



Attività 25: Cosa ho mangiato ieri

Prenditi qualche minuto di tranquillità per ripensare a ciò che hai mangiato ieri. Non si tratta di sentirsi in colpa o giudicare, ma di acquisire consapevolezza e curiosità.

1

Cosa ho mangiato e bevuto durante la giornata?

Pasti...

Da bere?

Snack o dolci?



Co-funded by
the European Union

The Erasmus+ Program is supported by the European Commission. However, the European Commission and the Turkish National Agency cannot be held responsible for the views expressed here. Project Nr. 2023-2-TR01-KA220-ADU-000174188



Attività 25: Cosa ho mangiato ieri

2 Da dove proveniva la maggior parte del mio cibo?

- | | |
|---|---|
| ☐ Cucina casalinga | ☐ Alimenti confezionati o pronti (snack) |
| ☐ Ristorante o take-away | ☐ Mercato locale o supermercato |
| ☐ Mensa/scuola/luogo di lavoro | |

3 Quanta parte del cibo che ho mangiato era di origine vegetale (frutta, verdura, cereali, legumi, frutta secca)?

- | | |
|--|---|
| ☐ Niente o quasi niente | ☐ La maggior parte/molto |
| ☐ Un po' | ☐ Tutto |
| ☐ Alcuni | |

4 Ho mangiato prodotti di origine animale (carne, latticini, uova)? Se sì, quante volte durante la giornata?

Quanto spesso?

Elenca quali tipi:

5 Ero consapevole della provenienza degli alimenti (ad esempio, locali, importati, stagionali)?

- | | |
|---|--|
| ☐ Sì, ci penso spesso | ☐ Non proprio |
| ☐ A volte, ma non sempre | ☐ Non so bene da dove proviene il cibo che mangio |

6 Quali degli alimenti che ho mangiato erano trasformati o confezionati e quali erano freschi o minimamente trasformati?

Una stima approssimativa

Nessuno

Tutti





7

Ho sprecato del cibo ieri? Se sì, cosa e perché?

8

Ho mangiato di più per fame, abitudine, stress, noia o altri motivi?

☐

Fame

☐

Noia

☐

Abitudine

☐

Altro:

☐

Stress

9

Ci sono delle abitudini che ho notato e che vorrei cambiare o approfondire?

10

Quali piccole azioni potrei intraprendere oggi per rendere le mie scelte alimentari più sostenibili o consapevoli?

