

Questionario sulle conoscenze nutrizionali e sulla sostenibilità alimentare

Soluzioni

Questo questionario si basa strumenti già utilizzati e validati nella ricerca, su fonti istituzionali ed evidenze scientifiche riportate in fondo.

La sezione su nutrizione e salute riprende indicazioni consolidate sulle buone pratiche alimentari e sulle porzioni, mentre la sezione sulla sostenibilità ambientale si basa su studi che confrontano l'impatto dei diversi alimenti considerando l'intero ciclo di vita (produzione, trasformazione, trasporto, ecc.) e su principi riconosciuti per un'alimentazione sana e sostenibile.

N1. Quante **porzioni di frutta e verdura** è raccomandabile consumare al giorno secondo gli esperti in nutrizione?

- A. 1
- B. 2
- C. 5**
- D. Più di dieci
- E. Non so

N2. Secondo le raccomandazioni degli esperti in nutrizione, sarebbe meglio **ridurre l'assunzione di quale tipo di grassi?**

- A. Grassi monoinsaturi
- B. Grassi polinsaturi
- C. Grassi saturi**
- D. Nessuno di questi
- E. Non So

N3. Quante porzioni (1 porzione = 50 g) di salumi **si consiglia di consumare al massimo** in una settimana?

- A. Una**
- B. Due
- C. Tre, ma variando i prodotti
- D. Non c'è un limite
- E. Non so

N4. A parità di peso (es. 100 g), quale alimento **fornisce più calorie?**

- A. Zucchero
- B. Pane
- C. Frutta
- D. Olio d'oliva**
- E. Non so

N5. Tra questi prodotti, **selezioni i 3 con la quantità di grassi più alta**, a parità di peso (ad esempio **per 100 g**):

- A. Pasta senza condimento
- B. Legumi
- C. Miele
- D. **Frutta secca a guscio**
- E. **Mozzarella**
- F. **Margarina**
- G. Patate
- H. Petto di pollo
- I. Non so

N6. Tra questi prodotti, **selezioni i 3 con la quantità di proteine più alta**, a parità di peso (ad esempio **per 100 g**):

- A. **Pollo**
- B. **Mozzarella**
- C. Frutta
- D. **Legumi**
- E. Burro
- F. Pasta senza condimento
- G. Patate
- H. Olio extravergine d'oliva
- J. Non so

N7. Tra questi prodotti, **selezioni i 3 con la quantità di fibre più alta**, a parità di peso (ad esempio **per 100 g**):

- A. **Banana**
- B. Uova
- C. Carne rossa
- D. **Broccoli**
- E. **Frutta secca a guscio**
- F. Pesce
- G. Patate
- H. Pollo
- I. Non so

N8. Tra questi prodotti, **selezioni i 3 con la quantità di zucchero più alta**, a parità di peso (ad esempio **per 100 g**):

- A. Riso

- B. Ceci secchi
- C. Uova
- D. Burro
- E. **Tè freddo in bottiglia**
- F. Pasta senza condimento
- G. **Cola – succo di frutta**
- H. **Energy drink**
- I. Non so

N9. Per quale motivo è consigliato **consumare cereali integrali** (ad esempio pane e pasta integrali) **piuttosto che cereali raffinati** (come pane e pasta bianchi)?

- A. Hanno meno calorie
- B. **Hanno più fibre**
- C. Hanno meno grassi
- D. Hanno più proteine
- E. Non so

N10. Quale alternativa è **generalmente più salutare alla carne rossa**? Selezioni tutte le risposte che ritiene opportune:

- A. **Legumi**
- B. Wurstel
- C. **Frutta secca a guscio**
- D. Formaggi stagionati
- E. Prosciutto cotto
- F. **Pesce fresco**
- G. Carne in scatola
- H. Prosciutto crudo
- I. Non so

N11. Quale di questi alimenti è **ricco di grassi saturi**?

- A. Olio d'oliva
- B. **Prodotti caseari**
- C. Entrambi
- D. Nessuno dei due
- E. Non so

N12. Quanti **pasti al giorno** consigliano di fare gli esperti in nutrizione?

- A. Pasto unico bilanciato
- B. Tre

- C. **Cinque**
- D. Nessuno di questi
- E. Non so

N13. Lo zucchero di canna è un'alternativa **più salutare allo zucchero bianco?**

- A. Vero
- B. **Falso**
- C. Non so

N14. Fra questi **latticini**, quale **sarebbe da preferire** per motivi di salute?

- A. Gorgonzola
- B. Taleggio
- C. **Ricotta**
- D. Pecorino
- E. Non so

N15. Quale strategia si potrebbe seguire **per ridurre l'apporto di sale?**

- A. Consumare solo prodotti fatti in casa
- B. **Usare spezie ed erbe aromatiche**
- C. Usare il sale iodato
- D. Usare altri condimenti a base vegetale, tra cui ketchup e senape
- E. Non so

Cibo e sostenibilità ambientale

E1. In genere, quale **fase contribuisce maggiormente** all'impatto ambientale del cibo?

- A. **Produzione (agricoltura, allevamenti, pesca)**
- B. Imballaggio
- C. Trasformazione (lavorazione, confezionamento, conservazione)
- D. Trasporto e distribuzione
- E. Non so

E2. A parità di peso, **la produzione di latte** comporta emissioni di gas serra (CO₂eq) superiori rispetto alla **produzione di verdure?**

- A. **Vero**
- B. Falso
- C. Non so

E3. La produzione di **1 kg di carne bovina** genera emissioni gas serra (CO₂eq) più elevate rispetto alla produzione di **1 kg di grano?**

- A. **Vero**

- B. Falso
- C. Non so

E4. Adottare una **dieta vegetariana** (senza carne) riduce l'impatto ambientale del consumo di cibo?

- A. Vero**
- B. Falso
- C. Non so

E5. A parità di quantità di prodotto, quale dei seguenti alimenti ha il **minor impatto ambientale**?

- A. Tramezzino tonno e pomodoro
- B. Focaccia**
- C. Salamino
- D. Non so

E6. A parità di quantità di prodotto, quale di questi secondi piatti ha il **minor impatto ambientale**?

- A. Bresaola e rucola
- B. Parmigiana di melanzane**
- C. Scaloppine di vitello
- D. Non so

E7. A parità di quantità di prodotto, quale dei seguenti ingredienti ha il **minor impatto ambientale**?

- A. Soia
- B. Riso
- C. Patate**
- D. Non so

E8. A parità di quantità di prodotto, quale tra questi formaggi italiani ha il **minor impatto ambientale**?

- A. Parmigiano Reggiano
- B. Mozzarella di bufala
- C. Ricotta vaccina fresca**
- D. Non so

E9. A parità di quantità di prodotto, quale tra questi primi piatti rappresenta la scelta a **minore impatto ambientale**?

- A. Pasta alla carbonara
- B. Pasta e ceci**
- C. Risotto allo zafferano

D. Non so

E10. A parità di quantità di prodotto, quale tra i seguenti alimenti **richiede il maggior consumo di acqua** per essere prodotto?

A. Pollo

B. Melanzane

C. Più o meno uguale

D. Non so

E11. A parità di quantità di prodotto, quale dei seguenti alimenti comporta complessivamente **le minori emissioni di gas serra (CO₂eq)**?

A. Pollo italiano

B. Manzo italiano

☒ **C. Tofu importato**

D. Maiale Italiano

E. Non so

E12. La produzione di latte genera più emissioni di gas serra (CO₂eq) rispetto alla produzione di verdure?

A. Sì

B. No

C. Non so

E13. Quali, tra i seguenti frutti e ortaggi, sono di stagione in Italia durante l'estate (giugno–settembre)? Selezioni le 3 risposte che ritiene opportune:

A. Prugne

B. Asparagi

C. Finocchi

D. Ananas

E. Broccoli

F. Cetrioli

G. Arance

H. Zucchine

I. Non so (it blocks the other options)

E14. Quali, tra i seguenti frutti e ortaggi, sono di stagione in Italia durante inverno (dicembre – marzo)? Selezioni le 3 risposte che ritiene opportune:

A. Peperoni

B. Arance

- C. Zucchine
- D. Kiwi**
- E. Fragole
- F. Pomodori
- G. Finocchi**
- H. Piselli
- I. Non so (it blocks the other options)

E15. Considerando la stessa quantità di cibo, quale tra questi pasti è più sostenibile per l'ambiente?

- A. Carpaccio di manzo
- B. Spiedini di gamberi
- C. Minestrone di legumi e cereali**
- D. Non so

E16. Rispetto ad altri settori, come quello dell'energia o dei trasporti, l'impatto ambientale del cibo può essere considerato trascurabile?

- A. Sì
- B. No**
- C. Non so

E17. A parità di quantità di prodotto, qual è il pasto più sostenibile per l'ambiente?

- A. Spezzatino di pollo con purè di patate**
- B. Spezzatino di manzo con verdure
- C. Uguale
- D. Non so

Fonti:

Aureli, V., & Rossi, L. (2022). Nutrition Knowledge as a Driver of Adherence to the Mediterranean Diet in Italy. *Frontiers in Nutrition*, 9, 804865

CREA - Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione. (2018). Linee guida per una sana alimentazione. Roma: CREA.

Hartmann, C., Lazzarini, G., Funk, A., & Siegrist, M. (2021). Measuring consumers' knowledge of the environmental impact of foods. *Appetite*, 167, 105622.

Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360(6392), 987–992.

Scalvedi, M. L., Gennaro, L., Saba, A., & Rossi, L. (2021). Relationship Between Nutrition Knowledge and Dietary Intake: An Assessment Among a Sample of Italian Adults. *Frontiers in Nutrition*, 8, 714493.

World Health Organization. (2026). Healthy diet. World Health Organization.