

Questionario KIDMED

SCHEDA DESCRITTIVA

Il questionario KIDMED è uno strumento di rilevazione ampiamente utilizzato per la popolazione giovanile, tra i 2 e i 24 anni, basato sul consumo di alimenti rappresentativi della Dieta Mediterranea. L'aderenza alla Dieta Mediterranea viene espressa come KIDMED score (range 0-12 punti). Infatti, ad ogni risposta è attribuito un punteggio del valore di +1 se corrisponde ad un comportamento alimentare affine alla Dieta Mediterranea, o a 0 o -1 per comportamenti alimentari che divergono da quelli tipici dei modelli dietetici mediterranei. Il punteggio finale, ottenuto dalla somma e sottrazione dei valori assegnati alle singole domande, è l'indice di aderenza alla Dieta Mediterranea, detto anche KIDMED score, che può avere valori compresi tra 0 e 12 punti. Un punteggio inferiore a 3 punti viene classificato come rappresentativo di una bassa aderenza alla Dieta Mediterranea, un punteggio tra 4-7 punti come rappresentativo di una media aderenza alla Dieta Mediterranea, mentre un punteggio superiore agli 8 punti, come rappresentativo di un'alta aderenza alla Dieta Mediterranea.

Diffusione: il questionario KIDMED è lo strumento più utilizzato e più descritto in letteratura scientifica, è stato utilizzato in numerosi paesi, in particolare in Spagna, Italia, Grecia, Portogallo, Turchia, Israele e America.

Obiettivo: valutare l'aderenza alla Dieta Mediterranea (come indice di dieta salutare).

Modalità di somministrazione e tempo: compilazione da parte dei genitori per i bambini più piccoli (generalmente tra i 2 e i 10 anni) e autocompilazione da parte dei bambini più grandi e i giovani (10-24 anni). Per la compilazione sono sufficienti 10-15 minuti.



Questionario KIDMED

1.	Consumi un frutto o un succo di frutta ogni giorno?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
2.	Mangi un secondo frutto ogni giorno?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
3.	Mangi verdure crude o cotte regolarmente 1 volta al giorno?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
4.	Mangia verdure crude o cotte regolarmente più di 1 volta al giorno?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
5.	Consumi pesce regolarmente (almeno 2-3 volte a settimana)?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
6.	Vai più di 1 volta a settimana al fast food (hamburger)?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
7.	Mangi i legumi (piselli, fagioli, lenticchie, ceci, ecc.) più di 1 volta a settimana?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
8.	Consumi pasta o riso quasi ogni giorno (5 o più volte a settimana)?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
9.	A colazione, mangi cereali, pane o fette biscottate?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
10.	Consumi frutta secca (noci, nocciole, mandorle, ecc.) regolarmente (almeno 2-3 volte a settimana)?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
11.	Per condire, usi olio di oliva a casa?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
12.	Solitamente fai colazione?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
13.	A colazione, mangi latte o latticini (yogurt, ecc.)?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
14.	A colazione, mangi merendine o biscotti?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
15.	Consumi 2 yogurt e/o formaggio giornalmente?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO
16.	Consumi dolci e caramelle più volte ogni giorno?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO

Punteggio si ottiene sommando i punti attribuiti alle singole domande:

- per ogni **SI** alle domande 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, assegnare punti 1
15,
- per ogni **NO** alle domande 6, 12, 14,16 assegnare punti -1

- < 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!