

# A partire da oggi, qual è stato il consumo dei seguenti alimenti durante l'ultimo mese?

Codice soggetto

<b>1 FRUTTA</b> 1 porzione di 150 g ( <i>Equivalente ad esempio a: una mela, una pera o arancia e a 3 prugne o 3 mandarini</i> ).	meno di 1 porzione/giorno	1-2 porzioni/giorno	più di 2 porzioni/giorno
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2 VERDURA</b> 1 porzione di 100 g ( <i>Considera che: 1 piatto di insalata pesa 70 g; 2 pomodori pesano 100 g; 1/2 piatto di verdura cotta pesa 100 g</i> ).	meno di 1 porzione/giorno	1-2,5 porzioni/giorno	più di 2,5 porzioni/giorno
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3 LEGUMI</b> 1 porzione di 70 g ( <i>Equivalente ad esempio a: 1/2 scatoletta di fagioli o ceci o lenticchie o piselli</i> ).	meno di 1 porzione/settimana	1-2 porzioni/settimana	più di 2 porzioni/settimana
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>4 CEREALI</b> (Es: pane, pasta, riso, orzo, avena, farro, integrali, dolci esclusi) 1 porzione complessiva di 130 g ( <i>Considera che: 1 porzione media di pasta pesa 80 g e una fetta di pane pesa 50 g</i> ).	meno di 1 porzione/giorno	1-1,5 porzioni/giorno	1,5-2 porzioni/giorno
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>5 PESCE</b> (eccetto molluschi e crostacei) 1 porzione di 100 g	meno di 1 porzione/settimana	1-2,5 porzioni/settimana	più di 2,5 porzioni/settimana
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>6 CARNE E SALUMI</b> 1 porzione di 80 g ( <i>Considera che: 1 fettina di carne pesa 100 g; 3 fette di prosciutto pesano 50 g</i> ).	meno di 1 porzione/giorno	1-1,5 porzioni/giorno	più di 1,5 porzioni/giorno
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>7 LATTE E DERIVATI</b> 1 porzione di 180 g ( <i>Considera che: 1 tazza di latte contiene 150 ml; 1 yogurt è pari a 125g; 1 mozzarella piccola pesa 100 g</i> ).	meno di 1 porzione/giorno	1-1,5 porzioni/giorno	più di 1,5 porzioni/giorno
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>8 OLIO D'OLIVA</b> per consumo regolare si intende: consumo quotidiano ed esclusivo rispetto ad altri grassi alimentari	consumo occasionale	consumo frequente	consumo regolare
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>ALCOL</b> 1 unità alcolica (U.A.) = 1 bicchiere di vino; 1 lattina birra	nessun consumo	fino a 3 U.A./settimana	oltre 3 U.A./settimana
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Parte a cura del rilevatore

Codice soggetto

Note:

### Valutazione dell'adeguatezza alla Dieta Mediterranea

Domanda	Risposte		
	0 punti	1 punto	2 punti
1 <b>FRUTTA</b>	0 punti	1 punto	2 punti
2 <b>VERDURA</b>	0 punti	1 punto	2 punti
3 <b>LEGUMI</b>	0 punti	1 punto	2 punti
4 <b>CEREALI</b>	0 punti	1 punto	2 punti
5 <b>PESCE</b>	0 punti	1 punto	2 punti
6 <b>CARNE E SALUMI</b>	2 punti	1 punto	0 punti
7 <b>LATTE E DERIVATI</b>	2 punti	1 punto	0 punti
8 <b>OLIO D'OLIVA</b>	0 punti	1 punto	2 punti
9 <b>ALCOL</b>	2 punti	1 punto	0 punti

Totale punteggio ...

- 0-4 : Non Adeguata
- 5-9: Scarsamente Adeguata
- 10-15: Sufficientemente Adeguata
- 16-18: Altamente Adeguata