

Integrasport, família i alimentació

Després de tres anys consecutius d'activitat, des d'Integrasport inciam la 4a edició per seguir posant valors a l'esport. Un any més, treballarem els hàbits alimentaris saludables. Amb el següent qüestionari pretenem captar les principals necessitats de les famílies, per tal d'adaptar al màxim les accions que durem a terme al llarg d'aquesta temporada esportiva en matèria d'alimentació. El qüestionari és anònim i es respon en 3 minuts. Agraïm molt la teva participació.

* Obligatòria

1. 1. Quins temes t'agradaria que desenvolupéssim des de Integrasport, per acompanyar les vostres filles i fills cap a una alimentació més saludable? Tria un màxim de 3 opcions: *

Seleccioneu totes les opcions que corresponguin.

- Idees de berenars i berenetes saludables
- Què menjar i a quines hores, al voltant dels entrenaments i la competició
- Com planificar un menú setmanal familiar saludable i sostenible
- Com introduir més verdures i fruita en el dia a dia
- Estratègies per augmentar el consum de llegums
- Estratègies per disminuir el consum de carn
- Conèixer quins són els productes locals i de temporada en cada moment
- Conèixer on adquirir els aliments, perquè la meva compra sigui més sostenible
- Idees per contribuir a prevenir el malbaratament alimentari

Altres: _____

2. 2. Quin format creus que funcionarà millor per fer-te arribar les recomanacions sobre alimentació que has triat en l'anterior pregunta? Pots triar més d'una opció. *

Seleccioneu totes les opcions que corresponguin.

- De forma presencial, amb xerrades i tallers per a famílies
- En paper, amb folletons, tríptics, guies... amb explicacions i exemples
- Via wasap, amb vídeos explicatius d'1 minut de duració i fotos d'exemples
- Via Instagram, amb vídeos explicatius d'1 minut de duració i fotos d'exemples
- Via youtube, amb vídeos explicatius i demostratius de 10 minuts de duració
- Via conferència virtual

Altres: _____

3. 3. Amb quina freqüència creus que hauríem de fer-vos arribar les recomanacions nutricionals? *

Maqueu només un oval.

- 2 dies a la setmana (1 dia entre setmana i en cap de setmana, per exemple)
- Amb 1 vegada a la setmana n'hi ha prou
- 1 vegada al mes (el primer dilluns de cada mes, per exemple)
- És indiferent
- Altres: _____

4. Al llarg d'aquesta temporada esportiva, sobre quin agent creus que hem d'enfocar l'esforç de la feina per millorar l'alimentació dels infants esportistes? Pots triar més d'una opció. *

Seleccioneu totes les opcions que corresponguin.

- Els infants esportistes
- Les famílies
- Els clubs i entrenadors de cada esport
- Els bars dels clubs esportius

Altres: _____

Darreres preguntes.

Ja acabam. Les preguntes següents ens ajudaran a conèixer el punt de partida i a valorar l'impacte de les accions que duguem a terme al llarg d'aquesta temporada esportiva.

5. Creus que són necessàries accions com les proposades, per millorar l'alimentació dels infants esportistes? *

Maqueu només un oval.

- Si
- No
- Altres: _____

6. 6. La teva filla o fill, consumeix: (mou la pantalla del mòbil, hi ha 5 opcions per a cada grup d'aliments) *

Marqueu només un oval per fila.

	2 al dia	1 al dia	3-4 a la setmana	1 cada setmana	Quasi mai
Fruita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verdura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Llegums	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bolleria (magdalenes, croissants, napolitanes, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Llaminadures	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Begudes diferents a l'aigua (suc de fruita, batuts de cacau, refrescos, tipu aquarius, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. 7. Sobre la bereneta de la teva filla o el teu fill, quina situació acostuma a ser la més freqüent: *

Maqueu només un oval.

- Preparam la bereneta a casa
- Compram bereneta en algun forn o botiga del poble
- Li don doblers a la meva filla o fill, perquè compri el que li vengui de gust
- Normalment, no fa bereneta
- Altres: _____

8. 8. On acostumes a comprar la major part de la fruita i la verdura? *

Maqueu només un oval.

- Als grans supermercats (Lidel, Dia, Eroski, Mercadona, etc.)
- Al supermercat del poble
- A botigues petites del poble
- Al mercat agroalimentari del poble
- Altres: _____

9. 9. Quins són els principals criteris que guien la compra familiar d'aliments? En pots triar més d'una: *

Seleccioneu totes les opcions que corresponguin.

- El preu dels aliments
- Que siguin locals (produïts a Menorca)
- Que siguin de temporada
- Que siguin ecològics
- Que siguin produïts per petites finques familiars
- Que la compra sigui ràpida (que d'un sol cop, ho pugui comprar tot)

Altres: _____

10. Gràcies per la teva participació. Des d'avui mateix, farem feina per donar resposta a les vostres inquietuds. Si vols fer cap altra aportació, endavant!



Google no ha creat ni aprovat aquest contingut.

Google Formularis