



## Quiz: quanto mangi bene?

Scopri se le tue abitudini alimentari sono corrette



L'obiettivo di questo quiz non è giudicare, ma offrire una semplice e rapida valutazione delle abitudini alimentari. Rispondi con sincerità a queste 5 domande, scegliendo l'opzione che descrive meglio la tua routine. Al termine, sommando i punti ottenuti, avrai un quadro chiaro dei tuoi punti di forza e delle aree in cui migliorare per un'alimentazione più sana ed equilibrata.

### **Quante porzioni di frutta e verdura consumi in media al giorno (complessivamente)?**

- A. Meno di 3
- B. Tra 3 e 4
- C. 5 o più

### **Con quale frequenza consumi i cosiddetti "junk food", cibi ricchi di grassi saturi o zuccheri aggiunti (es. snack confezionati, bevande zuccherate, dolci)?**

- A. Quasi tutti i giorni
- B. 3-4 volte a settimana
- C. Raramente (1-2 volte a settimana o meno)

### **Nella maggior parte dei pasti principali (pranzo e cena), quale fonte di carboidrati scegli abitualmente?**

- A. Carboidrati raffinati (es. pane bianco, pasta non integrale)
- B. Nessuna fonte di carboidrati
- C. Carboidrati integrali (es. riso/pane integrale, quinoa)



**Quando bevi, qual è la tua bevanda principale durante i pasti e fuori pasto?**

- A. Bevande zuccherate o succhi di frutta
- B. Caffè o tè (non zuccherati)
- C. Acqua

**Quante volte a settimana includi i legumi (es. fagioli, ceci, lenticchie) nella tua alimentazione come fonte di proteine o contorno?**

- A. Mai o meno di una volta
- B. Una volta
- C. Almeno 2 volte o più

---

**Assegna i seguenti punteggi a ciascuna risposta:**

A. = 1 punto | B. = 2 punti | C. = 3 punti

**Calcola il tuo punteggio totale:**

13-15 punti: Eccellente! Abitudini alimentari ottimali e consapevoli

8-12 punti: Buono, abitudini alimentari accettabili, ma con aree di miglioramento

5-7 punti: Abitudini alimentari sbilanciate, è necessaria una revisione

0-4 punti: Abitudini alimentari non corrette, considera l'ipotesi di consultare un nutrizionista o dietologo

**Nota:** le indicazioni fornite in questo test si basano sulle linee guida generali per una corretta alimentazione e sono da considerarsi valide per individui adulti sani.

Questo test non ha valore di diagnosi medica o nutrizionale. I risultati ottenuti non tengono conto di patologie o condizioni mediche specifiche, esigenze dietetiche particolari e terapie farmacologiche in corso. In presenza di qualsiasi condizione di salute preesistente, o per ottenere un piano alimentare personalizzato e sicuro, è sempre necessario consultare un medico curante, un dietologo o un nutrizionista qualificato.