



Campagna 2020 “PIU’ Salute con MENO Sale e MENO Zuccheri”

“MENO SALE E MENO ZUCCHERI SI PUO’”

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), Società scientifica senza scopo di lucro che riunisce gli studiosi e gli esperti di tutti gli ambiti legati al mondo della nutrizione (www.sinu.it), in collaborazione con il Gruppo di lavoro Intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sodio in Italia (GIRCSI), ha realizzato numerose iniziative di comunicazione per la riduzione del consumo di sale, zucchero e la promozione della dieta mediterranea. In questo momento di criticità così forte, con la consapevolezza che i nostri giovani costretti in casa debbano preservare la propria salute anche attraverso una sana e corretta alimentazione, sembra opportuno proporre un argomento di discussione e condivisione che coinvolga il mondo della scuola e delle famiglie. Presentiamo quindi un’azione che promuova l’educazione alimentare attraverso la diffusione della campagna internazionale “Wash” (World Action on Salt & Health) e sostenuta da SINU (<https://sinu.it/week-2020/>; <http://www.worldactiononsalt.com/awarenessweek/index.html>). Si intende sensibilizzare l’opinione pubblica verso una scelta consapevole di alimenti meno ricchi in sale; analogo invito è per la riduzione del consumo di zuccheri aggiunti, limitando il consumo di bevande zuccherate.

Nell’ambito della campagna “Wash” la SINU invita a compilare un questionario anonimo dedicato alle abitudini sul consumo del sale e all’aderenza alla Dieta Mediterranea disponibile on line - sulla pagina “I Questionari SINU” (<https://sinu.it/questionario/>)

La compilazione del questionario, che avviene completamente online con garanzia dell’anonimato e del rispetto della privacy, richiede pochi minuti ed è seguita dalla ricezione immediata di un attestato che certifica il proprio livello di conoscenza e competenza sull’utilizzo del sale e sul grado di adesione alla Dieta Mediterranea.

I risultati del rilevamento potranno essere oggetto di ampia discussione all’interno delle famiglie e della scuola.

Ringraziando per l’attenzione e fiduciosi per l’adesione a tale iniziativa, cogliamo l’occasione per inviare i nostri saluti.

Note operative per la compilazione del questionario

1. accedere al sito <https://sinu.it/questionario/> e premere il tasto **Inizia**
2. All'inizio della compilazione, nell'apposito spazio, inserire il codice **S07**
3. compila alcune informazioni e poi comincia il vero questionario
4. al termine del questionario avrai i risultati su:

CONSAPEVOLEZZA CIRCA CONSUMO DI SALE

COMPORAMENTO CIRCA CONSUMO DI SALE

DIETA MEDITERRANEA LIVELLO DI ADERENZA

e un attestato:



CONSUMO DI SALE
- ATTESTATO -

La SINU, in relazione al questionario compilato, attesta i seguenti risultati:

CONSAPEVOLEZZA
CIRCA CONSUMO DI SALE (domande da 1 a 5): punteggio max=28 punteggio min=0

Punteggio ottenuto: 26
molto consapevole, complimenti (14%)

COMPORAMENTO
CIRCA CONSUMO DI SALE (domande da 5 a 14): punteggio max=26 punteggio min=0

Punteggio ottenuto: 16
abbastanza impegnato nel ridurre il consumo (39%)

DIETA MEDITERRANEA
LIVELLO DI ADERENZA (domande da 16 a 18): punteggio max=8 punteggio min=0

Punteggio ottenuto: 5
poco aderente (54%)

Compressivamente il risultato conseguito è:



Medaglia
d'argento

15 / 04 / 20