

TEST VALUTATIVO DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

per valutare se l'alimentazione seguita è corretta si può completare il seguente test soprattutto se si vuole verificare se la propria dieta sia ricca di grassi.

OLIO E GRASSI: margarina, burro, maionese, creme ecc.

PUNTI

aggiungo sempre questi alimenti alla cucina	_____	0
aggiungo occasionalmente questi alimenti alla cucina	_____	1
aggiungo raramente questi elementi alla cucina	_____	2

PRODOTTI DERIVATI DAL LATTE: latte, yogurt, formaggi ecc.

PUNTI

bevo latte intero	_____	0
bevo latte con l'1% o il 2% di grassi	_____	1
raramente mangio gelati o dessert	_____	2
mangio gelati quasi tutti i giorni	_____	0
mi nutro di latte e yogurt	_____	1
mangio soltanto gelati alla frutta e raramente dessert alle creme	_____	2
mangio spesso formaggi ad alto contenuto di grassi (gorgonzola, mascarpone...)	_____	0
mangio sia formaggi a basso sia ad alto contenuto di grassi	_____	1
mangio formaggi a basso contenuto di grassi (ricotta, stracchino)	_____	2

SPUNTINI: patatine, popcorn, noccioline

PUNTI

li mangio tutti i giorni	_____	0
li mangio occasionalmente	_____	1
non li mangio mai	_____	2

PRODOTTI DA FORNO: torte, dolci, ecc.

PUNTI

li mangio 5 volte o più alla settimana	_____	0
li mangio da 2 a 4 volte alla settimana	_____	1
non li mangio mai o solo quelli a basso contenuto di grassi	_____	2

POLLAME E PESCE

PUNTI

(se non si assumono carni bovine, avicole o pesce segnare 2 punti)

li mangio raramente	_____	0
li mangio 1 o 2 volte alla settimana	_____	1
li mangio 3 o più volte alla settimana	_____	2

CARNE A BASSO CONTENUTO DI GRASSI: PUNTI
carne magra, hamburger extramagri, carne magra, carne di maiale
filetto di manzo, galletto arrosto
(se non si assumono carni bovine avicole o pesce segnare 2 punti)

la mangio raramente	_____	0
la mangio occasionalmente	_____	1
la mangio frequentemente	_____	2

CARNE AD ALTO CONTENUTO DI GRASSI: PUNTI
carni precotte, pancetta, hot dog, salsicce, bistecche di manzo
carni macinate
(se non si assumono carni bovine avicole o pesce segnare 2 punti)

la mangio tutti i giorni	_____	0
la mangio occasionalmente	_____	1
la mangio raramente	_____	2

CARNE E PESCE CONSERVATI E AFFUMICATI: PUNTI
carni precotte, prosciutti o altre carni affumicate e sottomale,
(se non si assumono carni bovine avicolo o pesce segnare 2 punti)

li mangio 4 o più volte la settimana	_____	0
li mangio 1 o 3 volte alla settimana	_____	1
non li mangio	_____	2

LEGUMI: fagioli secchi, piselli, lenticchie PUNTI

li mangio meno di una volta alla settimana	_____	0
li mangio 1 o 2 volte alla settimana	_____	1
mangio legumi per più di 3 volte la settimana	_____	2

PRODOTTI DI GRANO E CEREALI : PUNTI
pasta, riso, pane integrale, vari tipi di cereali

li mangio raramente	_____	0
li mangio da 1 a 2 volte al giorno	_____	1
li mangio 4 o più volte al giorno	_____	2

FRUTTA RICCA DI VITAMINA C E VEGETALI: PUNTI
agrumi, peperoni verdi, ecc

li mangio raramente	_____	0
li mangio da 3 a 5 volte la settimana	_____	1
li mangio 1 o 2 volte al giorno	_____	2

FRUTTA DALLA BUCCIA GIALLA E VEGETALI A FOGLIE VERDI AD ALTO CONTENUTO DI VITAMINA A:
broccoli, pesche, carote (contengono beta carotene che nel nostro organismo viene trasformato in vitamina A)

	PUNTI
li mangio raramente	_____ 0
li mangio 1 o 2 volte la settimana	_____ 1
li mangio 3 o 4 volte la settimana	_____ 2

VEGETALI APPARTENENTI ALLA FAMIGLIA DEI CAVOLI.
broccoli, cavolfiori, cavoletti di bruxelles

	PUNTI
li mangio raramente	_____ 0
li mangio 1 o 2 volte la settimana	_____ 1
li mangio 3 o 4 volte la settimana	_____ 2

ALCOLICI

	PUNTI
ne bevo più di 60 cc al giorno	_____ 0
ne bevo tutte le settimane, ma non ogni giorno	_____ 1
ne bevo occasionalmente/ non bevo alcolici	_____ 2

IL MIO PESO CORPOREO E':

	PUNTI
oltre i 10 kg sopra a quello ideale	_____ 0
tra i 5 e 10 kg sopra a quello ideale	_____ 1
fino a 5 kg sopra al peso ideale	_____ 2

Punteggio totale ottenuto _____

PUNTEGGI ASSEGNATI AL TEST

Da 0 a 12: Costituisce un segnale d'allarme

La tua dieta è troppo ricca di grassi e povera in fibre. Analizza le tue abitudini alimentari e cerca di individuare dove è possibile modificarle,

Da 13 a 17: Le tue abitudini alimentari non costituiscono un pericolo per la tua salute, ma si possono migliorare

Ti comporti bene. Riguarda le domande del questionario per vedere dove ti comporti in maniera non ottimale e procedi, quindi alle correzioni necessarie.

Da 18 a 36: molto bene, mangi correttamente

Ti tratti proprio bene: sei attento a limitare l'assunzione di grassi e fai una dieta varia. Continua così, è la strada giusta per il benessere