la “X” sulla casella giusta.

ESEMPIO

Vegetali escluse le patate (una porzione media)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
---	------------------------	----------------------	----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------	-----------------------------

Lattuga

- PER FAVORE SIGLI SOLA UNA CASELLA PER RIGA E NON LASCI ALCUNA RIGA SENZA RISPOSTA.
- Riguardo ai cibi stagionali come le fragole o l'uva, se lei li mangia almeno una volta la settimana quando è la stagione giusta, può segnare la casella corrispondente a “una volta la settimana”.

La ringraziamo sentitamente per la sua collaborazione.

Il CHRIS team

Sigli una casella per ogni cibo per mostrare quanto ne mangia. Per favore risponda ad ogni domanda. Se lei è incerto circa la risposta, cerchi di ricordare al meglio, ma per favore non lasci la riga vuota.

1. Pane e panini (una fetta o una porzione media)		Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q1p1	Pane (in media)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q1p2	Pane integrale o nero (con o senza semi) (p.es. Vinschger Paarl)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q1p3	Pane bianco (baguette, panini)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q1p4	Pane di segale	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q1p6	Pane indiano	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q1p7	Focaccia di pane non lievitato (pane asiatico)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q1p8	Fette biscottate	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q5p14	Schüttelbrot, biscotti sottili (wafer, crackers)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
2. Cereali da colazione (una porzione media)		Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q2	Qualsiasi cereale da colazione	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
3. Semolino (cucchiaio da tavola)		Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q3	Cous-cous o semolino	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q3p2	Polenta	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7

4. Pasta (e alimenti derivati dal grano) (una porzione media)		Raramente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q4p1	Pasta (in media)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q4p2	Pasta liscia raffinata (spaghetti, maccheroni, lasagne)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q4p3	Pasta liscia integrale non raffinata	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q4p4	Pasta ripiena (con carne/formaggi/vegetali) (p.es. <i>schlutzkrapfen</i> , tortellini, agnolotti)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q4p7	Pasta all'uovo (tagliatelle)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q4p5	Tagliolini (esclusi di riso)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
5. Prodotti da forno (un biscotto, una unità, una porzione media)		Raramente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q5p1	Qualsiasi dolcetto o pasticcino (in media)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q5p2	Torta (di mele, al cioccolato,...)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q5p3	Dolcetti (<i>croissants</i> , cornetti, brioches...)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q5p4	Rotoli con crema o altri ripieni, plum cake	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q5p5	Muffins, pastine maddalena	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q5p6	Dolci fritti (<i>krapfen</i> , chiacchiere di carnevale con o senza marmellata, ciambelline fritte con e senza ripieno)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q5p7	Dolci al cucchiaio (p.es. tiramisù, budino)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q5p10	Piatti a base di uova (per esempio frittata, pancakes)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7

5. Prodotti da forno (un biscotto, una unità, una porzione media) continuazione		Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q5p11	Biscotti semplici (p.es. <i>Bahlsen, Leibniz</i>)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q5p12	Biscotti integrali	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q5p15	Biscotti ripieni (per es. crema, marmellata, cioccolato)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
6. Riso (1 tazza, cotta)		Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q6p1	Riso	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q6p2	Riso bianco	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q6p3	Riso integrale	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q6p4	Tagliolini di riso	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
7. Zucchero (cucchiaio da thè) e marmellata (abbastanza per ricoprire una fetta biscottata, per esempio)		Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q7p1	Zucchero (bianco, di canna)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q7p2	Confettura o marmellata	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q7p4	Miele	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
8. Prodotti dolci escluso il cioccolato (una unità)		Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q8p1	Dolcetti totali o bonbons	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7

8. Prodotti dolci escluso il cioccolato (una unità) <i>continuazione</i>		Rara-mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti-mana	2-4 volte a setti-mana	5-6 volte a setti-mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q8p3	Caramelle miste	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q8p4	Barrette ai cereali	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q8p6	Ghiaccioli	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
9. Cioccolato		Rara-mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti-mana	2-4 volte a setti-mana	5-6 volte a setti-mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q9p1	Qualsiasi tipo di cioccolato	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q9p2	Barrette al cioccolato (per esempio <i>Mars</i>) (una barretta)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q9p3	Tavoletta al cioccolato (nero/al latte, 50 gr, ovvero $\frac{1}{2}$ tavoletta standard)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
10. Oli vegetali (un cucchiaio da tavola)		Rara-mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti-mana	2-4 volte a setti-mana	5-6 volte a setti-mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q10p1	Olio vegetale	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q10p2	Olio ai semi di girasole	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q10p3	Olio d'oliva	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q10p4	Olio extra vergine d'oliva	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q10p5	Olio di colza	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q10p6	Olio di lino	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q10p7	Olio di semi di zucca	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7

11.	Margarina e grassi di origine mista (un cucchiaio da tavola)	Rara-mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti-mana	2-4 volte a setti-mana	5-6 volte a setti-mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q11p1	Qualsiasi margarina o crema spalmabile per condimento (esclusa la crema spalmabile di soia)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q11p3	Margarina a medio contenuto di grassi	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q11p5	Crema spalmabile per condimento (esclusa la crema spalmabile di soia)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q11p6	Qualsiasi tipo di crema spalmabile di soia	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
12.	Burro e grassi animali (abbastanza da ricoprire una fetta di pane, per esempio)	Rara-mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti-mana	2-4 volte a setti-mana	5-6 volte a setti-mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q12p1	Qualsiasi tipo di burro	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q12p4	Burro a normale contenuto di grassi (più del 70%)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q12p5	Lardo (un cucchiaio da tavola)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
13.	Frutta secca (una manciata piccola)	Rara-mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti-mana	2-4 volte a setti-mana	5-6 volte a setti-mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q13p1	Qualsiasi tipo di frutta secca (p.es. noci, nocciole, mandorle, pistacchi)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q13p2	Arachidi	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q13p3	Anacardi	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q13p4	Crema a base di nocciole (per esempio, Nutella, burro di arachidi, 1 cucchiaino da thè)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7

14.	Legumi (una tazza, cotti)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q14p1	Qualsiasi tipo di legumi	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q14p2	Fagioli rossi e fagioli neri	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q14p3	Lenticchie	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q14p4	Ceci (inclusa la crema "Humus")	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q14p6	Fagiolini verdi classici	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q14p7	Fave	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q14p8	Soia	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q14p9	Piselli	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
15.	Vegetali escluse le patate (una porzione media)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q15p1	Qualsiasi tipo di vegetale (escluso patate)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p2	Lattuga o altri tipi di insalata (cicoria, insalata belga, radicchio rosso)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p3	Spinaci	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p4	Cardi	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p6	Verdure selvatiche (p.es. amaranto, portulaca, crescione)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p8	Okra (Indiano)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p9	Capperi	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p10	Pomodoro	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7

15.	Vegetali escluse le patate (una porzione media) continuazione	Raramente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q15p11	Melanzane (anche a crema)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p12	Zucchine verdi	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p13	Peperone dolce (rosso, verde, giallo)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p14	Cetrioli	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p16	Carote	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p17	Carote bianche (Pastinaca)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p18	Rapa	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p19	Cime di rapa	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p20	Carciofi	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p21	Ravanello	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p22	Barbabietola rossa	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p23	Sedano	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p24	Insalata di cavolo, crauti	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p25	Pannocchia	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p26	Asparagi	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p26	Erbe varie (menta, finocchio, erba cipollina, basilico, coriandolo, finocchietto selvatico, prezzemolo) (1 cucchiaino da thè)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p27	Porro	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7

15.	Vegetali escluse le patate (una porzione media) continuazione	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q15p28	Funghi (bianchi e altri)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p29	Cipolla	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p30	Aglio	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p31	Cavolfiore	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p32	Zucca gialla	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p33	Cavolini di Bruxelles	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p34	Broccoli	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p35	Cavolo (bianco, verde)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p37	Vegetali sott'aceto (cetrioli, ravanelli, ...)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q15p38	Ginger (come condimento ed in infusione nelle bevande)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
16.	Cibi ricchi di amido o patate (una porzione media)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q16p1	Patate (in media, in tutte le forme)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q16p2	Purè di patate	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q16p3	Arrostite/Ai forno/Lesse	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q16p4	Fritte	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q16p5	In insalata	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q16p6	Gnocchi di patate	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7

16. Cibi ricchi di amido o patate (una porzione media) <i>continuazione</i>		Raramente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a settimana	2-4 volte a settimana	5-6 volte a settimana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q16p7	Frittata di patate	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q16p8	Patate dolci	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
17. Frutta (un frutto)		Raramente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a settimana	2-4 volte a settimana	5-6 volte a settimana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q17p1	Qualsiasi tipo di frutta	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p2	Mela	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p3	Pera	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p4	Banana	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p6	Avocado	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p7	Ciliegie (una coppa)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p8	Rabarbaro	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p9	Frutti di bosco – Bacche (mirtilli, fragole, ribes neri, more, lamponi) (una coppa)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p10	Melone - Anguria	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p11	Uva	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p12	Mango	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p13	Albicocche	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p5	Pesca	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7

17.	Frutta (un frutto) <i>continuazione</i>	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q17p14	Pesca noce	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p15	Prugne, susine	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p26	Prugne secche	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p16	Spremute di frutta fresca	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p17	Ananas	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p18	Kiwi	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p19	Limone	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p20	Arancia	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p21	Mandarini	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p22	Pompelmo	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p23	Frutta in scatola (una scatola)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p24	Uva sultanina (un cucchiaio da tavola)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p25	Fichi	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p27	Olive (nere/verdi) (5 unità)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p28	Caco	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p29	Melograno	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q17p30	Fichi d'india	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7

18. Succhi di frutta (un bicchiere 200 ml)		Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q18p1	Succo di frutta concentrato, con zucchero	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q18p2	Succo di frutta concentrato, senza zucchero	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7

19. Bevande non alcoliche (un bicchiere 200 ml)		Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q19p1	Gasate, light	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q19p2	Acqua di rubinetto	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q19p3	Acqua minerale (liscia, gasata)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q19p4	Tipo Coca Cola, con zucchero	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q19p5	Tipo Coca Cola, senza zucchero	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q19p6	Bevande energetiche (p.es. Red Bull)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7

20. Thè/Caffè (una tazza)		Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q20p1	Thè nero (qualsiasi tipo)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q20p2	Caffè (solubile o macinato)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q20p4	Thè verde, infusi varie, tisane (camomilla, ...)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
p20p6	Caffè decaffeinato, thè deteinato	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7

21.	Birra (1/2 pinta o un bicchiere 200 ml)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
-----	--	------------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	---------------------------	-----------------------------

q21 Birra (qualsiasi tipo) 1 2 3 4 5 6 7

22.	Vino (un bicchiere 125 ml)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
-----	---------------------------------------	------------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	---------------------------	-----------------------------

q22p1 Qualsiasi tipo di vino 1 2 3 4 5 6 7

q22p2	Vino rosso	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
-------	------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

q22p3 Vino bianco 1 2 3 4 5 6 7

q22p4	Vino rosé	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
-------	-----------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

23.	Altre bevande alcoliche (un bicchiere 50 ml)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
-----	---	------------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	---------------------------	-----------------------------

q23p1 Vini forti e liquori (per esempio *Porto*, *Sherry*, ...) 1 2 3 4 5 6 7

q23p2	Superalcolici (per esempio <i>whisky</i> , <i>vodka</i> , <i>rum</i> , <i>gin</i> , ...)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
-------	--	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

24.	Carne rossa e derivati dalla carne (una porzione media)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
-----	--	------------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	---------------------------	-----------------------------

q24p1 Qualsiasi tipo di carne (manzo, vitello, agnello, maiale, selvaggina) 1 2 3 4 5 6 7

q24p2	Caldo/freddo <i>roast beef</i> , bollito di manzo, manzo alla griglia, filetto	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
-------	--	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

q24p3 Hamburger 1 2 3 4 5 6 7

q24p4	Carne tritata (anche nella salsa ragù per esempio, polpette di carne, ...)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
-------	--	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

q24p5 Carne alla casseruola/con curry, *gulasch*, spezzatino 1 2 3 4 5 6 7

24.	Carne rossa e derivati dalla carne (una porzione media) continuazione	Raramente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a settimana	2-4 volte a settimana	5-6 volte a settimana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q24p6	Costoletta di maiale, steak, costate grigliate, filetto	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q24p8	Salsiccia, salsicciotti vari (per esempio <i>jagdwurst</i>)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q24p10	Vitello	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q24p11	Selvaggina minuta (coniglio, fagiano, anatra)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q24p12	Altra selvaggina (per esempio cervo)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q24p13	Agnello (anche <i>kebabs</i>)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
Carne affumicata (una fettina)								
q24p14	Maiale affumicato (caldo o freddo)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q24p15	Salame, prosciutto affumicato (per esempio <i>Serrano</i>)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q24p16	Wurstel vari	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q24p17	Speck, pancetta	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
25.	Pollame (una porzione media)	Raramente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a settimana	2-4 volte a settimana	5-6 volte a settimana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q25p1	Qualsiasi tipo di pollame Fresco (non affumicato)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q25p2	Pollo, bollito o arrosto	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q25p3	Pollo alla casseruola	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q25p4	Tacchino, bollito o arrosto, alla casseruola	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7

25.	Pollame (una porzione media) continuazione	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
Affumicato								
q25p6	Qualsiasi tipo di pollame affumicato	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
26.	Frattaglie (una porzione media)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q26p1	Fegato, paté	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q26p2	Altre frattaglie (lingua, cervello, cuore, rene, trippa, stomaco, animelle)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q32p6	Zuppa di frattaglie	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
27.	Pesce e frutti di mare (una porzione media)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q27p1	Qualsiasi tipo di pesce (fresco, affumicato)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q27p8	Pesce grasso in scatola (per esempio sardine, tonno, salmone)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q27p9	Crostacei e molluschi in scatola (cozze, granchio, calamari, polpo, gamberetti, vongole, seppia)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q27p2	Pesce grasso (salmone, tonno, trota, acciuga, sgombro, sardine,...)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q27p3	Pesce non grasso (nasello, baccalà, merluzzo, platessa,...)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q27p4	Altro pesce o frutti di mare (per esempio uova di lombo, paté di pesce)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q27p5	Crostacei freschi e molluschi (cozze, granchio, calamari, polpo, gamberetti, vongole, seppia)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q27p6	Pesce grasso affumicato (per esempio sardine, tonno, salmone, aringa affumicata)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7

27.	Pesce e frutti di mare (una porzione media) continuazione	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q27p7	Pesce non grasso affumicato (per esempio baccalà, merluzzo)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
28.	Uova (di gallina) (un uovo)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q28p1	Uova (in media)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q28p2	Uova (fritte, bollite, in camicia, nel panino)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
29.	Latte e latte di soia (un bicchiere 200ml)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q29p1	Latte (escluso latte di soia, riso e avena)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q29p2	Latte acido (con e senza frutta)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q29p3	Latte intero	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q29p4	Latte parzialmente scremato	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q29p5	Latte scremato	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q29p6	Latte condensato	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q29p13	Latte di capra	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q29p14	Latte di pecora	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q29p15	Latte delattosato	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q29p10	Latte di soia, latte di riso, latte di avena	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7

29.	Latte e latte di soia (un bicchiere 200ml) continuazione	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q29p7	Yogurt (qualsiasi tipo, in media)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q29p8	Yogurt greco	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q29p11	Kefir	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
30.	Formaggi (una porzione regolare o quanto basta da spalmare su una fetta di pane)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q30p1	Qualsiasi tipo di formaggio	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q30p2	Formaggio a pasta dura (p.es. <i>Parmigiano</i>)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q30p3	Formaggio a pasta morbida (p.es. <i>Brie</i>, <i>Philadelphia</i>, <i>Tomino di capra</i>, <i>Gorgonzola</i>)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q30p4	Formaggio a pasta semi-dura (p.es. <i>Emmenthal</i>, <i>Gouda</i>, ...)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q30p5	Formaggio grigio, fiocchi di formaggio (p.es. <i>Yocca</i>, <i>Cottage Cheese</i>, ...)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q30p7	Formaggio fresco (p.es. <i>Mozzarella</i>, <i>Feta</i>, ...)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q29p9	Quark	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q29p12	Tofu (formaggio di soia)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
31.	Altri derivati del latte (un cucchiaino da tavola salvo diversamente indicato)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q31p1	Gelato (una unità)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q31p2	Panna montata	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q31p3	Crema di latte acida, <i>crème fraîche</i>	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7

32.	Cibo vario (un cucchiaio da tavola o una porzione media)	Rara- mente/ Mai	1-3 volte al mese	Una volta a setti- mana	2-4 volte a setti- mana	5-6 volte a setti- mana	Una volta al giorno	2 volte o + al giorno
q32p1	Salse di condimento	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q32p9	Senape	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q32p2	Maionese	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q32p3	Salsa bianca (tipo besciamella)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q32p4	Ketchup	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q32p5	Zuppe, di cereali o di legumi	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q32p7	Pizza (qualsiasi tipo)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
Prodotti surgelati (una porzione media)								
q32p10	Minestrone di verdura	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q32p11	Pasta e riso conditi in vari modi	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q32p12	Filetti di pesce impanato (p.es. bastoncini di merluzzo)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
q32p13	Contorni misti con formaggio, verdure, prosciutto (p.es. sofficini)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7

Domande aggiuntive:

34. Mangia qualche altro tipo di cibo normalmente una o più volte la settimana?

Sì 1 No 2

Se sì, per favore lo indichi nella lista sottostante

	Tipo di cibo (se è un piatto locale e ne conosce i principali ingredienti, la preghiamo di indicarli)	Porzione normale	Numero di volte in cui si mangia questa porzione la settimana
q34p1		q34p1size	q34p1times
q34p2		q34p2size	q34p2times
q34p3		q34p3size	q34p3times
q34p4		q34p4size	q34p4times

35. Quale tipo di grasso utilizza solitamente per friggere, arrostire, grigliare, condire?

Per favore, ne selezioni un tipo:

Burro	1
Lardo	2
Olio vegetale	3
Olio solido vegetale	4
Margarina	5
Nessuno	0

36. Quante volte aggiunge sale mentre cucina?

Sempre	1
Spesso	2
Raramente	3
Qualche volta	4
Mai	0

37. Lo scorso anno, in media, quante volte la settimana ha mangiato una porzione media (un'unità/un bicchiere/una tazza) dei seguenti cibi?

	Tipo di cibo	Numero di volte la settimana
q37p1	Vegetali (escluse le patate)	q37p1times
q37p2	Insalate	q37p2times
q37p3	Frutti e cibi con frutta (esclusi i succhi di frutta)	q37p3times
q37p4	Pesce	q37p4times
q37p5	Prodotti ottenuti dai pesci	q37p5times
q37p6	Carne e prodotti derivati (inclusi i salumi)	q37p6times
q37p7	Latte (scremato/intero di qualsiasi tipo)	q37p7times

38. C'è qualche tipo di cibo che non mangia perché le causa allergia o intolleranza?

Sì 1 No 2

Se sì, per favore indichi nella lista sottostante i cibi principali

	Cibo non consumato	Ragione
q38p1		q38p1reason
q38p2		q38p2reason
q38p3		q38p3reason
q38p4		q38p4reason

39. Al momento sta seguendo una dieta speciale?

Sì 1 No 2

Se sì, per favore indichi se questa è una di queste diete:

		Sì	No
q39p1	Per perdere peso	1	2
q39p2	Per l'ipertensione	1	2
q39p3	Per il diabete	1	2
q39p4	Per la celiachia	1	2

GRAZIE PER LA SUA COLLABORAZIONE!