

Questionario KIDMED – Il tuo bambino mangia mediterraneo?

	punteggio
Consuma un frutto o un succo di frutta naturale tutti i giorni	1
Consuma una seconda porzione di frutta tutti i giorni	1
Consuma regolarmente verdure fresche (insalate) o cotte una volta al giorno	1
Consuma regolarmente verdure fresche o cotte più di una volta al giorno	1
Consuma pesce regolarmente (almeno 2-3 volte a settimana)	1
Va ai fast food una volta o più alla settimana	-1
Gli/le piacciono i legumi e li consuma più di una volta a settimana	1
Consuma pasta o riso quasi ogni giorno	1
Fa colazione con un cereale o derivati (pane, ecc.)	1
Consuma frutta secca con regolarità (almeno 2-3 volte a settimana)	1
Si utilizza olio di oliva in casa	1
Non fa colazione	-1
Fa colazione con latte o derivati (yogurt..)	1
Fa colazione con pasticceria industriale (es. merendine), biscotti, paste	-1
Consuma 2 yogurt e/o 40 gr di formaggio al giorno	1
Consuma dolci e/o caramelle diverse volte al giorno	-1
Punteggio totale	
Valore del punteggio Kidmed	

- < 3: dieta di qualità molto bassa. Parlane con il tuo pediatra.
- da 4 a 7: necessità di migliorare le abitudini alimentari. Chiedi consiglio al tuo pediatra.
- > 8: dieta mediterranea ottimale. Bene!