

# RIGUARDO LE ABITUDINI ALIMENTARI DEGLI ADOLESCENTI

Indagine svolta dalle classi 2AL Indirizzo Linguistico (a.s. 2013/2014) e 5BC Indirizzo Classico (a.s. 2014/2015), I.S. Liceo di Faenza.

Hanno collaborato alla elaborazione dei dati alcuni alunni di 5AC (a.s. 2013/2014)Indirizzo Classico.

Docente prof.ssa PILEGGI VINCENZINA

## L'attività si è svolta nelle seguenti fasi:

- *DEFINIZIONE DELL'OBIETTIVO*
- *DISCUSSIONE IN PICCOLI GRUPPI E FRA GRUPPI SULLE PROPRIE ABITUDINI ALIMENTARI E SU STILI DI ALIMENTAZIONE PIÙ O MENO CORRETTA*
- *RICERCA SULLA RETE DI INFORMAZIONI ED INDICATORI UTILI ALL'INDAGINE*
- *CONDIVISIONE DELLE IDEE "POSTANDOLE" SU UNA BACHECA VIRTUALE OPPORTUNAMENTE PREDISPOSTA DALLA DOCENTE*
- *CONDIVISIONE DEL CONTENUTO DEI POST PER LA FORMULAZIONE DEL QUESTIONARIO*
- *SCELTA DEL CAMPIONE A CUI SOMMINISTRARE IL QUESTIONARIO*
- *DATA ENTRY*
- *ELABORAZIONE DEI DATI*
- *ANALISI ED INTERPRETAZIONE DEI DATI E RIFLESSIONI CONCLUSIVE ATTRAVERSO UN REPORT RIEPILOGATIVO DI TUTTA L'ATTIVITÀ*

## **OBIETTIVO DELL'INDAGINE E MODALITÀ**

Durante i mesi di scuola la classe 5BC, ha lavorato su **un'indagine statistica sull'alimentazione degli adolescenti** all'interno del liceo Torricelli, con la supervisione della prof.ssa Pileggi. Lo scopo di questo motivante attività era di avvicinare gli alunni al mondo della statistica e di farli ragionare sull'importanza di una corretta alimentazione.

I quesiti riguardavano le proprie abitudini alimentari e tenevano conto di fattori come il peso, il sesso, l'età, l'altezza, il numero di pasti al giorno, l'equilibrio tra carboidrati e proteine, ecc ... In seguito, in base alle informazioni ricavate, gli alunni delle classi coinvolte hanno analizzato i dati e formulato le conclusioni.

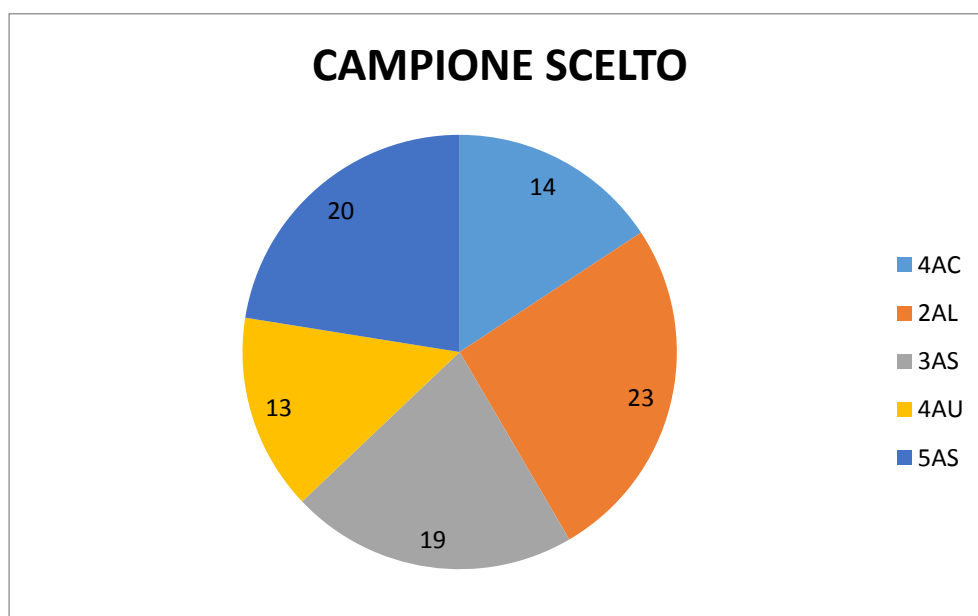
## **QUESTIONARIO**

**Il questionario**, composto da 40 domande, era diviso in più parti: nella prima venivano richiesti informazioni personali, come età, sesso, peso, altezza; nella seconda i quesiti riguardavano l'importanza dei vari pasti, scegliendone il valore su una scala da 1 a 4. Nella terza parte si chiedevano le preferenze alimentari di ognuno nei vari pasti e infine nell'ultima si richiedeva la quantità settimanale in cui venivano mangiate differenti tipologie di alimenti.

I dati sono stati acquisiti online: sono state selezionate alcune classi che hanno costituito il campione. La prof.ssa Pileggi ha messo a disposizione degli alunni il questionario permettendo loro di accedere online ad un'aula virtuale che ha permesso loro di rispondere ai quesiti.

## IL CAMPIONE

Sono state coinvolte nel campione statistico **5 classi** (da una classe prima ad una classe quinta) per un totale di **89 alunni**. Per l'indagine abbiamo utilizzato il campionamento per quote, in cui la popolazione è divisa in fasce e chi deve partecipare all'indagine dentro le fasce non è stato scelto con metodo casuale, bensì l'insegnante ha preferito coinvolgere alcune classi nella loro interezza, ciascuna come rappresentante della propria fascia. Questo tipo di campionamento ha il pregio di rendere semplice l'acquisizione dei dati (data entry) ma ha il difetto che le classi scelte in base ai criteri soggettivi dell'insegnante non siano effettivamente rappresentative della propria fascia rispetto ad una maggiore affidabilità che si sarebbe ottenuto attraverso un campionamento per strati.



## DATA ENTRY

**I DATI SONO STATI QUINDI ACQUISITI ON LINE ED IL PROGRAMMA UTILIZZATO LI RIEPILOGAVA DIRETTAMENTE IN UN FOGLIO DI EXCEL**

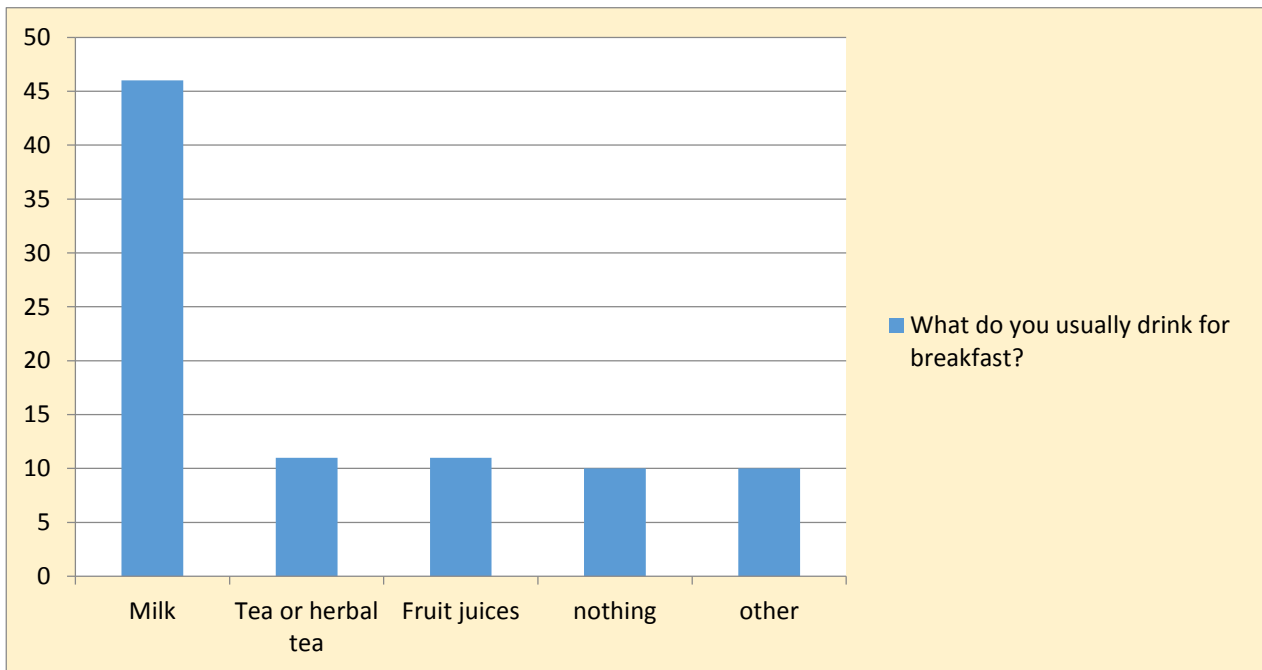
## ELABORAZIONE, ANALISI ED INTERPRETAZIONE

**L'ELABORAZIONE DEI DATI È STATA ESEGUITA LAVORANDO A COPPIE IN LABORATORIO DI INFORMATICA A CUI È SEGUITA L'ANALISI E L'INTERPRETAZIONE DEI RISULTATI.**

**Autori: Rita Capelli e Anna Ricciardelli**

### Item 35) What do you usually drink for breakfast?

Milk	46
Tea or herbal tea	11
Fruit juice	11
Nothing	10
Other	10



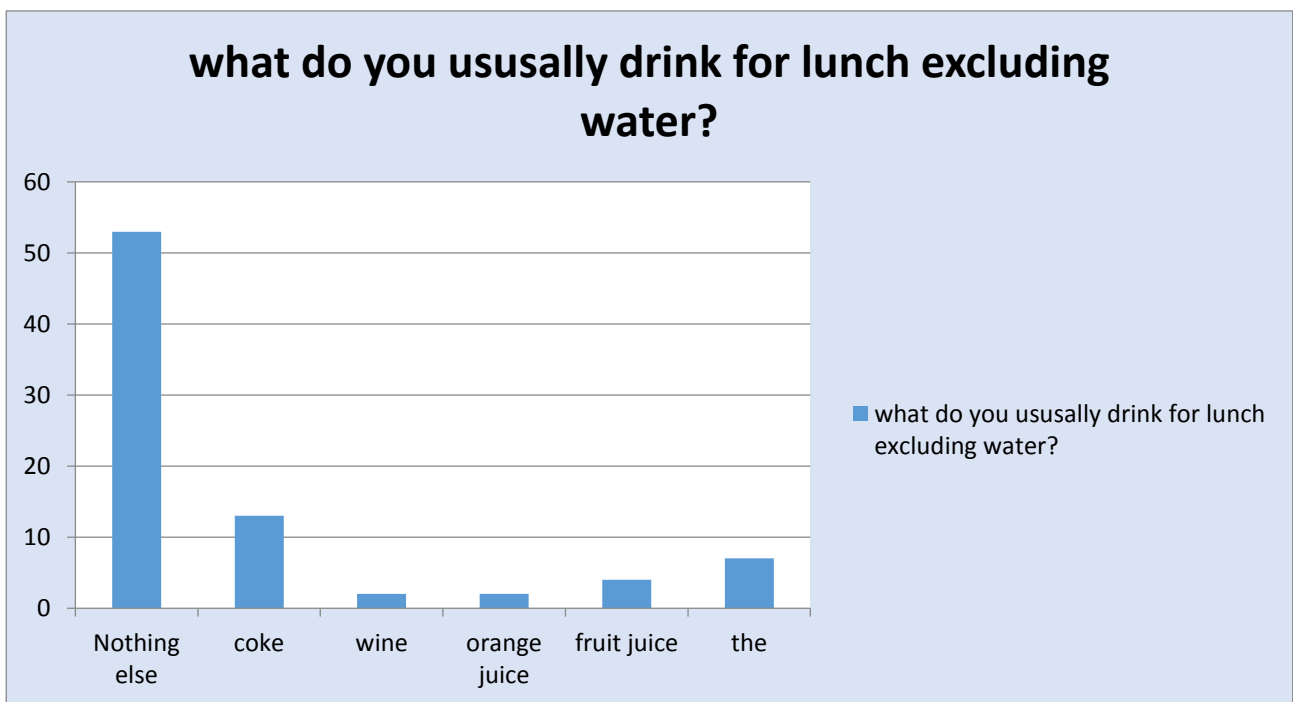
Moda = milk

Commento:

Dai dati notiamo che la maggior parte della popolazione beve latte a colazione ed è un comportamento corretto per uno stile di vita sano, meglio magari se accompagnato da una fetta di pane per dare energia al corpo dopo il digiuno della notte.

### Item 36) Excluding water what do you usually drink at lunch time?

Nothing else	53
Coke	13
Tea	7
Fruit juice	4
Wine	2
Orange juice	2



Moda= nothing else

Commento:

Dato che il titolo dice "excluding water" e la maggior parte della popolazione dichiara di non bere altro, di conseguenza bevono l'acqua, che è importantissima per il nostro corpo in quanto purifica e idrata. La coca cola è la seconda bevanda più consumata ma contenendo una elevata quantità di zucchero non ne è consigliato un consumo elevato.

Item 28) **Focus your attention on a typical week and grade from 0 to 4 the frequency of eating VEGETABLES:**

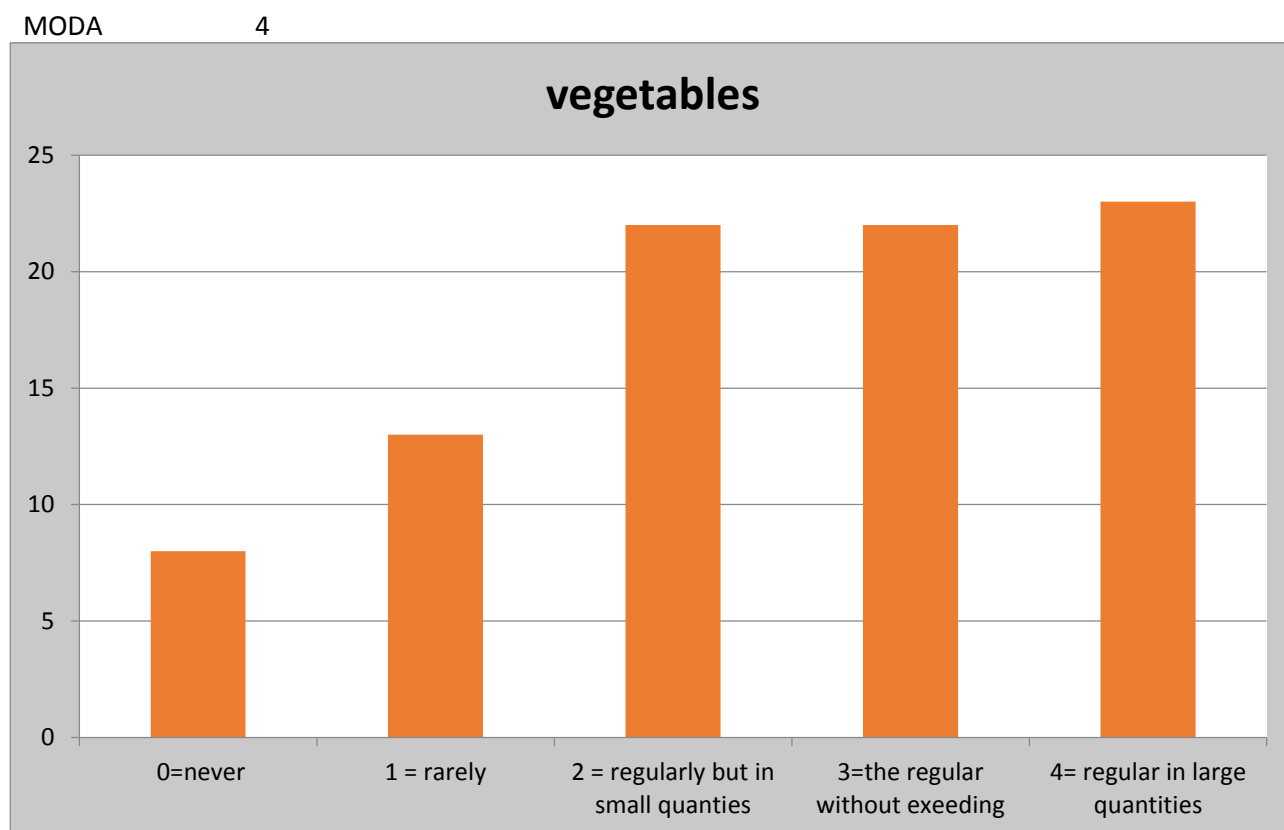
**0=never**

**1 = rarely**

**2 = regularly but in small quantities**

**3 = the regular without exceeding**

**4= regularly in large quantities**



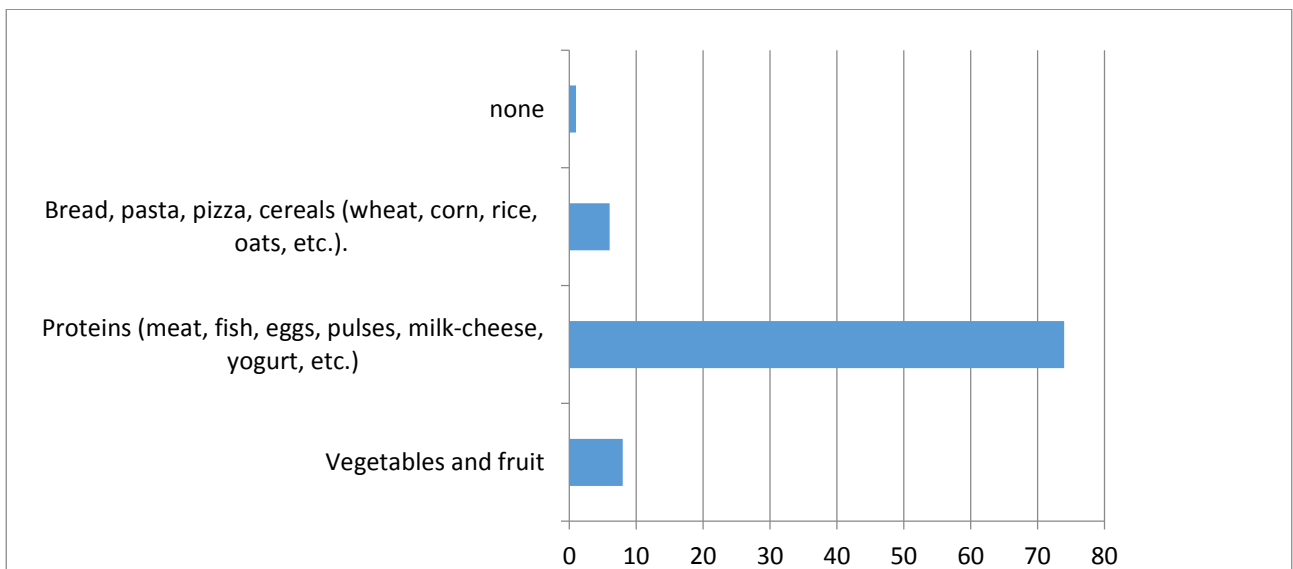
Commento personale:

Notiamo che la maggior parte del campione mangia regolarmente le verdure, anche in grandi dosi. Questo comportamento è alquanto positivo perché questo cibo è indispensabile al nostro organismo.

***Autori: Niko Casalini e Giorgia Chiarini***

**ITEM 18 cibi consumati durante la cena**

Vegetables and fruit	8
Proteins (meat, fish, eggs, pulses, milk-cheese, yogurt, etc.)	74
Bread, pasta, pizza, cereals (wheat, corn, rice, oats, etc.).	6
nothing	1



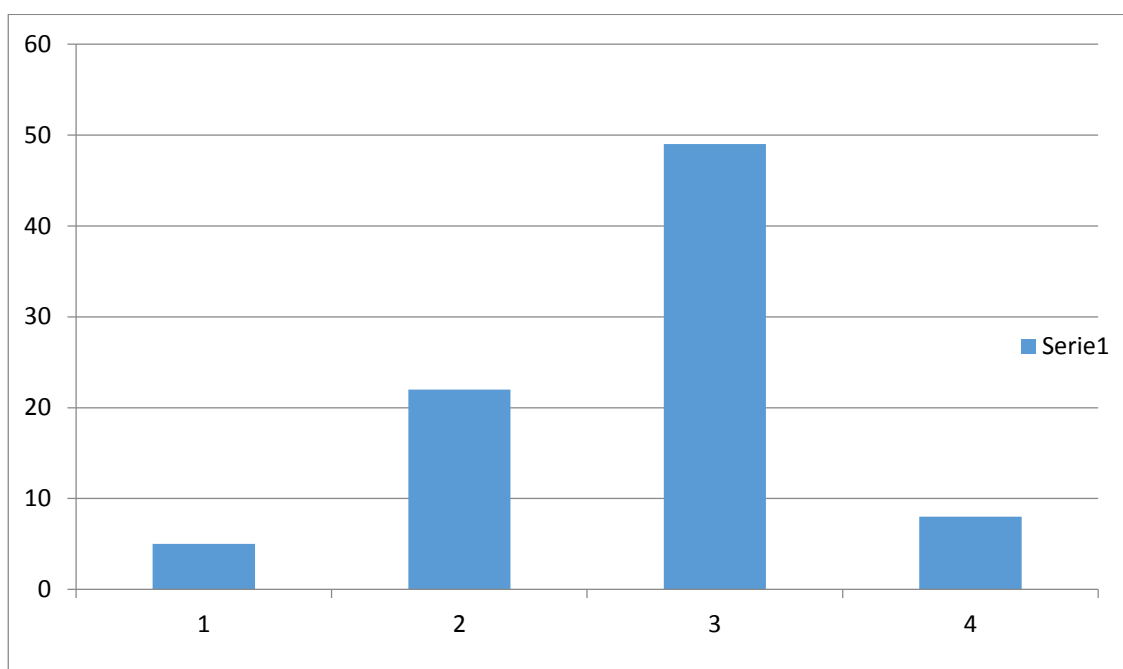
Da questi dati raccolti è possibile notare che per pasto serale gli studenti favoriscono cibi contenenti una ragguardevole quantità di proteine, quali carne, pesce, uova, latticini, etc.

Inoltre si può osservare che come seconda scelta sono presenti le verdure e la frutta.

Secondo noi le proteine sono molto importanti per il nostro organismo, ma durante la cena sarebbe preferibile mangiare cibi più leggeri, quali vegetali e frutta.

## ITEM 19 *frequenza di consumo settimanale della carne*

1=rarerly	5
2=regularly but in small quantities	22
3=the regular without exceeding	49
4=regularly in large quantities	8



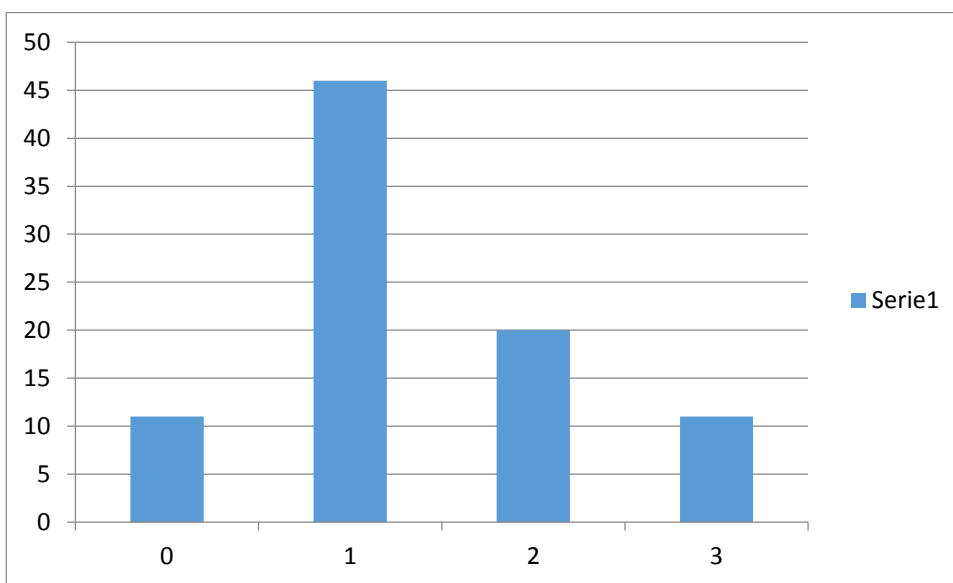
Secondo questa analisi statistica 49 studenti, la maggioranza, mangiano carne tre volte alla settimana, comunque guardando il grafico si nota immediatamente che in media gli studenti mangiano carne 2 o 3 volte alla settimana.

Secondo noi la carne è un alimento molto importante per la nostra dieta e necessita di essere mangiata almeno quattro volte alla settimana.



## ITEM 20      frequenza consumo settimanale del pesce

0=never	11
1=rarerly	46
2=the regularly but in small quantities	20
3=the regular without exceeding	11
4=regularly in large quantities	1

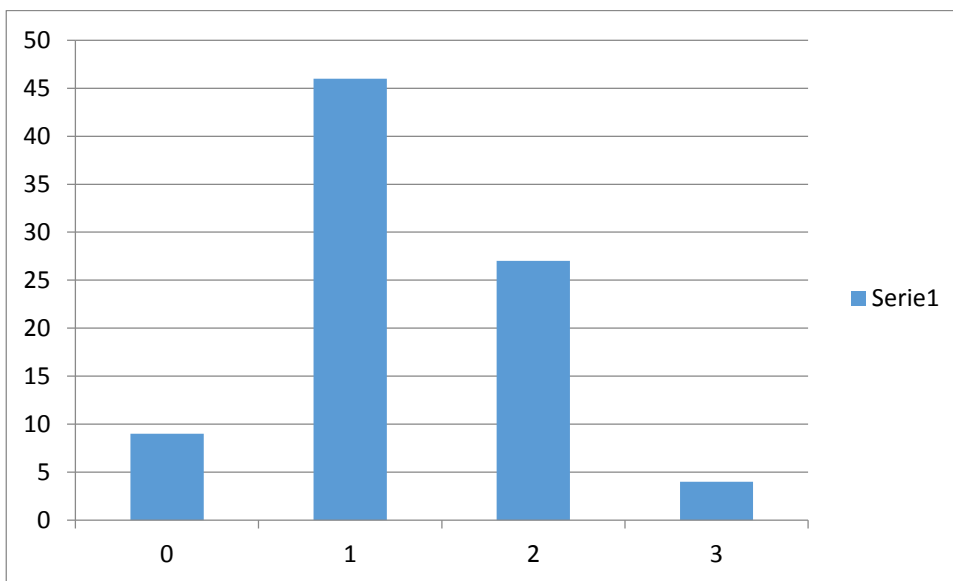


Dai dati raccolti riguardo al consumo settimanale di pesce possiamo chiaramente vedere che più di 45 persone lo consumano una volta alla settimana.

Riteniamo che mangiare pesce una volta alla settimana sia sufficiente, per le quantità di fosforo che contiene e che non dovrebbe essere assunto in eccesso.

## ITEM 21 frequenza consumo settimanale di uova

0=never	9
1=rarerly	46
2=regularly but in small quantities	27
3=the regular without exceeding	4
4=regularly in large quantities	1



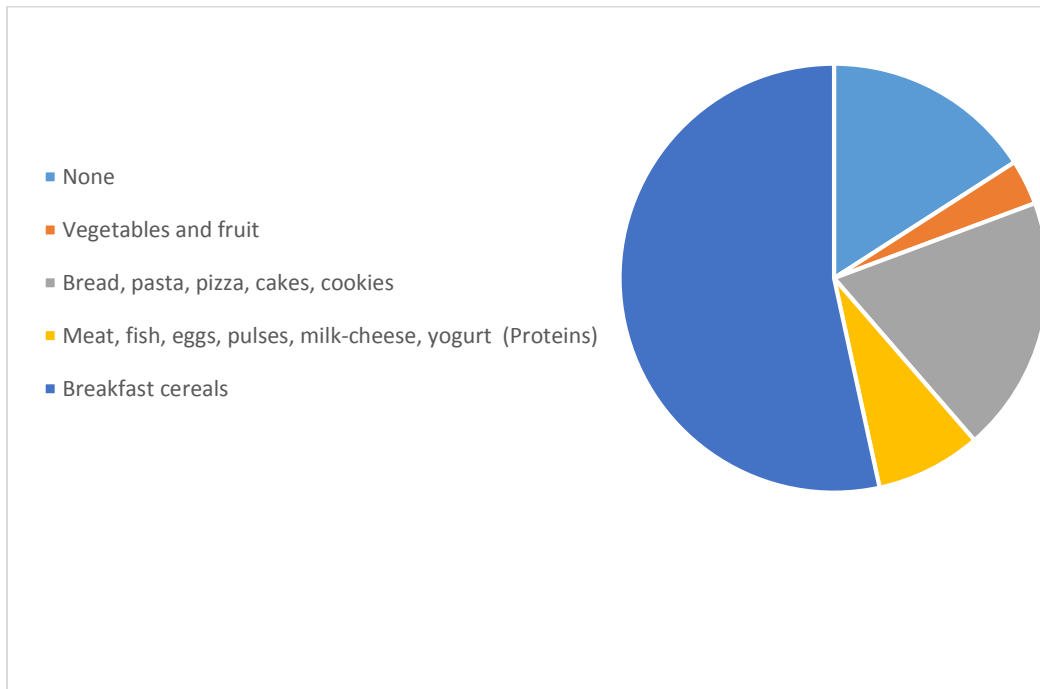
È chiaro che da questa indagine possiamo osservare che da una parte le uova vengono consumate con una frequenza di una volta alla settimana dalla maggioranza delle persone, mentre dall'altra troviamo circa dieci persone che non le mangiano affatto.

Per quanto riguarda le nostre abitudini alimentari, siamo soliti consumare uova non più di una volta alla settimana, in accordo con il grafico sovrastante.

14) Breakfast

**What do you prefer eating for breakfast?**

None	14
Vegetables and fruit	3
Bread, pasta, pizza, cakes, cookies	17
Meat, fish, eggs, pulses, milk-cheese, yogurt (Proteins)	7
Breakfast cereals	47



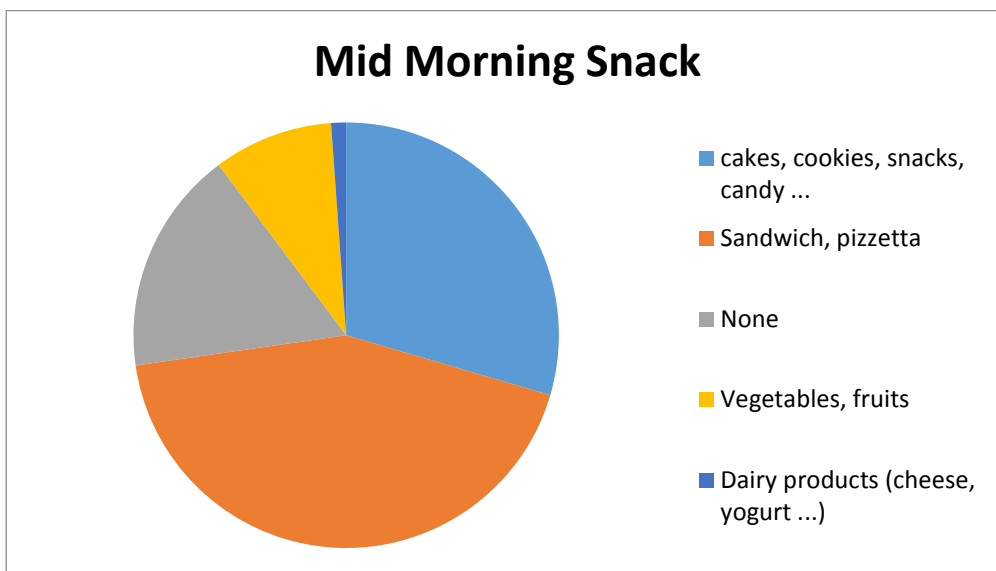
**MODA:** Breakfast cereals

Notiamo che la popolazione predilige il consumo di cereali a colazione.

## 15) Mid-morning snack

### What do you prefer eating during the mid-morning snack?

cakes, cookies, snacks, candy ...	26
Sandwich, pizzetta	38
None	15
Vegetables, fruits	8
Dairy products (cheese, yogurt ...)	1



**MODA: sandwich, pizzetta**

Dal grafico vediamo che per lo “spuntino di metà mattina” è frequente il consumo di panini, pizzette e dolciumi.

## 22) Dairy Products

**focus your attention on a typical week and grade from 0 to 4 the frequency of eating DAIRY PRODUCTS:**

0=never	0	5
1 = rarely	1	11
2 = regularly but in small quantities	2	32
3 = the regular without exceeding	3	30
4= regularly in large quantities	4	9
5 dati non pervenuti	5	1



**MODA: regolarmente ma in piccola quantità.**

Come si può capire facilmente dal grafico a torta la maggior parte degli intervistati consuma latticini in piccole quantità ma regolarmente.

### 23) Pulses (legumi)

focus your attention on a typical week and grade from 0 to 4 the frequency of eating PULSES:

0=never

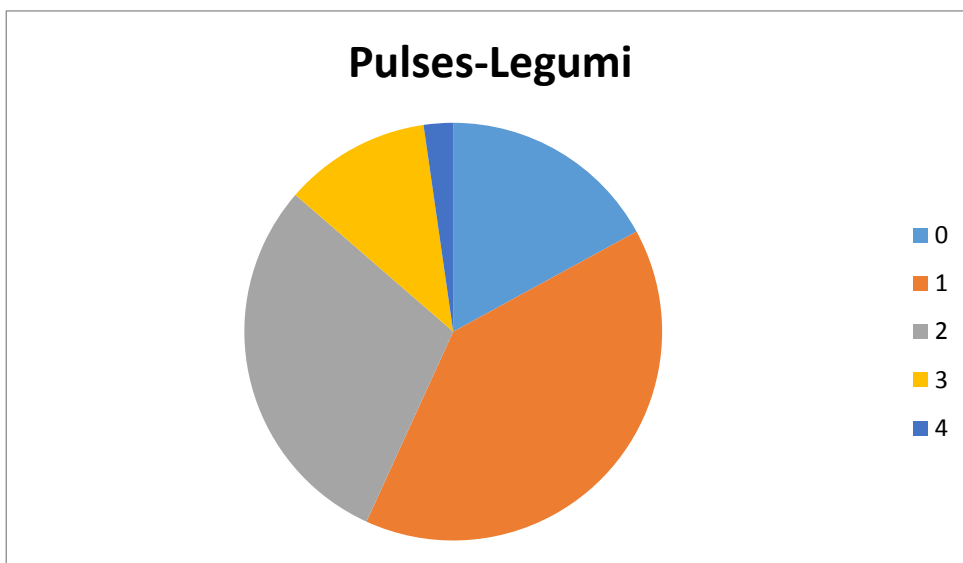
1 = rarely

2 = regularly but in small quantities

3 = the regular without exceeding

4= regularly in large quantities

0	15
1	35
2	26
3	10
4	2



**MODA: raramente**

Dal grafico è evidente che la popolazione consuma raramente legumi e mai in grandi quantità.

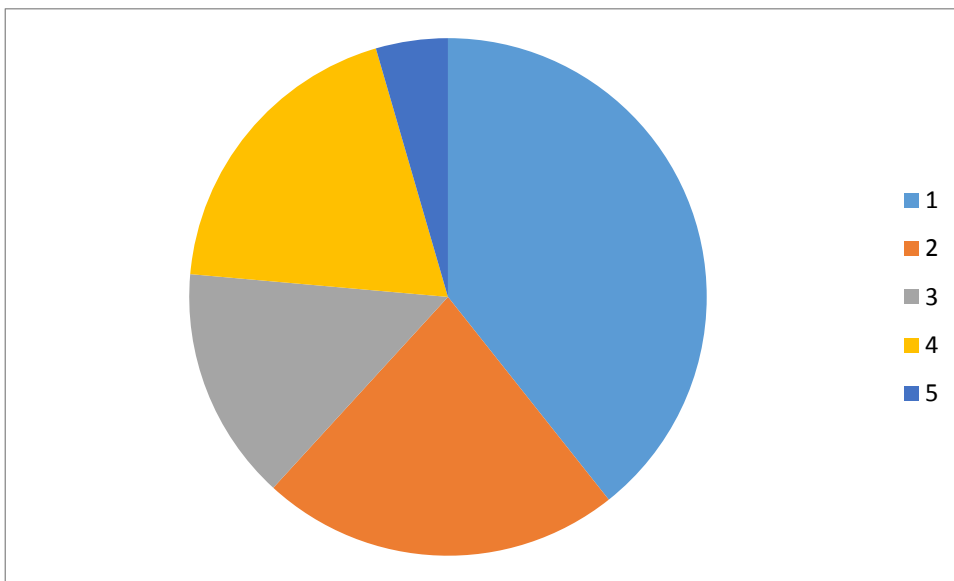
**Autori: Claudia Placci e Valtancoli Gloria**

**ITEM:38**

**What do you prefer drinking when you are not having meals?**

colonna 38

1	Water	35
2	Soft drinks (fizzy drinks, orange juice, etc.)	20
3	Tea and herbal tea	13
4	Fruit juice, freshly squeezed	17
5	other	4



Moda=Water (35 persone ne fanno uso)

**Commento:** Da questo grafico possiamo notare che la maggioranza delle persone preferisce bere acqua al di fuori dei pasti. Possiamo dire che questa è una buona abitudine perché bere acqua idrata l'organismo mentre le bevande zuccherate o gassate aumentano la nostra sete.

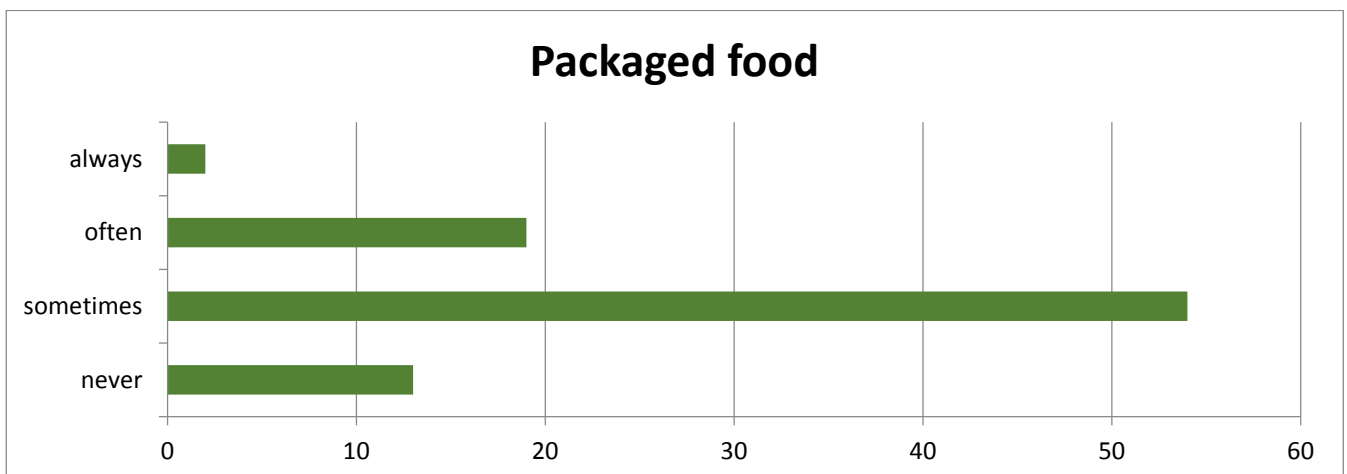
**Autori: Giulia Conti e Angela Dalmonte**

## **ITEM 31**

### *PACKAGED FOOD*

Do you ever eat packaged food?

sometimes	54
never	13
often	19
always	2



**MODA= sometimes (54)**

### **COMMENTO FINALE**

Dall'indagine svolta possiamo affermare che solamente due persone consumano sempre questo tipo di cibo che non è del tutto sano. Tuttavia con il calcolo della moda traspare che la maggioranza dichiara di mangiarlo qualche volta, questo è segno di buona alimentazione. Questa tipologia di alimento è molto comune soprattutto tra gli adolescenti e i bambini perché è comoda e poco ingombrante, pratica da portarsi dietro. Un consumo eccessivo di questi cibi non è affatto consigliato, in particolare per le persone che vogliono mantenere una dieta sana.

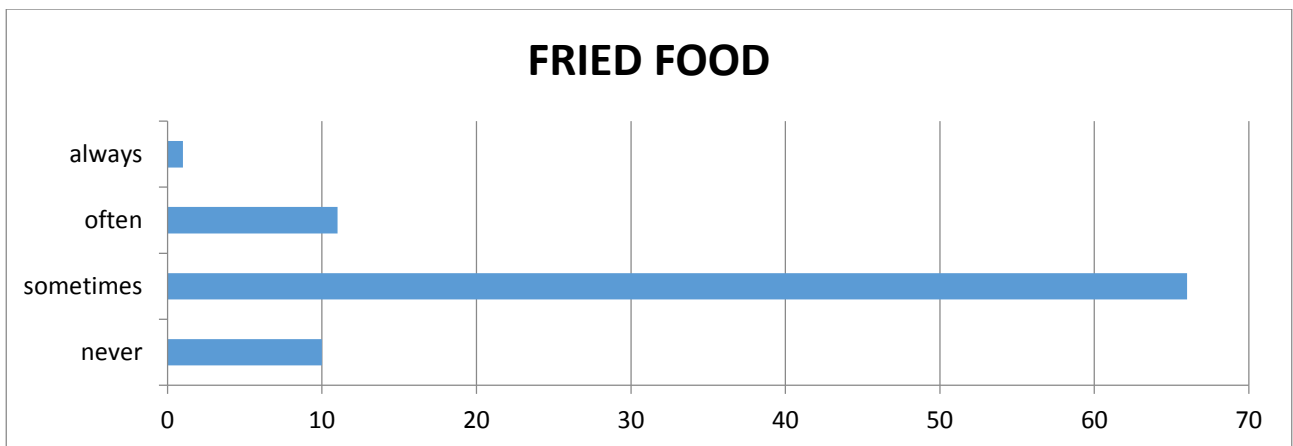


## ITEM 32

### FRIED FOOD

Do you ever eat fried food ?

sometimes	66
never	10
often	11
always	1



**MODA= sometimes (66)**

### COMMENTO FINALE

Dall'indagine svolta possiamo affermare che la maggioranza delle persone intervistate dichiara di mangiare cibo fritto qualche volta, ciò non è nocivo per la salute. Nonostante questo notiamo che una percentuale discreta di persone dichiara di non consumare mai i cibi cotti in questo modo, ciò è segno di un'alimentazione molto sana. Infatti i cibi fritti devono essere consumati non frequentemente, perché inoltre possono causare problemi legati al colesterolo e al diabete.

## ITEM 26

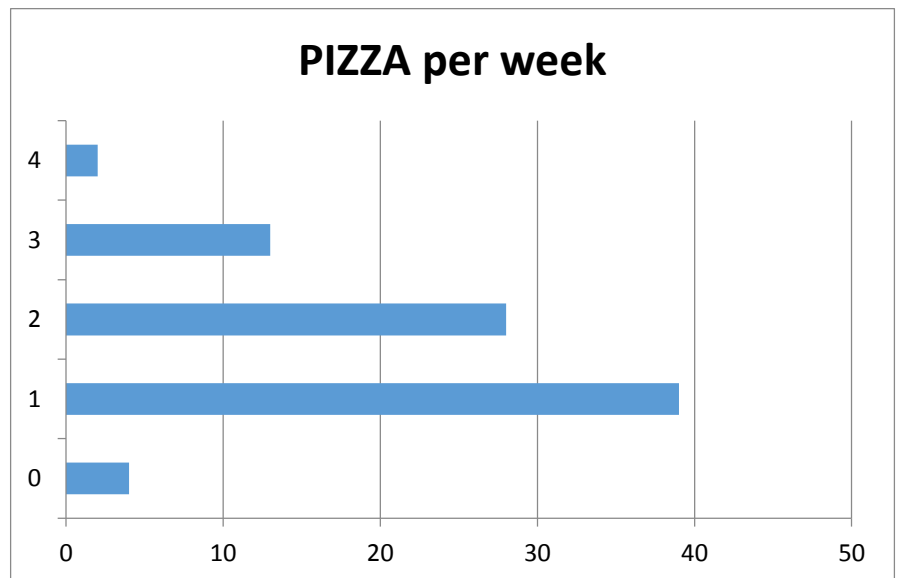
### PIZZA

Focus your attention on a typical week and grade from 0 to 4 the frequency of eating PIZZA:

- 0=never
- 1 = rarely
- 2 = regularly but in small quantities
- 3 = the regular without exceeding
- 4= regularly in large quantities

0	4
1	39
2	28
3	13
4	2

**MODA** 1 (rarely)



### COMMENTO FINALE

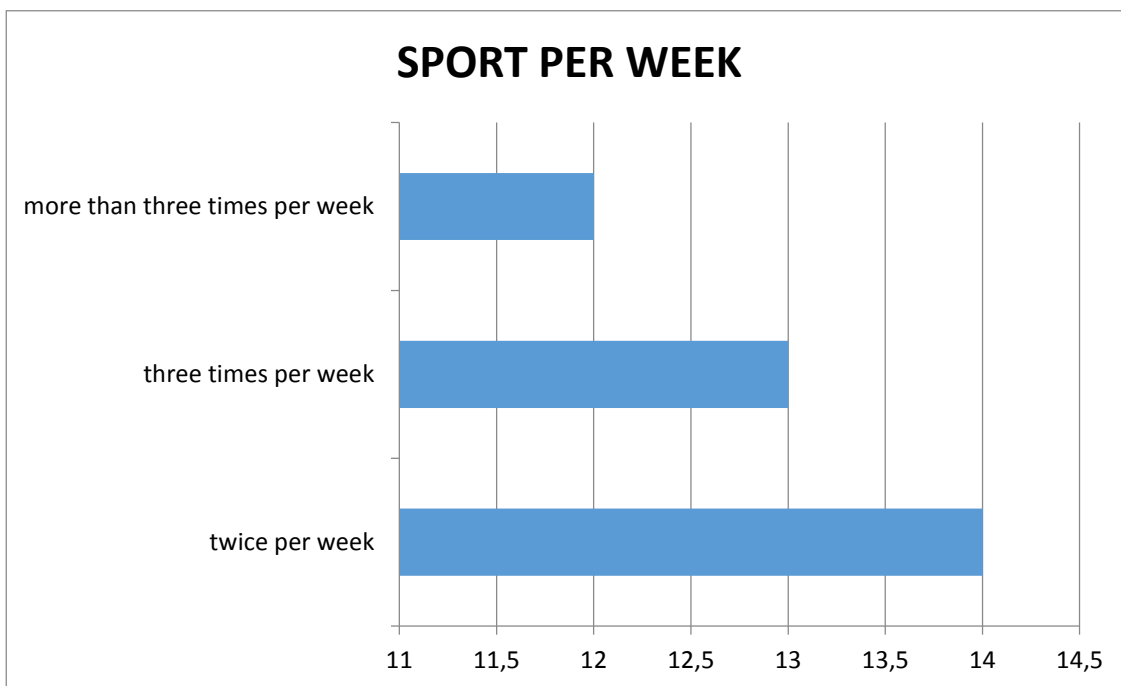
Dall'indagine svolta possiamo affermare che la maggiore frequenza corrisponde alle persone che mangiano la pizza una volta a settimana, è un'abitudine abbastanza sana. La minoranza che ha dichiarato di mangiarla 4 volte a settimana non ha uno stile di vita sano, poiché in questo modo introduce una grande quantità di carboidrati. Anche una discreta quantità di persone ha dichiarato di non mangiare mai la pizza; è un dato che ci stupisce.

## Analisi parziale di dati:

**ITEM 6** sulle persone che hanno risposto: "What is your life style? **Active.**"

Do you practice any sport?

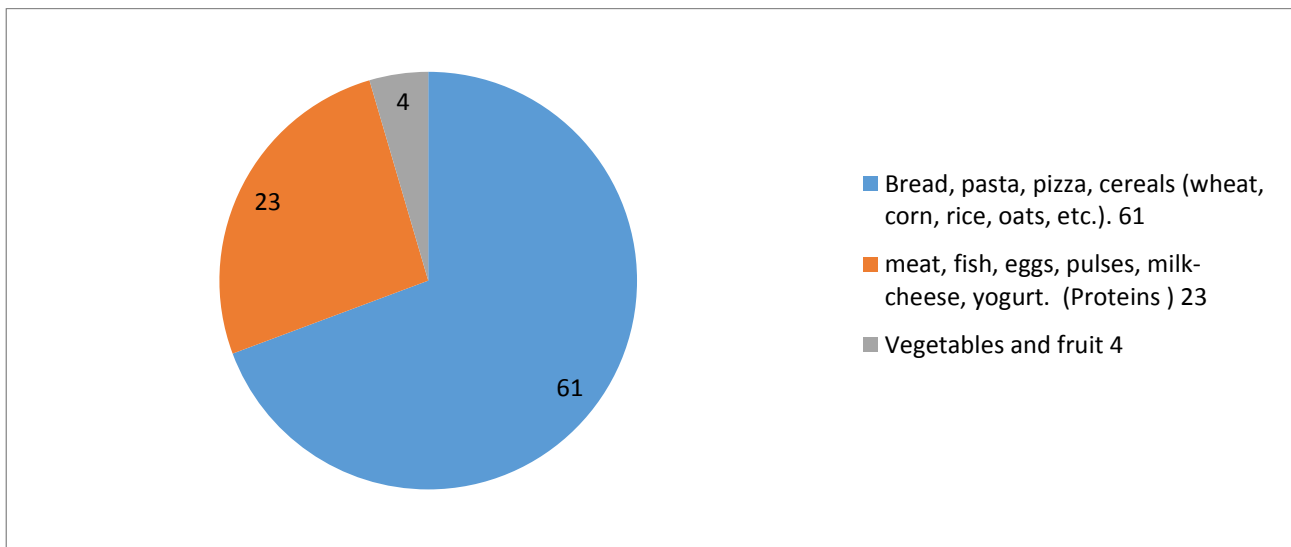
twice per week	14
three times per week	13
more than three times per week	12



**AUTORI: Marco Visani e Ricci Carolina**

## 16. Which of the following food do you prefer for lunch?

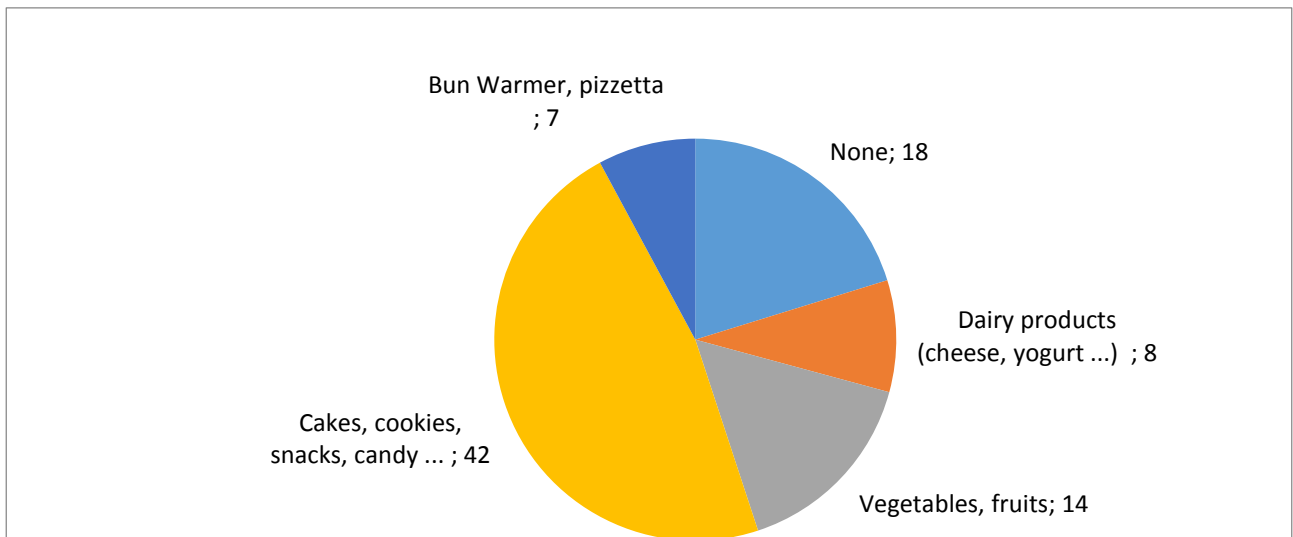
Bread, pasta, pizza, cereals (wheat, corn, rice, oats, etc.).	61
meat, fish, eggs, pulses, milk-cheese, yogurt. (Proteins )	23
Vegetables and fruit	4
sugars amd derivatives	0
none	0



COMMENTO: La maggior parte delle persone mangia carboidrati a pranzo. Dato il tipo di pasto, l'abitudine si può definire corretta in quanto i carboidrati contribuiscono a una dieta sana, sempre se non assunti in quantità eccessive.

## 17. Which of the following food do you have for your tea break?

None	18
Dairy products (cheese, yogurt ...)	8
Vegetables, fruits	14
Cakes, cookies, snacks, candy ...	42
Bun Warmer, pizzetta	7



COMMENTO: Quasi la metà della popolazione del campione preferisce mangiare dolci durante lo spuntino pomeridiano: in relazione all'orario e alla dimensione del pasto, questa consuetudine può essere valutata non guardando solamente il lato negativo poiché i cibi dolci, se non assunti con troppa regolarità, non nuocciono particolarmente alla salute.

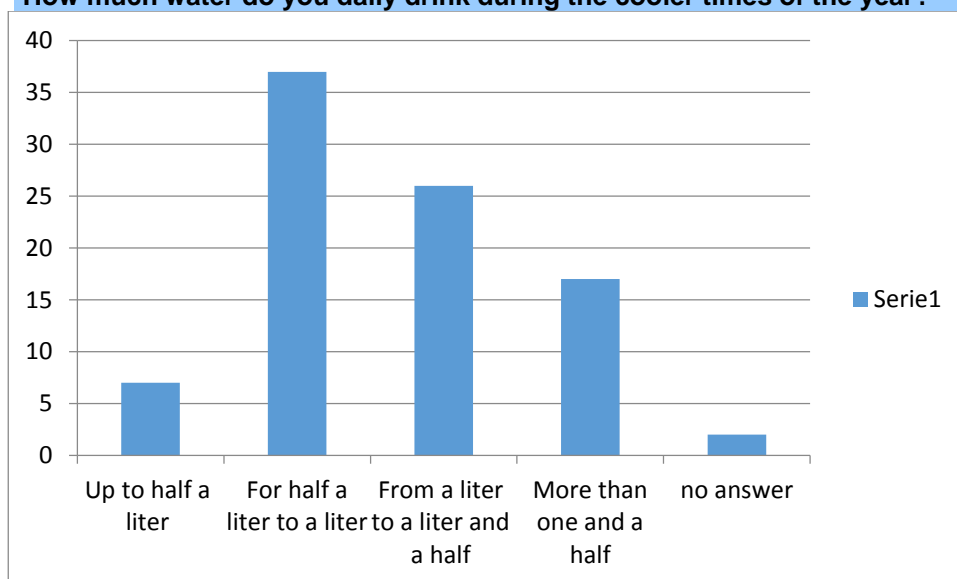
## AUTORI: Gioele Melandri e Lorenzo Tani

Item 33

WATER

COOLER

How much water do you daily drink during the cooler times of the year?



moda

For half a liter to a liter

mediana

For half a liter to a liter (without no answer)

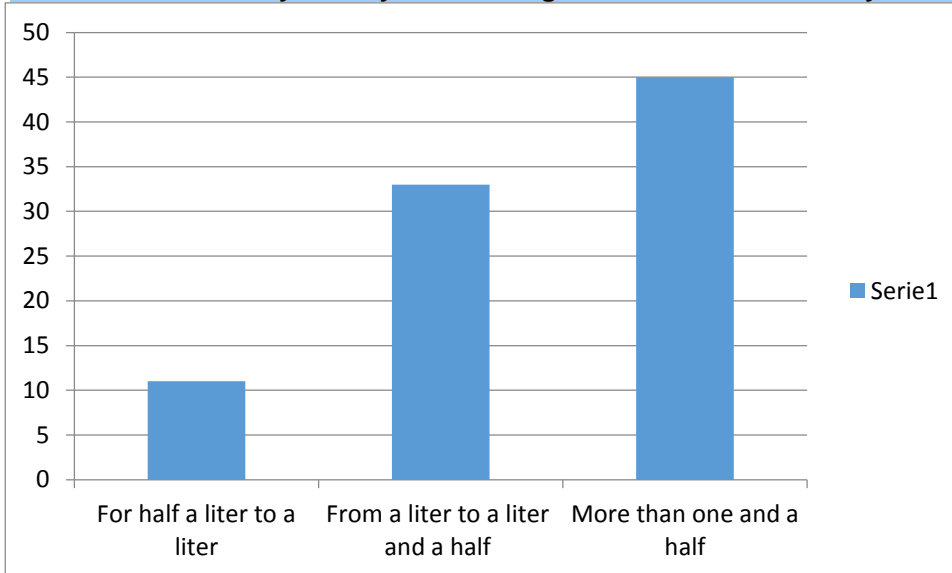
COMMENTO: dalle risposte ottenute, si può dedurre che durante il periodo più freddo dell'anno il campione analizzato beve meno acqua di quella consigliata dai medici; infatti la moda è da mezzo litro a un litro d'acqua al giorno.

Item 34

WATER

HOTTEST

How much water do you daily drink during the hottest times of the year?



moda

More than one and a half

mediana

From a liter to a liter and a half

COMMENTO: la maggioranza del campione analizzato non beve l'acqua che il nostro corpo richiede nei periodi più caldi; infatti, nonostante la moda sia di più di un litro e mezzo e i medici consiglino di berne almeno tre litri al giorno, più della metà consuma meno di un litro e mezzo. Chiaramente nei periodi più caldi le persone tendono ad assumere quantità maggiori di acqua rispetto ai periodi freddi, infatti nessuno ne beve meno di mezzo litro.

**Item 27**

**CEREALS**

focus your attention on a typical week and grade from 0 to 4 the frequency of eating CEREALS:

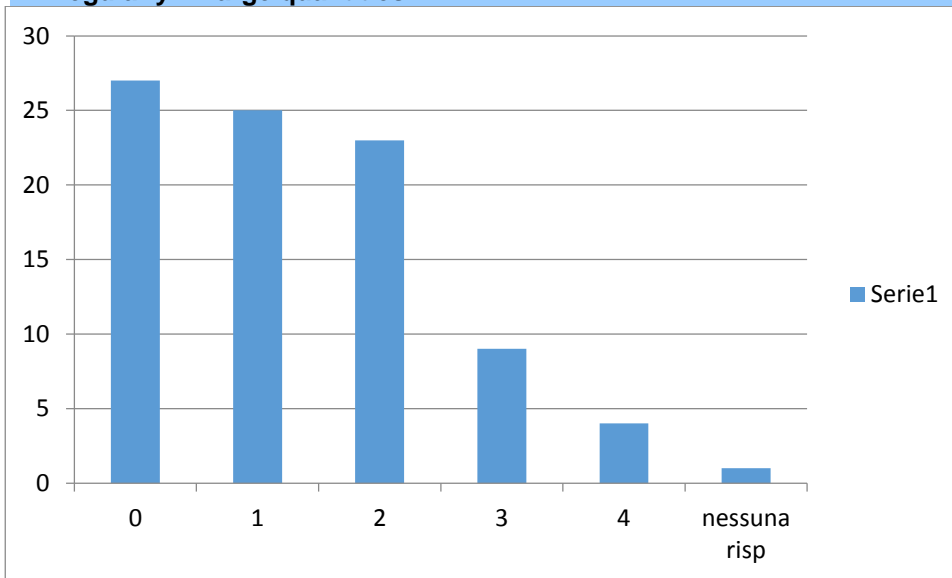
0=never

1 = rarely

2 = regularly but in small quantities

3 = the regular without exceeding

4= regularly in large quantities



moda **0** (NEVER)

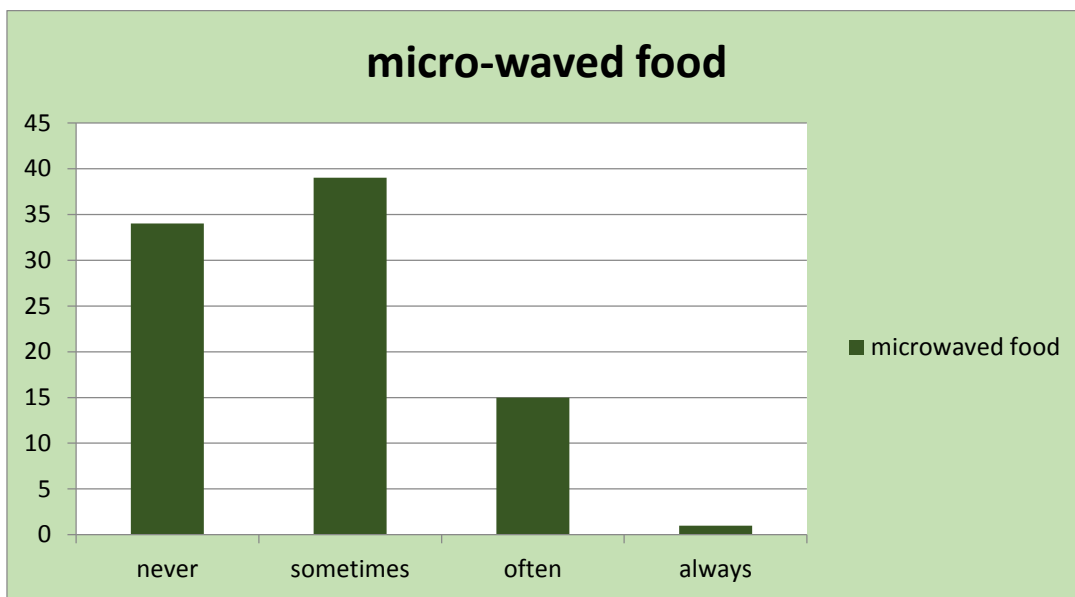
COMMENTO: da quanto dichiarato dal campione, la maggior parte non mangia mai cereali o comunque in minima parte. Da ciò deduciamo che in Italia si consumano meno cereali che in altri paesi.



**Autori: Leonardo Bandini e Maria Rafuzzi**

39) Do you eat micro-waved food?

Never	34
Sometimes	39
Often	15
always	1



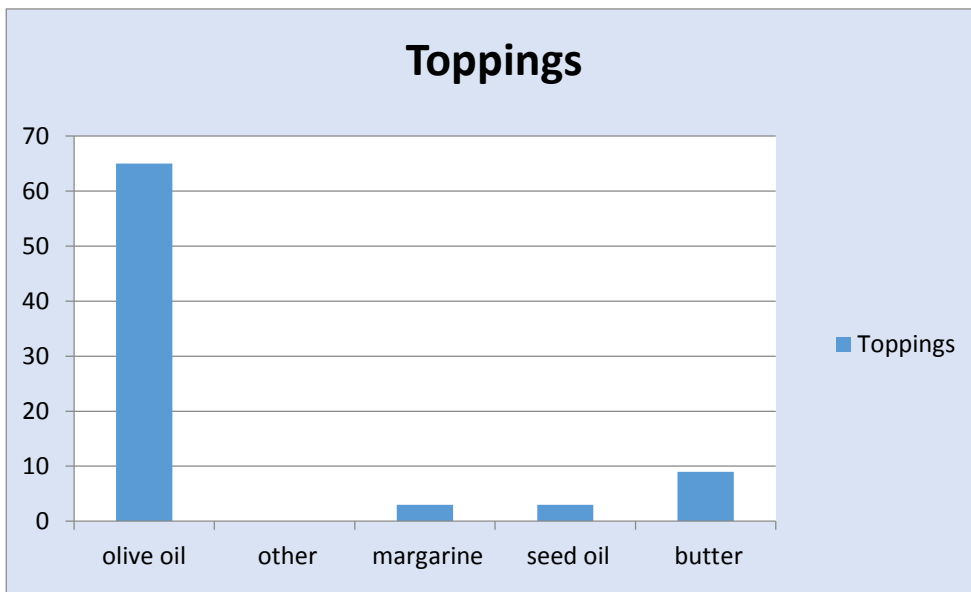
Moda: Sometimes

Commento: dai risultati delle analisi effettuate risulta che la classe con frequenza maggiore è quella costituita dalle persone utilizza qualche volta il forno a microonde, mentre un'altra categoria di persone piuttosto ampia non lo utilizza mai. Sono davvero poche le persone che lo utilizzano sempre. Una fascia intermedia è quella delle persone che lo usano spesso. Questo è segno del fatto che l'uso di questo elettrodomestico è molto poco diffuso, e molte persone usano mezzi alternativi per scaldare/scongellare/cuocere il proprio cibo.

#### 40) Which of the following toppings do you prefer?

Other (sauces ....)	10
Margarine	3
seed oil, peanut oil.....	3
Butter	8

Olive oil 65



Moda: Olive oil

Commento: dalle analisi effettuate risulta che la maggioranza della popolazione intervistata utilizza olio d'oliva, essendo il più sano tra i condimenti, l'esito del sondaggio è positivo. La margarina, usata in quantità minori, è il condimento meno sano, poiché più grasso e artificiale.