

DOMANDE INTERVISTA (circa 35)

EXTRA 1: Quanti anni ha? 52

EXTRA 2: Sesso? Femmina

EXTRA 3: Stato civile? Sposata

EXTRA 4: Occupazione? Occupata

1. Ha mai seguito una dieta? Si

- (NO)

1.1. Per quale motivo?

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrante, ...)? Dimagrante

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante? No

(NO) 1.3.1. Per quale motivo? Perché era una dieta non prescritta da uno

specialista

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ? No

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo? Perché ritenevo di dover perdere

pochi kg

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno? No

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta? No

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo? Perché non esistevano

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche? Si

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva? Da internet

(NO) 1.8.2. Per quale motivo

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare? No

(NO) 1.9.1. Per quale motivo? Perché non aveva la necessita

2. Quanti pasti fa al giorno? 5

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? Si

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? Perché non ho il pasto con me o per lavoro

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? Si

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? Talvolta

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? Si, raramente

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? Abbastanza

(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stesso? Si

7.1. (NO) Per quale motivo?

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? Si

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? Si, in pandemia

(NO) 7.3.1. Per quale motivo?

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta? In pandemia

8. Monitora il ritmo del sonno? No perché non ho necessita

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? Si

DOMANDE INTERVISTA (circa 35)

EXTRA 1: Quanti anni ha? **56**

EXTRA 2: Sesso? **Maschio**

EXTRA 3: Stato civile? **Sposato**

EXTRA 4: Occupazione? **Occupato**

1. Ha mai seguito una dieta? **Si**

- (NO)

1.1. Per quale motivo?

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrante, ...)? **Ingrassante**

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante? **Si**

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ? **Si**

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista? **Ogni mese**

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata? **Si**

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno? **Si**

(SI) 1.6.1. In che modo? **Con la quantità e il tipo di cibo**

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta? **No**

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo? **Non era disponibile**

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche? **No**

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo **Non mi interessano**

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare? **Si**

(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno? **3**

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? **No**

(SI) 2.1.1. Per quale motivo?

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? **Talvolta**

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? **Si**

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? **Si**

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? **Si**

(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stesso? **Si**

7.1. (NO) Per quale motivo?

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? **No**

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? **Si**

(NO) 7.3.1. Per quale motivo?

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta? **Due anni fa**

8. Monitora il ritmo del sonno? **No**

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? **Si**

DOMANDE INTERVISTA (circa 35)

EXTRA 1: Quanti anni ha? 21

EXTRA 2: Sesso? Maschio

EXTRA 3: Stato civile? Celibe

EXTRA 4: Occupazione? Studente

1. Ha mai seguito una dieta? Si

- (NO)

1.1. Per quale motivo?

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrante, ...)? Ingrassante

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante? Abbastanza

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ? No

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo? Perché non volevo spenderci soldi

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno? Si

(SI) 1.6.1. In che modo? Con un app

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta? Si

(SI) 1.7.1. Come si è trovato? Non benissimo

1.7.1.1. Per quale motivo? Impegno importante inserire e pesare ogni pasto sull'app

1.7.2. Per quale motivo? Perché speravo di monitorare le calorie poi mi sono stufato

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche? Si

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva? Internet

(NO) 1.8.2. Per quale motivo

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare? No, usavo l'app

(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno? Tra i 3 e i 5

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? Si

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? Perché sono a lezione

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? Si

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? Si

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perché si dimentica della loro scadenza? Raramente

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? Ci provo ma non riesco

(NO) 6.1 Per quale motivo? Perché mi dimentico

7. Fa la spesa lei stesso? No

7.1. (NO) Per quale motivo? Perché la fanno i miei genitori

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? No

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? No

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? Perché la fanno i miei genitori

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno? No

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? Ultimamente si

DOMANDE INTERVISTA (circa 35)

EXTRA 1: Quanti anni ha? **21**

EXTRA 2: Sesso? **Maschio**

EXTRA 3: Stato civile? **Celibe**

EXTRA 4: Occupazione? **Studente**

1. Ha mai seguito una dieta? **No**

- (NO)

1.1. Per quale motivo? **Perché non mi interessa**

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrimento, ...)?

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante?

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ?

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno?

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta?

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo?

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche?

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo?

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare?

(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno? **6**

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? **No**

(SI) 2.1.1. Per quale motivo?

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? **No**

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? **No**

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perché si dimentica della loro scadenza? **Si, molto**

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? **Abbastanza**

(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stesso? **No**

7.1. (NO) Per quale motivo? **Perché la fanno i miei genitori ma la farei volentieri**

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? **Si, molto spesso**

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? **No**

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? **I miei genitori preferiscono andare a farla in**

**presenza**

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno? **No**

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? **Più o meno si**

DOMANDE INTERVISTA (circa 35)

EXTRA 1: Quanti anni ha? **22**

EXTRA 2: Sesso? **Maschio**

EXTRA 3: Stato civile? **Celibe**

EXTRA 4: Occupazione? **Studente**

1. Ha mai seguito una dieta? **No**

- (NO)

1.1. Per quale motivo? **Perché mi trovo bene con la mia forma fisica e ho sempre fatto sport**

- (SI')

1.2. 1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrante, ...)?

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante?

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ?

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno?

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta?

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo?

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche?

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo?

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare?

(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno? **3**

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? **Ogni tanto il pranzo se ho lezione in università**

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? **Perché ho lezione**

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? **Si**

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? **Si**

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perché si dimentica della loro scadenza? **Raramente**

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? **Si, molto**

(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stesso? **Non molto spesso**

7.1. (NO) Per quale motivo? **Perché la fa mia madre**

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? **Si**

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? **Si**

(NO) 7.3.1. Per quale motivo?

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta? **Durante la pandemia, un anno fa**

8. Monitora il ritmo del sonno? **No**

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? **Si**

DOMANDE INTERVISTA (circa 35)

EXTRA 1: Quanti anni ha? 22

EXTRA 2: Sesso? Maschio

EXTRA 3: Stato civile? Celibe

EXTRA 4: Occupazione? Studente

1. Ha mai seguito una dieta? No

- (NO)

1.1. Per quale motivo? Non ne ho mai avuto necessita

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrente, ...)?

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante?

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ?

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno?

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta?

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo?

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche?

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo?

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare?

(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno? 4

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? Si

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? Perché sono in università o perché mi sveglio tardi per la colazione

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? Si

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? Si

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? Si, spesso

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? No

(NO) 6.1 Per quale motivo? Perché spesso non ci faccio caso

7. Fa la spesa lei stesso? No

7.1. (NO) Per quale motivo? Ci pensano i miei genitori

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? Si

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? No

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? Perché la ordinano i miei genitori raramente

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno? No

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? Può capitare che non me ne renda conto

DOMANDE INTERVISTA (circa 35)

EXTRA 1: Quanti anni ha? 20

EXTRA 2: Sesso? Femmina

EXTRA 3: Stato civile? Nubile

EXTRA 4: Occupazione? Studente

1. Ha mai seguito una dieta? Si

- (NO)

1.1. Per quale motivo?

- (SI)

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrimento, ...)? Ipocalorica

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante? SI

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ? No

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo? Perché era più immediato

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno? Si con un app e pesando il cibo

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta? Si, e ho scoperto che c'è stata una fuga di dati

(SI) 1.7.1. Come si è trovato? Bene tranne la fuga dei dati

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo? Ho smesso di usarla perché l'interfaccia era macchinosa

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche? Si

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo? Per provare

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare? Si, l'app

(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno? 3/4

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? Merenda la salto

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? Perché non ho fame

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? Si

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? No non cucino

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perché si dimentica della loro scadenza? Raramente

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? Si

(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stesso? No

7.1. (NO) Per quale motivo? Perché vivo con i miei

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? Si

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? Una volta

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? Soddisfatta

(SI) 7.3.2. Quando è stata l'ultima volta? La settimana scorsa

8. Monitora il ritmo del sonno? No

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? Si