Scuola di Scienze Mediche e Farmaceutiche

Dipartimento di Scienze della Salute (DiSSal)

Dottorato di Ricerca

"Scienze della Salute"

Curriculum: Nursing

XXXVII Ciclo

Diete Sane e Sostenibili nella Popolazione Adolescenziale: uno Studio Grounded Theory Mixed-Method (Studio LET's EAT)

Michela Calzolari, RN, MSN, PhD Candidate

Relatore: Prof. Gianluca Catania

Correlatori: Prof.ssa Annamaria Bagnasco, Prof. Franco Carnevale, Prof. Mark Hayter

A.A. 2023/2024

A Camilla e Edoardo.

INDICE

Abstract 6
Background: 6
Obiettivi: 6
Metodi: 6
Risultati: 7
Conclusioni: 7
Finanziamenti 8

Introduzione 11

CAPITOLO 1. BACKGROUND 13
1.1 L'obesità adolescenziale 13
1.2 Il legame tra alimentazione e ambiente 14
1.3 Le diete sane e sostenibili 15
1.4 L'alfabetizzazione sanitaria nel contesto dell'alimentazione 16
1.5 La ricerca con la popolazione giovane 18
1.6 Scopo 20

CAPITOLO 2. MATERIALI E METODI 21
2.1 Domande di ricerca 21
2.2 Obiettivi 21
2.2.1 Obiettivo primario ***21***
2.2.2 Obiettivi secondari ***21***
2.3 Youth Advisory Council 22
2.4 Disegno 23
2.4.1 Fase esplorativa ***25***
2.4.2 Fase confermativa ***28***
2.4.3 Validità della teoria ***29***
2.4.4 Concetti sensibilizzanti ***30***
2.5 Popolazione 30
2.5.1 Criteri di inclusione: ***31***
2.5.2 Criteri di esclusione: ***31***
2.6 Strumenti 31

2.6.1 Parte quantitativa ... *31*
2.6.2 Parte qualitativa ... *33*
2.7 Raccolta dati ... 33
2.6.1 Ambito scolastico ... *34*
2.6.2 Ambito ospedaliero ... *35*
2.6.3 Parte qualitativa ... *36*
2.8 Analisi dei dati ... 37
2.8.1 Validazione degli strumenti ... *37*
2.8.2 Parte quantitativa ... *41*
2.8.4 Integrazione dei dati ... *42*
2.9 Approvazione del protocollo e considerazioni etiche ... 43

CAPITOLO 3. RISULTATI ... 44
3.1 Validazione degli strumenti ... 44
3.1.1 Validazione di contenuto e di facciata ... *44*
3.1.2 Valutazione dell'affidabilità ... *49*
3.1.3 Analisi Fattoriale Confermativa (CFA) ... *51*
3.2 Parte quantitativa ... 55
3.2.1 Aderenza alla dieta mediterranea ... *57*
3.2.2 Valori rilevanti nel determinare la scelta del cibo ... *61*
3.2.3 Food Literacy ... *64*
3.2.4 Analisi delle correlazioni ... *67*
3.3 Parte qualitativa ... 69
3.3.1 Open Coding ... *70*
3.3.2 Axial Coding ... *74*
3.3.3 Integrazione dei dati quantitativi ... *81*
3.4 Presentazione della teoria ... 87

CAPITOLO 4. DISCUSSIONE ... 118
4.1 Limiti dello studio ... 122

5. CONCLUSIONI ... 124

Bibliografia ... 126

Allegato 1. Questionario 136
Allegato 2. Guida all'intervista 142
Allegato 3. Consensi informati 144
Allegato 3.1 Consenso partecipanti Youth Advisory Council 144
Allegato 3.2 Consenso tutori legali Youth Advisory Council 148
Allegato 3.4 Consenso tutori legali parte quantitativa 157
Allegato 3.5 Consenso partecipanti parte qualitativa 161
Allegato 3.6 Consenso Tutori Legali parte qualitativa 165
Appendice 175

Abstract

Background:

Più della metà dei 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite sono legati all'alimentazione, sia per quello che riguarda il suo impatto sulla salute che sull'ambiente. Le abitudini alimentari della popolazione sono un fattore determinante in entrambi questi ambiti. Per promuovere l'adozione di diete sane ed ecologicamente sostenibili nei giovani, è necessario riconoscere e promuovere la loro agency (Montreuil & Carnevale, 2015), dare spazio alle loro voci e aspettative e coinvolgerli nella ricerca attuale e futura. Lo scopo di questa tesi è quindi quello di promuovere l'agency dei giovani comprendendone le credenze e le pratiche nell'ambito dell'alimentazione al fine di orientare la progettazione di interventi educativi rivolti ai e con i giovani nell'ambito dell'alimentazione.

Obiettivi:

L'obiettivo è quello di sviluppare un modello teorico, fondato su dati qualitativi e quantitativi, del processo di presa di decisioni da parte degli adolescenti per l'adozione di diete sane e sostenibili dal punto di vista ambientale e i fattori e i meccanismi coinvolti.

Metodi:

Lo studio ha avuto un disegno Mixed Method-Grounded Theory (MM-GT) esplorativo-confermativo. La parte quantitativa ha previsto uno studio trasversale osservazionale che ha utilizzato una survey online e ha supportato la parte qualitativa, Grounded Theory (GT). La GT ha utilizzato

interviste in profondità semi-strutturate e osservazioni partecipanti e i dati sono stati raccolti fino al raggiungimento della saturazione. Il rigore metodologico dello studio è stato garantito da credibilità, confermabilità, saturazione e trasferibilità. I dati qualitativi e quantitativi sono stati integrati per sviluppare il modello teorico. Una fase di validazione comprenderà un focus group con i partecipanti, che permetterà loro di confermare la teoria.

Lo studio ha previsto inoltre il coinvolgimento attivo degli studenti rappresentanti d'istituto delle scuole in cui si è svolto come consulenti del processo di ricerca, formando un consiglio consultivo giovanile locale, Youth Advisory Council (YAC).

Risultati:

Il processo di presa di decisioni da parte dei giovani in merito alla propria alimentazione è risultato un processo sociale complesso. In questo processo, i giovani subiscono influenze a diversi livelli: individuale, familiare, sociale, contestuale e ambientale. Allo stesso tempo, i giovani stessi influenzano a loro volta le persone con cui entrano in relazione e il proprio contesto, compiono scelte alimentari deliberatamente e ragionano e interpretano la propria realtà. Il risultato di questo processo può essere di due tipi: le abitudini alimentari; le variazioni rispetto alle proprie abitudini, definiti "sgarri".

Conclusioni:

Questo studio ha prodotto risultati importanti per quello che riguarda la comprensione del punto di vista dei giovani in merito all'alimentazione e al

suo impatto sulla salute e sull'ambiente. I risultati di questo studio sottolineano la complessità del processo alimentare nei giovani, evidenziando la necessità di coinvolgerli attivamente nella presa di decisioni in questo ambito e nello sviluppo futuro di strategie volte alla promozione di un'alimentazione sana e sostenibile, elemento fondamentale in ambito di promozione e prevenzione della salute

Finanziamenti

Questo studio di tesi ha vinto il finanziamento "Student Stipend Award" offerto dal progetto VOICE (Views On Interdisciplinary Childhood Ethics) dell'Università McGill.

Ringrazio per lo straordinario lavoro che viene svolto nell'ambito di questo progetto, per la generosità con cui vengono supportate le iniziative nell'ambito dell'infanzia e per il riconoscimento del lavoro svolto.

Ringraziamenti

Arrivata alla fine di questo lungo percorso, non posso fare a meno di ringraziare tutti coloro che l'hanno reso possibile.

Grazie alla mia famiglia, ai miei genitori, ai miei zii, a Luca e Martina, a Cami e Edo e a chi non è più qui, ma sempre presente nel cuore.

Grazie a tutti i miei amici. In particolare, grazie a Sara, Chiara, Sofia, Anna, Alice e Davide, che hanno condiviso quotidianamente questo percorso con me e sono probabilmente altrettanto sollevati che sia arrivato a conclusione.

Grazie a Chiara, la mia psicologa, per avermi aiutato ad accettarmi e valorizzarmi e per avermi accompagnato nei cambiamenti che più mi spaventavano.

Grazie ai miei compagni più "giovani" Martina, Andrea, Daniela, Lara e Franci, con i quali si è creato un gruppo solido, stimolante, unito e senza il cui supporto non avrei saputo come fare. Un grazie particolare a Francesca e Mariarosaria, molto più che colleghe.

Grazie a Marco, sempre disponibile e incredibilmente capace, per tutto l'aiuto.

Grazie ai miei professori e docenti; in particolare, grazie alla Prof.ssa Annamaria Bagnasco, al Prof. Gianluca Catania, al Prof. Milko Zanini e al Dott. Aleo per il sostegno quotidiano, le opportunità e la grande spinta ad affrontare con coraggio le sfide di un mondo per me nuovo.

Grazie a tutti i professori internazionali che durante questi tre anni hanno visitato la nostra Università, per aver condiviso la loro competenza e il loro expertise.

Grazie in modo particolare a Mark Hayter, per tutto il suo supporto e aiuto nello svolgere questo progetto di tesi. Ed infine, grazie a Franco Carnevale, per tutto; “semplicemente” per tutto, solo perché elencare tutti i motivi per cui gli sono grata sarebbe impossibile.

Grazie poi a tutti i giovani che con la loro voce hanno partecipato e reso possibile tutto questo. Un grazie speciale ai giovani dello Youth Advisory Council, che hanno collaborato attivamente a questo progetto con impegno e dedizione.

Grazie al Liceo Linguistico Internazionale Grazia Deledda e al Liceo Scientifico Statale Leonardo da Vinci e a tutti i docenti che si sono resi disponibili. In particolare, grazie alla Prof.ssa Cinzia Migliardi, Prof.ssa Emma Lucchini e al Prof. Francesco Rinzivillo.

Grazie all’Istituto Giannina Gaslini per la sua disponibilità e collaborazione, in particolare alla Dott.ssa Silvia Scelsi, Dott.ssa Da Rin della Mora, Zoe, Silvia e Raffaella.

In ultimo, vorrei ringraziare me stessa, per l’amore che mi sono dimostrata, per la mia forza e la mia tenacia.

Introduzione

Più della metà dei 17 Obiettivi di sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite sono legati al cibo, ed includono ad esempio la salute, l'ambiente, i modelli di produzione e consumo alimentare e la sicurezza alimentare [1].

Il Rapporto europeo sull'obesità regionale dell'OMS 2022, pubblicato il 3 maggio dall'Ufficio regionale dell'OMS per l'Europa, rivela che i tassi di sovrappeso e obesità hanno raggiunto proporzioni epidemiche in tutta la regione europea e sono ancora in aumento. Sovrappeso e obesità sono tra le principali cause di morte e disabilità nella regione europea, con stime recenti che suggeriscono che siano la causa di più di 1,2 milioni di decessi all'anno, corrispondenti a oltre il 13% della mortalità totale nella regione[2]. È noto che la salute in età avanzata sia fortemente influenzata dalle esperienze accumulate nel corso della vita. In particolare, l'età adolescenziale, dai 10 ai 19 anni[3], è un periodo critico dal punto di vista dell'adozione di abitudini che possono essere poi mantenute nel corso della vita. L'adolescenza è infatti la fase della vita in cui gli individui vengono riconosciuti come sempre più indipendenti e autonomi, anche per quel che riguarda la presa di

[1] United Nations (2015). Sustainable Development Goals. https://sdgs.un.org/goals

[2] World Health Organization (2022). European Regional Obesity Report. https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289057738

[3] World Health Organisation, (2018). Survive, Thrive, Transform. Global Strategy for Women's, Children's and Adolescents' Health (2016–2030) 2018 monitoring report: current status and strategic priorities. https://www.who.int/life-course/partners/global-strategy/gswcah-monitoring-report-2018.pdf?ua=1

decisioni in merito alla propria alimentazione[4]. In questo ambito, le scelte che vengono fatte durante l'adolescenza possono influenzare significativamente l'individuo in età adulta. Ad esempio, l'obesità adolescenziale è fortemente associata all'obesità in età adulta e può avere conseguenze ancora più impattanti e durature sulla salute, può influenzare la qualità della vita a lungo termine e portare allo sviluppo di malattie croniche[5].

Oltre all'impatto sulla salute personale, sta aumentando l'enfasi sull'impatto della selezione e dell'assunzione di cibo sul sistema alimentare e sull'ambiente, portando l'attenzione dei ricercatori a indagare le abitudini della popolazione e sviluppare interventi mirati a promuovere stili dietetici che siano anche sostenibili dal punto di vista ambientale[6].

Da queste sollecitazioni è stato sviluppato questo progetto di tesi, che ha scelto di interessarsi in particolare alla popolazione giovane e al modo in cui i giovani navigano queste problematiche.

[4] McKeown, A., & Nelson, R. (2018). Independent decision making of adolescents regarding food choice. *International Journal of Consumer Studies*, 42 (5), 469-477. https://doi.org/10.1111/ijcs.12446

[5] World Health Organization (2011). The challenge of obesity. https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/the-challenge-of-obesity

[6] Ghammachi N, Dharmayani PNA, Mihrshahi S, Ronto R. Investigating Web-Based Ghammachi, N., Dharmayani, P., Mihrshahi, S., & Ronto, R. (2022). Investigating Web-Based Nutrition Education Interventions for Promoting Sustainable and Healthy Diets in Young Adults: A Systematic Literature Review. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1691. https://doi.org/10.3390/ijerph19031691

CAPITOLO 1. BACKGROUND

1.1 L'obesità adolescenziale

La prevalenza dell'obesità adolescenziale è progressivamente aumentata negli ultimi anni e gli adolescenti hanno costantemente i più alti tassi di obesità tra i giovani[7].

In Europa, è stata quindi attivata, da oltre dieci anni, un'iniziativa dell'OMS di sorveglianza dell'obesità infantile, attraverso un sistema unico che misura le tendenze di sovrappeso e obesità tra i bambini in età scolare e gli adolescenti [8], a cui partecipa anche l'Italia[9].

In Italia, attraverso il Decreto del Presidente del Consiglio dei ministri del 3 marzo 2017, il "Sistema di sorveglianza sui rischi comportamentali in età 11-17 anni" è stato inserito tra quelli di rilevanza nazionale e regionale, e comprende la sorveglianza dei rischi correlati ad una cattiva alimentazione[10]. Affrontare l'obesità è inoltre fondamentale per raggiungere

[7] Ruiz, L.D., Radtke, M.D., Scherr, R.E. (2021). Development and Pilot Testing of a Food Literacy Curriculum for High School-Aged Adolescents. *Nutrients*, 13, 1532. https://doi.org/10.3390/nu13051532

[8] World Health Organization (2020). Childhood Obesity Surveillance Initiative – COSI. https://www.who.int/europe/initiatives/who-european-childhood-obesity-surveillance-initiative-(cosi)

[9] Istituto Superiore di Sanità (2019). Che cos'è la sorveglianza Hbsc. https://www.epicentro.iss.it/hbsc/

[10] Istituto Superiore di Sanità, (2017). Sistemi di sorveglianza e registri: il nuovo Dpcm. https://www.epicentro.iss.it/politiche_sanitarie/DpcmSorveglianze2017

gli obiettivi di sviluppo sostenibile ed è una priorità ripresa nel Programma di lavoro europeo 2020-2025 dell'OMS[11].

1.2 Il legame tra alimentazione e ambiente

Da molti anni, il sistema alimentare globale è stato riconosciuto come uno dei principali motori del cambiamento climatico, del cambiamento dell'uso del suolo e della perdita di biodiversità[12]. Infatti, è la causa del rilascio di un'alta percentuale di gas serra (GHG), dell'inquinamento delle acque dolci e marine con prodotti chimici per l'agricoltura e dell'uso di circa la metà della superficie terrestre libera dai ghiacci come terra coltivata o pascolo[13,14]. Il trilemma dieta-ambiente-salute è già stato riconosciuto come una sfida globale da molti anni[15], ponendo l'attenzione sulle abitudini alimentari della popolazione e i sistemi alimentari, che dovrebbero quindi essere cambiati radicalmente per mitigare il cambiamento climatico e i suoi impatti negativi sulla salute umana e sul

[11] World Health Organization (2022). European Regional Obesity Report. https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289057738

[12] Tilman, D., & Clark, M. (2014). Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature*, 515(7528), 518–522. https://doi.org/10.1038/nature13959

[13] Tilman D & Clark M. 2014.

[14] Springmann, M., Wiebe, K., Mason-D'Croz, D., Sulser, T. B., Rayner, M., & Scarborough, P. (2018). Health and nutritional aspects of sustainable diet strategies and their association with environmental impacts: a global modelling analysis with country-level detail. *The Lancet. Planetary health*, 2(10), e451–e461. https://doi.org/10.1016/S2542-5196(18)30206-7 .

[15] Tilman D & Clark M. 2014.

benessere a livello globale[16]. Le abitudini alimentari, infatti, sono un fattore determinante sia nell'ambito della salute, che dell'impatto ambientale.

1.3 Le diete sane e sostenibili

Viene sempre maggiormente enfatizzata l'importanza delle diete sane e sostenibili, la cui promozione risulta sempre più imprescindibile. Queste possono essere definite come modelli dietetici che promuovono tutte le dimensioni della salute e del benessere degli individui, hanno una bassa pressione e impatto ambientale, sono accessibili, convenienti, sicure ed eque e sono culturalmente accettabili [17]. Una transizione verso modelli dietetici prevalentemente a base vegetale può produrre importanti benefici sull'ambiente[18,19] ed inoltre, la scelta dei consumatori di acquistare, quando possibile, alimenti prodotti localmente, potrebbe comportare un minor inquinamento derivato dal trasporto dei cibi e un maggiore sostegno

[16] Whitener V.A., Cook B., Spielbauer I., Nguyen P.K., Jay J.A. (2021). Impact of a College Course on the Sustainability of Student Diets in Terms of the Planetary Boundaries for Climate Change and Land, Water, Nitrogen and Phosphorus Use. *Front. Sustain. Food Syst.*, 5, 2571-581. https://doi.org/10.3389/fsufs.2021.677002

[17] Food and Agriculture Organization of the United Nations & World Health Organization (2019). Sustainable Healthy Diets - Guiding principles. Rome. https://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf

[18] Magkos, F., Tetens, I., Bügel, S. G., Felby, C., Schacht, S. R., Hill, J. O., Ravussin, E., & Astrup, A. (2020). A Perspective on the Transition to Plant-Based Diets: a Diet Change May Attenuate Climate Change, but Can It Also Attenuate Obesity and Chronic Disease Risk?. *Advances in nutrition* (Bethesda, Md.), 11(1), 1–9. https://doi.org/10.1093/advances/nmz090

[19] Aureli, V., Nardi, A., Peluso, D., Scognamiglio, U., & Rossi, L. (2022). Consumers' Attitude towards Sustainability in Italy: Process of Validation of a Duly Designed Questionnaire. *Foods* (Basel, Switzerland), 11(17), 2629. https://doi.org/10.3390/foods11172629

all'agricoltura locale e regionale[20]. Tra i modelli dietetici che hanno ampiamente dimostrato di essere associati a longevità e buona salute nella popolazione generale, ossia a minore mortalità e rischio di malattie non trasmissibili, nonché a benefici economici e socioculturali, si trova la dieta mediterranea[21,22]. Essendo inoltre prevalentemente a base vegetale, comprende prodotti che esercitano una minore pressione sull'ambiente, il che la rende promettente anche dal punto di vista della sostenibilità ambientale[23,24].

1.4 L'alfabetizzazione sanitaria nel contesto dell'alimentazione

In questo contesto, l'alfabetizzazione sanitaria assume dunque un ruolo fondamentale, poiché può rendere la popolazione in grado di fare

[20] Medina F. X. (2011). Food consumption and civil society: Mediterranean diet as a sustainable resource for the Mediterranean area. *Public health nutrition*, 14(12A), 2346–2349. https://doi.org/10.1017/S1368980011002618

[21] Magkos et al., 2020.

[22] Berry E. M. (2019). Sustainable Food Systems and the Mediterranean Diet. *Nutrients*, 11(9), 2229. https://doi.org/10.3390/nu11092229

[23] Serra-Majem, L., Tomaino, L., Dernini, S., Berry, E. M., Lairon, D., Ngo de la Cruz, J., Bach-Faig, A., Donini, L. M., Medina, F. X., Belahsen, R., Piscopo, S., Capone, R., Aranceta-Bartrina, J., La Vecchia, C., & Trichopoulou, A. (2020). Updating the Mediterranean Diet Pyramid towards Sustainability: Focus on Environmental Concerns. *International journal of environmental research and public health*, 17(23), 8758. https://doi.org/10.3390/ijerph17238758

[24] Burlingame, B., & Dernini, S. (2011). Sustainable diets: The Mediterranean diet as an example. *Public Health Nutrition*, 14(12A), 2285-2287. https://doi.org/10.1017/S1368980011002527

scelte consapevoli e salutari[25] e sviluppare comportamenti corretti per la propria salute e sostenibili dal punto di vista ambientale.

Per quel che riguarda l'alimentazione, l'alfabetizzazione sanitaria può essere definita *food literacy* e consiste nell'"*impalcatura che consente a individui, famiglie, comunità o nazioni di proteggere la qualità della loro dieta attraverso il cambiamento e di rafforzare la resilienza alimentare nel tempo. È composta da una raccolta di conoscenze, abilità e comportamenti interconnessi necessari per pianificare, gestire, selezionare, preparare e mangiare il cibo per soddisfare i bisogni e determinarne l'assunzione*" [26]. Le componenti della *food literacy* possono essere riassunte in quattro domini: pianificazione e gestione; selezione; preparazione; consumo del cibo [27]. Ad oggi, i programmi educativi inerenti all'alimentazione si concentrano particolarmente su argomenti di cucina e salute, ma molto meno su questioni socioculturali, di equità e di sostenibilità, non tenendo in conto la resilienza climatica[28,29, 30].

[25] Akca, A., & Ayaz-Alkaya, S. (2021). Effectiveness of health literacy education for nursing students: A randomized controlled trial. *International journal of nursing practice*, 27(5), e12981. https://doi.org/10.1111/ijn.12981

[26] Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50–59. https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.010

[27] Vidgen & Gallegos, 2014

[28] Smith, K., Wells, R., & Hawkes, C. (2022). How Primary School Curriculums in 11 Countries around the World Deliver Food Education and Address Food Literacy: A Policy Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 19(4), 2019. https://doi.org/10.3390/ijerph19042019

[29] World Health Organization (2022). European Regional Obesity Report. https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289057738

Ad ogni modo, il corpo di evidenze scientifiche a sostegno del fatto che interventi educativi inerenti all'alimentazione siano efficaci anche nel ridurre l'impatto ambientale delle abitudini alimentari della popolazione sta progressivamente aumentando[31,32,33].

In questo contesto, risulta quindi necessario aumentare il corpo di conoscenze in questo ambito, in particolare nell'alfabetizzazione sanitaria rivolta alla popolazione giovane.

1.5 La ricerca con la popolazione giovane

Da diversi anni, nel contesto della ricerca con la popolazione giovane (bambini e adolescenti), "Childhood Studies", sono sempre maggiormente contestati gli approcci dominanti basati sugli adulti, che vengono adattati alla popolazione giovane. L'attenzione dei ricercatori nell'ambito dei bambini e degli adolescenti si è quindi sempre maggiormente concentrata su approcci appositi, che assicurino la promozione dell'infanzia e della giovinezza.

---

[30] European Commission (2021). Sustainable food systems. https://knowledge4policy.ec.europa.eu/global-food-nutrition-security/topic/sustainable-food-systems_en

[31] Ghammaci et al., 2022

[32] Whitener et al., 2021

[33] Malan, H., Amsler Challamel, G., Silverstein, D., Hoffs, C., Spang, E., Pace, S. A., Malagueño, B., Gardner, C. D., Wang, M. C., Slusser, W., & Jay, J. A. (2020). Impact of a Scalable, Multi-Campus "Foodprint" Seminar on College Students' Dietary Intake and Dietary Carbon Footprint. *Nutrients*, 12(9), 2890. https://doi.org/10.3390/nu12092890

La concezione stessa di bambini e adolescenti sta subendo un profondo cambiamento, contestando la tradizionale concezione di sviluppo universalizzato a fasi, che tende a identificarli come immaturi e incapaci di impegnarsi in modo significativo nelle questioni che riguardano loro e gli altri, favorendo strategie che "controllano" i loro comportamenti, li "educano" e "proteggono" fino al raggiungimento della capacità decisionale autonoma[34].

Questo cambiamento è particolarmente importante per permettere invece di riconoscere i bambini e gli adolescenti come agenti attivi. Per questi motivi, questo studio sarà incentrato sulla teoria e sulla metodologia sviluppate nell'ambito dei "Childhood Studies" da VOICE, Views on Interdisciplinary Childhood Ethics. VOICE è un programma di ricerca interdisciplinare sugli studi sull'infanzia e la giovinezza che promuove la ricerca incentrata sulle dimensioni morali della vita dei bambini e degli adolescenti. Allo stesso tempo, vengono coniugate la produzione di conoscenze e la mobilitazione delle stesse nell'ambito della pratica professionale, delle politiche e dell'istruzione[35]. In particolare, questo studio si concentrerà sul concetto di "*agency*", definita come "*la capacità di agire deliberatamente, di parlare per sé stessi e di riflettere attivamente sul proprio mondo sociale, dando*

[34] Carnevale, F. A. (2020). A "Thick" Conception of Children's Voices: A Hermeneutical Framework for Childhood Research. International Journal of Qualitative Methods, 19. https://doi.org/10.1177/1609406920933767

[35] Carnevale F. A. (2022). The VOICE Children's Nursing Framework: Drawing on childhood studies to advance nursing practice with young people. Nursing inquiry, 29(4), e12495. https://doi.org/10.1111/nin.12495

forma alla propria vita e a quella degli altri" [36] e sul coinvolgimento attivo dei giovani. Riconoscere infatti bambini e adolescenti come agenti attivi, permette di evitare il rischio di progettare ricerche, politiche e pratiche che non comprendano i loro interessi, che non siano allineate con i loro bisogni, le loro realtà e le loro priorità[37].

Nell'ottica di progettare quindi interventi educativi che promuovano l'*agency* dei giovani e l'adozione di modelli dietetici sani e sostenibili dal punto di vista ambientale, è necessario comprendere a fondo la realtà dei giovani stessi e coinvolgerli attivamente nello sviluppo, nella conduzione e nella divulgazione della ricerca.

1.6 Scopo

Lo scopo di questo studio è quindi proprio quello di promuovere l'*agency* degli adolescenti comprendendone le credenze e le pratiche nell'ambito dell'alimentazione al fine di orientare la progettazione di interventi educativi per e con i giovani nell'ambito dell'alimentazione.

[36] Montreuil M, Carnevale FA. A concept analysis of children's agency within the health literature. *Journal of Child Health Care*. 2016;20(4):503-511. doi:10.1177/1367493515620914

[37] Macdonald, M. E., Bertrand, A., Brousseau-Bellavance, L., Bruder-Wexler, A., Liu, K., Rosberg, M., & Carnevale, F. A. (2023). Research, policy making, and practice with young people. La recherche, l'élaboration de politiques et la pratique avec les jeunes. Canadian journal of public health = Revue canadienne de sante publique, 114(2), 161–164. https://doi.org/10.17269/s41997-023-00756-7

CAPITOLO 2. MATERIALI E METODI

2.1 Domande di ricerca

Questo studio sarà guidato da due domande di ricerca principali:

1) In che modo gli adolescenti prendono decisioni in merito alla loro alimentazione?
2) Quali fattori e meccanismi sono coinvolti nell'adozione di diete sane e sostenibili dal punto di vista ambientale da parte degli adolescenti?

2.2 Obiettivi

2.2.1 Obiettivo primario

L'obiettivo primario di questo studio è quello di sviluppare un modello teorico, fondato su dati qualitativi e quantitativi, del processo di presa di decisioni da parte degli adolescenti per l'adozione di diete sane e sostenibili dal punto di vista ambientale e i fattori e i meccanismi coinvolti.

2.2.2 Obiettivi secondari

Obiettivi secondari di questo studio sono:

- Identificare quali fattori favoriscono e quali ostacolano l'adozione di diete sane e sostenibili da parte degli adolescenti.

- Descrivere il processo decisionale degli adolescenti rispetto all'alimentazione.
- Descrivere l’attuale conoscenza degli adolescenti in merito all’alimentazione e all’impatto ambientale ad essa correlato.
- Descrivere le attuali abitudini alimentari degli adolescenti.

2.3 Youth Advisory Council

Coerentemente con l’orientamento di questo studio, il cui scopo si ricorda essere quello di promuovere l’*agency* dei giovani, è stato deciso di condurre questa ricerca in collaborazione con i giovani stessi.

Per questo motivo, si è deciso di creare un consiglio consultivo locale per i giovani (Youth Advisory Council, YAC).

Lo studio è stato infatti proposto alle scuole tramite un primo contatto via e-mail con i presidi. Nelle scuole i cui presidi hanno risposto all’invito è stato svolto un incontro in presenza in cui è stato spiegato nel dettaglio in che cosa sarebbe consistito. Una volta confermata la volontà della scuola di partecipare, lo studio è stato presentato agli studenti rappresentanti d’istituto, invitandoli a prendere parte allo YAC per la durata dell’intero studio.

Per poter partecipare in qualità di Youth Advisors (YAs), i rappresentanti hanno dovuto firmare un consenso informato e, in caso di partecipanti minorenni hanno dovuto firmare un consenso informato anche i genitori/tutori legali.

Hanno quindi partecipato attivamente alla ricerca 4 giovani rappresentanti d'istituto, appartenenti a una delle due scuole coinvolte.

I ruoli e le modalità con cui lo YAC avrebbe contribuito allo studio sono stati decisi insieme agli YAs durante il nostro primo incontro e sono i seguenti: fornire un contributo consultivo per lo studio (ad esempio, i metodi di raccolta dei dati); contribuire a promuovere lo studio tra i possibili partecipanti, fungendo da collegamento tra i giovani e i ricercatori; fornire commenti su come mobilitare le conoscenze che sono state generate.

I partecipanti hanno inoltre accettato di partecipare, dopo la conclusione dello studio, ad un focus-group finalizzato ad indagare la loro esperienza, orientare la ricerca futura con questo tipo di impegno, comprendere l'impatto della partecipazione come YAs per i giovani.

2.4 Disegno

Lo studio ha un disegno mixed method-grounded theory (MM-GT) esplorativo-confermativo[38] ed è stato condotto in due scuole secondarie di secondo grado di Genova e in ambito ospedaliero presso l'Istituto Giannina Gaslini.

[38] Shim, M., Johnson, B., Bradt, J., & Gasson, S. (2021). A Mixed Methods–Grounded Theory Design for Producing More Refined Theoretical Models. *Journal of Mixed Methods Research*, 15(1), 61–86. https://doi.org/10.1177/1558689820932311

Gli studi mixed methods (MM) comportano la raccolta, l'analisi e l'integrazione di dati quantitativi e qualitativi[39]. Il segno distintivo dei mixed methods è l'integrazione di dati quantitativi e qualitativi per generare risultati che entrambi gli approcci non potrebbero ottenere singolarmente. La grounded theory (GT) è un approccio qualitativo rigoroso che incorpora un insieme di procedure e operazioni fondamentali per sviluppare in modo induttivo una teoria o la spiegazione di un processo o fenomeno sociale o sociopsicologico[40]. Gli studi MM-GT vengono descritti come una metodologia di ricerca che fonde il pragmatismo classico e il pluralismo dialettico, basandosi sull'utilizzo di dati, approcci, logiche e strategie di metodi qualitativi, quantitativi e misti, allo scopo di sviluppare una buona teoria pratica esplicativa[41,42].

Lo studio ha seguito una sequenza esplorativa-confermativa (Figura 1). Il costrutto onnicomprensivo della teoria è stato supportato da un modello iniziale e da una costruzione teorica provvisoria, che sono stati ottenuti attraverso un continuo processo di formulazione di ipotesi e conferma delle stesse, sulla base delle osservazioni e delle valutazioni raccolte. La teoria provvisoria ha subito in seguito una transizione da una fase esplorativa ad

[39] Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2011). Designing and conducting mixed methods research. Sage Publications, Inc.

[40] Guetterman, T. C., Babchuk, W. A., Howell Smith, M. C., & Stevens, J. (2019). Contemporary Approaches to Mixed Methods–Grounded Theory Research: A Field-Based Analysis. *Journal of Mixed Methods Research*, 13(2), 179–195. https://doi.org/10.1177/1558689817710877

[41] Shim et al., 2021

[42] Johnson, R., McGowan, M., & Turner, L. (2010). Grounded theory in practice: Is it inherently a mixed method? *Research in the Schools*, 17, 65-78.

una fase confermativa, nel momento in cui è stata raggiunta la saturazione dei dati. La fase confermativa è stata svolta mediante codifica selettiva, ragionamento abduttivo e integrazione dei dati quantitativi e qualitativi.

La teoria emergente sarà sottoposta a una fase di validazione, che includerà un focus group con i partecipanti alla fase qualitativa dello studio, che permetterà loro di confermare la teoria.

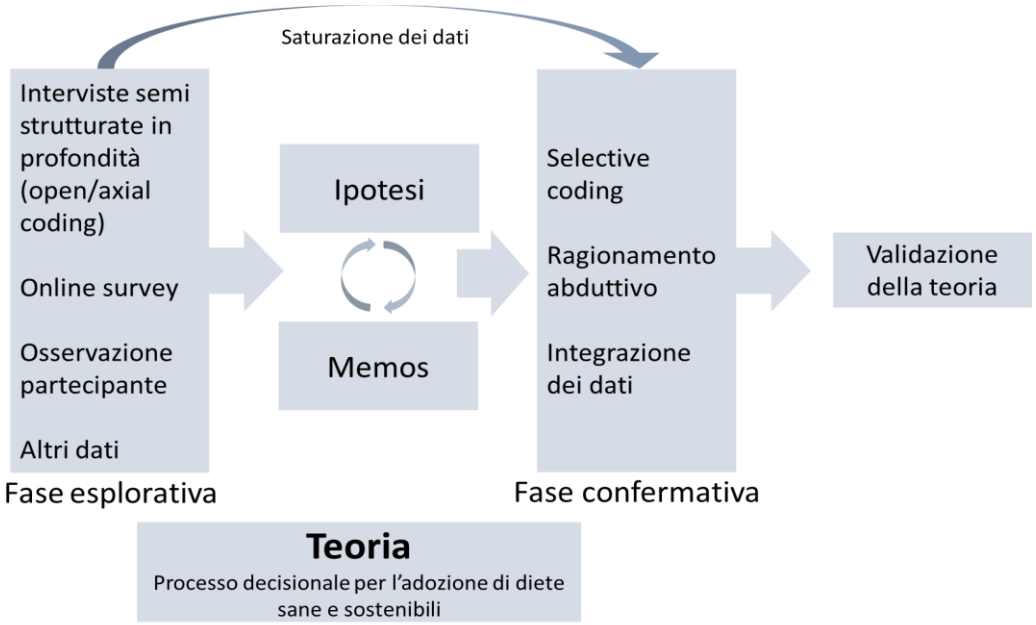


Figura 1. Disegno di studio

2.4.1 Fase esplorativa

Parte quantitativa

La prima fase dello studio ha previsto l'adattamento al contesto italiano e la validazione linguistica culturale e psicometrica per la popolazione in studio

degli strumenti “Food choice value scale”[43], “Two-dimensional 19-item food literacy measurment tool”[44], “KIDMED 2.0”[45].

In seguito, è stato svolto uno studio descrittivo osservazionale, condotto tramite una survey online (piattaforma LimeSurvey©) con l’obiettivo di: ottenere informazioni in merito all’attuale livello di conoscenza degli adolescenti riguardo la nutrizione e l’impatto ambientale ad essa correlato; descrivere le attuali abitudini alimentari degli adolescenti; descrivere quali fattori vengono maggiormente tenuti in considerazione dagli adolescenti nel compiere scelte alimentari. La survey è stata condotta su un campione selezionato con campionamento non probabilistico di convenienza. I risultati della survey sono serviti come base per la definizione del modello iniziale per la costruzione teorica provvisoria, nonché nella fase confermativa della stessa.

Parte qualitativa

È stato adottato un disegno GT, basandosi sul lavoro di Charmaz[46]. Sono state effettuate interviste semi-strutturate in profondità, col fine di

[43] Lyerly, J. E., & Reeve, C. L. (2015). Development and validation of a measure of food choice values. *Appetite*, *89*, 47–55. https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.01.019

[44] Park, D., Choi, M. K., Park, Y. K., Park, C. Y., & Shin, M. J. (2022). Higher food literacy scores are associated with healthier diet quality in children and adolescents: the development and validation of a two-dimensional food literacy measurement tool for children and adolescents. Nutrition research and practice, 16(2), 272–283. https://doi.org/10.4162/nrp.2022.16.2.272

[45] López-Gajardo, M. A., Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., López-Gajardo, D., Soulas, C., & Tapia-Serrano, M. A. (2022). KIDMED 2.0, An update of the KIDMED questionnaire: Evaluation of the psychometric properties in youth. Frontiers in nutrition, 9, 945721. https://doi.org/10.3389/fnut.2022.945721

sviluppare una teoria esplicativa del processo di presa di decisioni da parte degli adolescenti per l'adozione di diete sane e sostenibili dal punto di vista ambientale e i fattori e i meccanismi coinvolti. La GT è stata condotta su un campione selezionato con campionamento teorico.

Il rigore metodologico dello studio è supportato dai criteri descritti da Guba e Lincoln[47] e riferiti a credibilità, confermabilità, saturazione e trasferibilità [48,49].

La credibilità si riferisce alla misura in cui il racconto dei ricercatori è fedele alle dichiarazioni dei partecipanti, che rappresentano la credibilità del valore di verità di uno studio. Per garantire la credibilità, i dati sono stati raccolti in più forme (interviste in profondità, osservazioni partecipanti), più ricercatori hanno completato analisi comparative dei singoli risultati per poi incontrarsi e discutere le analisi. Verranno inoltre forniti esempi del processo analitico utilizzando tabelle con dati grezzi delle interviste.

La confermabilità si riferisce alla garanzia del fatto che i dati siano stati raccolti e analizzati in modo neutrale, minimizzando le potenziali distorsioni da parte dei ricercatori e che siano stati chiaramente derivati dai dati. La confermabilità è stata garantita conservando registrazioni dettagliate del

---

[46] Charmaz, K. (2014). Constructing Grounded Theory: Second Edition. In Constructing Grounded Theory.

[47] Lincoln, Y., & Guba, E. G. (1985). Naturalistic inquiry. Newbury Park, CA: Sage.

[48] Lincoln & Guba, 1985

[49] Carnevale, F.A. (2002). Authentic Qualitative Research and the Quest for Methodological Rigour. Canadian Journal of Nursing Research, 34 (2), 121-128.

processo di raccolta e analisi dei dati ed eseguendo audit trail[50] con i ricercatori non coinvolti nello studio. Inoltre, dei focus groups con i partecipanti alle interviste sarà condotto alla fine dello studio.

La saturazione si riferisce alla completezza dei dati raccolti e significa che il fenomeno è stato esaminato nella misura in cui dati aggiuntivi non contribuirebbero in modo significativo alla sua comprensione.

La trasferibilità si riferisce alla misura in cui i risultati potrebbero rappresentare le dichiarazioni di persone in un contesto simile. La trasferibilità sarà valutata fornendo una descrizione dettagliata delle circostanze e dei contesti delle interviste degli adolescenti di diverse scuole superiori e di diversi contesti sociali[51,52].

2.4.2 Fase confermativa

Selective Coding

Il processo di codifica selettiva è stato utilizzato per integrare i diversi temi, reciprocamente correlati, che erano stati sviluppati durante la fase esplorativa. Questo processo ha reso possibile ottenere una teoria

[50] Koch T. (1994). Establishing rigour in qualitative research: the decision trail. *Journal of advanced nursing*, *19*(5), 976–986. https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1994.tb01177.x

[51] Lincoln & Guba, 1985

[52] Carnevale, 2002

provvisoria più coesa, migliorando l'espressività delle categorie e facilitando la costruzione di significato della teoria stessa[53].

Ragionamento abduttivo

Il ragionamento abduttivo è una forma di ragionamento che permette la creazione di nuove ipotesi e nuovi concetti in base alla valorizzazione di evidenze nuove e inattese. In questo processo non esiste una separazione tra la dimensione della scoperta, mediante il lavoro sul campo di raccolta dati, e quella della giustificazione, cioè della validazione di ipotesi mediante quei dati, ma piuttosto una continua circolarità tra di esse[54].

Integrazione dei dati

Le categorie e i temi ottenuti sono stati analizzati e integrati con i dati quantitativi[55]. Questo ha reso possibile esplorare e spiegare ulteriormente eventuali relazioni tra le categorie stesse.

2.4.3 Validità della teoria

Infine, la validità della teoria sarà testata attraverso dei focus groups con i partecipanti alla parte qualitativa dello studio.

---

[53] Shim et al., 2021

[54] Salvini A. (2015). Percorsi di analisi dei dati qualitativi. De Agostini Scuola SpA – Novara. ISBN 978-88-6008-703-4

[55] De Vito Dabbs, A., Hoffman, L. A., Swigart, V., Happ, M. B., Iacono, A. T., & Dauber, J. H. (2004). Using conceptual triangulation to develop an integrated model of the symptom experience of acute rejection after lung transplantation. *ANS. Advances in nursing science*, *27*(2), 138–149. https://doi.org/10.1097/00012272-200404000-00007

2.4.4 Concetti sensibilizzanti

A livello di metodo, è importante dichiarare che nel condurre questo studio, sono stati presi in considerazione dei concetti sensibilizzanti. I concetti sensibilizzanti sono concetti che spingono il ricercatore a cercare determinate possibilità e processi nei dati, dando forma ai temi di ricerca e alle enfasi concettuali. Questi concetti forniscono idee iniziali da perseguire e sensibilizzano a porre particolari tipi di domande sull'argomento. Gli interessi di partenza, i concetti sensibilizzanti e le prospettive disciplinari forniscono punti di partenza per sviluppare, anziché limitare, le idee che poi, attraverso le analisi, svilupperanno concetti specifici studiando i dati[56].

Per questo studio, il principale concetto sensibilizzante si riferisce al concetto di *agency* dei giovani. La teoria che è stata sviluppata è quindi partita dall'idea che i giovani siano capaci di agire deliberatamente, di parlare per sé stessi e di riflettere attivamente sul proprio mondo sociale, dando forma alla propria vita e a quella degli altri.

2.5 Popolazione

Nel sistema educativo italiano, la scuola è obbligatoria fino ai 16 anni. Ai fini dello studio, è interessante comprendere la situazione degli adolescenti che presumibilmente si preparano a lasciare l'ambiente familiare, per trovare lavoro o proseguire gli studi universitari.

[56] Charmaz, 2014

La popolazione in studio è quindi composta da adolescenti di età compresa tra i 15 (ultimo anno prima dell'eventuale abbandono della scuola secondaria) e i 19 anni (ultimo anno prima di intraprendere gli studi universitari).

2.5.1 Criteri di inclusione:

- Età compresa tra i 15 e i 19 anni;
- Frequentanti le scuole aderenti al progetto o in regime di ricovero o ambulatoriale all'IRCCS G. Gaslini (solo per la parte quantitativa);
- Consenso informato da parte del partecipante e, in caso di partecipante minorenne, anche da parte del genitore/tutore;

2.5.2 Criteri di esclusione:

- Limiti nella comunicazione del partecipante rispetto ai concetti trattati che ne impediscono la partecipazione con le modalità previste dallo studio;
- Disturbi del comportamento alimentare noti;

2.6 Strumenti

2.6.1 Parte quantitativa

La rilevazione delle caratteristiche demografiche è avvenuta attraverso domande relative a: sesso, età, classe frequentata, peso, altezza, zona di residenza (cittadina/rurale), nazionalità, contesto familiare.

La rilevazione dei livelli di conoscenza e delle abitudini alimentari è avvenuta attraverso l'utilizzo dei seguenti strumenti:

- Two-dimensional 19-item food literacy measurement tool;
- Food Choice Value Scale;
- KIDMED 2.0.

Il "Two-dimensional 19-item food literacy measurment tool" è uno strumento creato e validato da Park et al. nel 2021[57] sulla base di un framework che integra le dimensioni della *food literacy* e del sistema alimentare. Questo strumento fornisce quindi la possibilità di comprendere il livello di *food literacy*, compresa la dimensione della sostenibilità ambientale, di bambini e adolescenti.

La Food Choice Value Scale indaga i valori identificati dalla popolazione in studio come rilevanti nel determinare la scelta del cibo. Come proposto dal Food Choice Process Model[58], questi valori sono importanti nel determinare la scelta del cibo, che a sua volta ha un effetto su nutrizione, salute e malattia. La scala è stata aggiornata e validata da Lyerly & Reeve nel 2015[59], partendo dalla versione di Steptoe, Pollard & Wardle del 1995[60].

[57] Park et al., 2021

[58] Furst, T., Connors, M., Bisogni, C. A., Sobal, J., & Falk, L. W. (1996). Food choice: a conceptual model of the process. *Appetite*, *26*(3), 247–265. https://doi.org/10.1006/appe.1996.0019

[59] Lyerly & Reeve, 2015

[60] Steptoe, A., Pollard, T. M., & Wardle, J. (1995). Development of a measure of the motives underlying the selection of food: the food choice questionnaire. *Appetite*, *25*(3), 267–284. https://doi.org/10.1006/appe.1995.0061

Lo strumento KIDMED 2.0 è la versione aggiornata del KIDMED[61], uno strumento largamente utilizzato in diversi Paesi e contesti, tra cui anche l'Italia. Esso rende possibile la valutazione delle abitudini alimentari di bambini e adolescenti, attraverso la verifica del loro livello di adesione alla dieta mediterranea[62].

Il questionario completo è riportato in allegato (Allegato 1)

2.6.2 Parte qualitativa

Ai partecipanti è stato chiesto di fornire i propri dati demografici (i medesimi richiesti ai partecipanti della fase quantitativa) e di descrivere il proprio punto di vista sull'alimentazione e l'impatto ambientale ad esso correlato, in che modo prendono decisioni in merito all'alimentazione e da quali fattori vengono influenzati durante questo processo decisionale. La guida alle interviste è riportata in allegato (Allegato 2).

2.7 Raccolta dati

La raccolta dati è durata da aprile a ottobre 2024 e ha avuto luogo in diversi contesti, compresi quello scolastico e ospedaliero.

---

[61] Serra-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R. M., García, A., Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public health nutrition*, 7(7), 931–935. https://doi.org/10.1079/phn2004556

[62] López-Gajardo et al., 2022

2.6.1 Ambito scolastico

Per quel che riguarda la parte quantitativa dello studio condotta nelle scuole, sono state selezionate dalle scuole stesse le classi a cui proporre lo studio. Una delle due scuole si è resa disponibile a partecipare alla fase di validazione degli strumenti, permettendo di raccogliere i dati inerenti al test-retest.

Ai dirigenti scolastici o loro delegati è stato fornito un foglio informativo in formato PDF con tutte le informazioni inerenti allo studio, che hanno poi provveduto, tramite circolare, a condividere con i possibili partecipanti. Sempre tramite circolare, i dirigenti scolastici o loro delegati hanno provveduto a raccogliere i consensi informati dei partecipanti e quelli dei genitori o tutori legali per i partecipanti minorenni.

La compilazione dei questionari è avvenuta tramite piattaforma online (LimeSurvey©) durante l'orario scolastico, a seconda delle disponibilità fornite da ogni scuola. In particolare, nella scuola in cui era presente lo YAC, lo studio è stato presentato dagli YAs stessi e la raccolta dati è stata organizzata e svolta direttamente da loro. Nell'altra scuola, alcuni professori si sono resi disponibili a provvedere alla presentazione dello studio alle classi selezionate e alla somministrazione del questionario durante le loro ore di lezione.

In ciascuna delle scuole partecipanti sono poi state eseguite due osservazioni partecipanti, che sono state concordate con i dirigenti scolastici

e lo YAC o i professori che hanno dato la propria disponibilità a collaborare allo studio. Le osservazioni partecipanti si sono concentrate sull'ambiente e sulle scelte alimentari degli adolescenti durante l'intervallo. Durante le osservazioni sono state prese note di campo che sono state trascritte e analizzate al termine di ogni osservazione.

2.6.2 Ambito ospedaliero

La raccolta dati è avvenuta all'interno dell'Istituto Giannina Gaslini di Genova in seguito alla fase di validazione degli strumenti e di consultazione con lo YAC.

I reparti in cui proporre lo studio sono stati identificati grazie alla collaborazione della direzione dell'Istituto. La collaborazione con i coordinatori infermieristici o loro delegati ha garantito l'identificazione dei possibili partecipanti e la raccolta dati è stata gestita direttamente da me, compresa la raccolta dei consensi informati e somministrazione dei questionari e/o svolgimento delle interviste.

Sono quindi stati invitati a partecipare, tramite invito diretto, tutti i giovani che sono stati ricoverati nei reparti di Chirurgia e Ortopedia dell'Istituto Giannina Gaslini durante il periodo di svolgimento dello studio che rispettassero i criteri d'inclusione dello studio.

Ai giovani veniva proposto di partecipare sia alla parte quantitativa che a quella qualitativa; potevano quindi decidere se partecipare a entrambe, a una sola delle due o se rifiutare l'invito. Tutti i partecipanti in ambito ospedaliero hanno deciso di partecipare alla parte quantitativa.

In questo contesto non erano previste osservazioni partecipanti.

2.6.3 Parte qualitativa

Per quel che riguarda la parte qualitativa, non era necessario che i partecipanti frequentassero una delle scuole partecipanti o fossero ricoverato presso l'Istituto Giannina Gaslini, potevano infatti partecipare tutti gli adolescenti che fossero venuti a conoscenza dello studio in corso tramite qualsiasi canale (ad esempio, scuola, altri adolescenti, conoscenze personali). A seconda delle modalità di partecipazione, delle esigenze e delle richieste dei partecipanti, è stato organizzato caso per caso il setting e il momento in cui svolgere le interviste e, di conseguenza, anche la modalità di raccolta del consenso informato dei genitori o tutori legali in caso di partecipante minorenne. Le interviste sono state condotte nell'ambiente scelto dai partecipanti e secondo la modalità preferita dai partecipanti (singolarmente, in coppia, in piccoli gruppi). Coerentemente con la metodologia scelta, non è stata fornita alcuna definizione preliminare di dieta sana e sostenibile. Gli intervistati sono stati liberi di condividere le

loro percezioni e attitudini. Tutte le interviste sono state audio-registrate e trascritte parola per parola.

2.8 Analisi dei dati

2.8.1 Validazione degli strumenti

La validazione è stata eseguita seguendo le linee guida COSMIN[63] e ha compreso le seguenti fasi:

- adattamento culturale e *forward-backward translation*
- validazione di contenuto (capacità dello strumento di riflettere il dominio di interesse e la definizione concettuale del costrutto)[64]
- validazione di facciata (capacità dello strumento di essere comprensibile e rilevante per la popolazione target)[65]
- test dell'affidabilità mediante test-retest (capacità dello strumento di ottenere punteggi riproducibili quando viene

[63] Mokkink, L. B., Terwee, C. B., Patrick, D. L., Alonso, J., Stratford, P. W., Knol, D. L., Bouter, L. M., & de Vet, H. C. (2010). The COSMIN study reached international consensus on taxonomy, terminology, and definitions of measurement properties for health-related patient-reported outcomes. Journal of clinical epidemiology, 63(7), 737–745. https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2010.02.006

[64] Anthoine, E., Moret, L., Regnault, A., Sébille, V., & Hardouin, J. B. (2014). Sample size used to validate a scale: a review of publications on newly-developed patient reported outcomes measures. Health and quality of life outcomes, 12, 176. https://doi.org/10.1186/s12955-014-0176-2

[65] Anthoine et al., 2014

utilizzato sullo stesso soggetto e le condizioni del soggetto non cambiano) [66]

- consistenza interna (capacità dello strumento di avere item correlati e misura in cui il punteggio di ciascun item è correlato al punteggio di tutti gli altri item) [67]
- validità di costrutto (capacità dello strumento di misurare il costrutto per il quale è stato sviluppato) [68]

La traduzione è stata effettuata da due ricercatori madrelingua italiana e da un ricercatore madrelingua inglese del gruppo di ricerca, non coinvolti nello studio.

Per la validità del contenuto, il campionamento propositivo non probabilistico ha coinvolto un gruppo di esperti a cui è stato chiesto di valutare la rilevanza di ciascun item con una scala Likert da 1 (per nulla rilevante) a 4 (molto rilevante). L'indice di validità del contenuto (CVI) è stato calcolato per ciascun item (I-CVI) e per l'intero strumento (S-CVI). Ogni item deve ottenere un I-CVI almeno $\geq 0,7$ per essere considerato rilevante. Lo strumento deve ottenere un S-CVI almeno $\geq 0,9$ [69,70].
Inoltre, in linea con l'orientamento di questo studio, la rilevanza degli item è stata discussa anche con lo YAC in modo qualitativo.

[66] Anthoine et al., 2014
[67] Anthoine et al., 2014
[68] Anthoine et al., 2014
[69] Anthoine et al., 2014
[70] Mokkink et al., 2010

Per la validità di facciata, è stato chiesto allo YAC di valutare la comprensibilità (presenza di termini difficili, offensivi, confusi, poco chiari, item da riformulare). Le risposte sono state analizzate qualitativamente[71,72].

Per l'affidabilità attraverso il test-retest, il campionamento non probabilistico di convenienza ha coinvolto tre classi di adolescenti di età compresa tra i 15 e i 19 anni di una delle due scuole partecipanti, ai quali è stato chiesto di compilare lo strumento (T0) e di compilarlo nuovamente dopo una settimana (T1). Durante l'intervallo tra una compilazione e l'altra non è stata fornita ai partecipanti alcuna istruzione sull'argomento oggetto dello studio[73,74].

La validità del costrutto e la consistenza interna sono state valutate per gli strumenti per cui era possibile, ossia il Food Choice Value Scale e il Two-dimensional 19-item food literacy measurment tool, utilizzando i dati ottenuti dalla parte quantitativa dello studio. È stata condotta un'analisi fattoriale confermativa (CFA), basata sui costrutti definiti nello sviluppo degli strumenti originali. In primo luogo, è stata valutata l'adeguatezza della matrice di correlazione (test di Barlett), considerando valori di $p \leq 0,05$, e l'adeguatezza del campionamento (test di Kaiser-Meyer-Olkin), considerando valori accettabili > 0,5. Per la CFA, sono stati considerati accettabili valori di Comparative Fit Index (CFI) compresi tra 0,90 e 1, valori di Goodness of Fit Index (GFI) > 0,90, valori normalizzati del chi-

[71] Anthoine et al., 2014
[72] Mokkink et al., 2010
[73] Anthoine et al., 2014
[74] Mokkink et al., 2010

quadro (X2/df) < 5, valori di Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) e Standardized Root Mean Square Residual (SRMR) < 0,80[75,76]. La consistenza interna è stata poi valutata utilizzando il coefficiente alpha di Cronbach per ogni dimensione derivata dall'analisi dei fattori e per gli strumenti nella loro interezza. Abbiamo considerato accettabili valori ≥ 0,7[77,78].

Secondo le indicazioni di Costello & Osborne (2005) abbiamo stabilito una dimensione minima del campione di 5 soggetti per ogni item[79]. Considerando che la scala KIDMED ha un totale di 16 item, la Scala dei valori alimentari 25 item e la scala bidimensionale ha un totale di 19 item, abbiamo stabilito una dimensione minima del campione di 125 soggetti in base alla scala con il numero massimo di item (n=25). Per la fase di affidabilità (valutazione test-retest), ipotizzando un'affidabilità accettabile del 70% e un'affidabilità attesa dell'80% con una potenza statistica dell'80% e un livello alfa del 5%, è stato stabilito un minimo di 62 soggetti.

[75] Kline, R. (2023). Principles and Practices of structural equation modeling. *G. Press*, Ed. Fifth ed.

[76] Shevlin, M., & Miles, J. N. V. (1998). Effects of sample size, model specification and factor loadings on the GFI in confirmatory factor analysis. *Personality and Individual Differences*, 25(1), 85–90. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00055-5

[77] Anthoine et al., 2014

[78] Mokkink et al., 2010

[79] Costello, AB & Osborne, Jason. (2005). Best Practices in Exploratory Factor Analysis: Four Recommendations for Getting the Most From Your Analysis. *Practical Assessment, Research & Evaluation*. 10. 1-9.

2.8.2 Parte quantitativa

La descrizione dei livelli di conoscenza dei partecipanti riguardo a nutrizione e impatto ambientale ad essa correlato, delle abitudini alimentari e dei valori alimentari è stata effettuata tramite tecniche di statistica descrittiva e inferenziale. Questi dati insieme alle caratteristiche demografiche dei partecipanti sono stati descritti attraverso indici descrittivi quali media e deviazione standard o frequenze e percentuali. Infine, sono state valutate eventuali correlazioni tra gli strumenti, tramite r di Pearson, fissando come soglia di significatività statistica $p \leq 0.05$.

Non sono state effettuate, ai fini di questo studio, valutazioni intra-gruppo delle variabili. Analisi secondarie potranno essere effettuate in futuro.

La dimensione minima del campione è stata stabilita utilizzando il software Raosoft© considerando la popolazione adolescenziale italiana per la fascia d'età considerata (N=2.888.215, dati ISTAT, 2023), un margine di errore del 5% e un livello di confidenza del 95% ed è risultata di 385 partecipanti[80].

[80] Serdar, C. C., Cihan, M., Yücel, D., & Serdar, M. A. (2021). Sample size, power and effect size revisited: simplified and practical approaches in pre-clinical, clinical and laboratory studies. Biochemia medica, 31(1), 010502. https://doi.org/10.11613/BM.2021.010502

2.8.3 Parte qualitativa

In linea con il processo analitico della GT, è stata effettuata un'analisi comparativa costante, attraverso la quale, a partire dai primi dati, sono state codificate e sviluppate le categorie e i temi (tramite open coding e, in seguito, axial coding), proseguendo poi durante tutto il processo di ricerca. I nuovi dati sono stati quindi costantemente confrontati con i dati precedenti durante tutte le fasi di analisi[81]. Questo processo iterativo ha coinvolto il pensiero induttivo e deduttivo e ha diretto la raccolta e la generazione dei dati in corso[82]. La raccolta dei dati è stata condotta fino a raggiungere la saturazione.

2.8.4 Integrazione dei dati

Le categorie e i temi ottenuti attraverso la parte qualitativa dello studio sono stati analizzati e integrati con gli altri dati disponibili (osservazioni dei partecipanti, dati quantitativi).

Ciò ha consentito di esplorare e spiegare ulteriormente le relazioni tra le categorie stesse. L'ultima fase dello studio prevede dei focus groups con i partecipanti alla parte qualitativa dello studio per assicurare la validità della teoria.

---

[81] DiCicco-Bloom, B. (2017). Book Review: Birks, M., & Mills, J. (2015). Grounded theory: A practical guide (2nd ed.). *Los Angeles, CA: Sage. Nursing Science Quarterly*, 30(4). https://doi.org/10.1177/0894318417724473

[82] Charmaz, K. (2014)

2.9 Approvazione del protocollo e considerazioni etiche

Il protocollo di studio è stato sottoposto al parere del Comitato Etico della Regione Liguria e ha ottenuto parere favorevole in data 11 marzo 2024 (N. Registro CER Liguria: 6/2024 - DB id 13588).

Lo studio è stato condotto in accordo con la dichiarazione di Helsinki (versione di Fortaleza 2013) e in conformità alle norme vigenti in materia di studi clinici e di buona pratica clinica.

Il promotore dello studio si impegna alla tutela dei dati personali sensibili, dei partecipanti coinvolti nello studio secondo quanto stabilito in materia dalla normativa europea (Regolamento UE GDPR 2016/679).

È stata garantita l'assoluta volontarietà di partecipazione allo studio e inoltre la possibilità di non prestare il proprio consenso o assenso, in caso di minori, e di ritirarsi dallo studio in ogni momento della sua esecuzione. Tutti i soggetti che hanno accettato di partecipare hanno firmato il consenso informato, per i soggetti minorenni è stato necessario il consenso informato da parte dei genitori o di chi ne detiene la patria potestà. I consensi sono riportati in allegato (Allegato 3). Tutti i dati sono stati anonimizzati al fine di garantire la privacy dei partecipanti secondo le vigenti norme sulla privacy (Regolamento UE GDPR 2016/679) e, nelle eventuali pubblicazioni, i dati saranno forniti solo in forma aggregata.

Non sono stati previsti compensi né rimborsi, a nessun livello.

CAPITOLO 3. RISULTATI

3.1 Validazione degli strumenti

3.1.1 Validazione di contenuto e di facciata

Per la valutazione degli indici I-CVI e S-CVI, abbiamo invitato a partecipare degli esperti in ambito di alimentazione dell'Istituto Giannina Gaslini. In totale, hanno partecipato alla validazione del contenuto 7 esperti, le cui caratteristiche sono riportate nella Tabella 1.

Tabella 1. Caratteristiche demografiche esperti validità di contenuto

Items	**N (%)**	**Media (DS)**
Età (anni)		41 (12.36)
Genere		
Maschile	0 (0)	
Femminile	100 (100)	
Altro	0 (0)	
Preferisco non rispondere	0 (0)	
Ambito clinico in cui svolge prevalentemente la sua professione		
Clinica	5 (71.4)	
Formazione	0 (0)	
Ricerca	0 (0)	
Organizzazione	2 (28.6)	
Anzianità di servizio (anni)		16.71 (10.8)
Titolo di studio più alto in ambito sanitario		

Diploma regionale/universitario	3 (42.9)	
Laurea	1 (14.3)	
Laurea Magistrale	3 (42.9)	
Dottorato	0 (0)	
Totale	7 (100)	

I risultati del processo di validazione del contenuto ottenuto grazie alla partecipazione degli esperti sono riportati nella Tabella 2. Gli esperti hanno considerato rilevanti tutti gli item dello strumento KIDMED 2.0, che ha ottenuto un S-CVI = 0.9. Hanno invece evidenziato diverse criticità per quello che riguardava, in particolare, gli strumenti Food Choice Value Scale e "Two-dimensional 19-item food literacy measurment tool", che hanno infatti ottenuto S-CVI = 0.7.

Tabella 2. Valori di I-CVI e S-CVI

Items	**I-CVI**
KIDMED 2.0	
Mangio due o più porzioni di frutta al giorno	1.00
Mangio una o più porzioni di verdure crude o cotte al giorno.	1.00
Mangio una porzione a pranzo e una a cena di legumi, carne (pollo, tacchino o coniglio, o altre carni magre), pesce e/o uova al giorno.	0.86
Più della metà del cibo che mangio è di origine vegetale (frutta, verdura, legumi, noci, patate, cereali integrali)	1.00
Quando mangio carne magra, uova e/o pesce, di solito sono freschi e poco lavorati.	0.86

Mangio cibi precotti o fast-food, come pizze e hamburger, una o più volte alla settimana.	0.86
Mangio tre o più porzioni di legumi (ceci, fagioli bianchi, lenticchie, piselli) alla settimana	0.86
A casa, il cibo viene solitamente cucinato al forno, alla griglia (in padella con poco olio) o bollito (non si usa la friggitrice).	0.86
Quando mangio cereali (pasta, riso, quinoa, couscous) mangio sempre cereali integrali.	0.71
Mangio una porzione di frutta secca naturale o tostata senza sale almeno tre volte a settimana.	0.71
A casa, si usa l'olio d'oliva vergine (verde scuro) al posto dell'olio di girasole (giallo).	1.00
Bevo bibite commerciali, succhi di frutta e/o frullati una o più volte durante la settimana.	0.86
Quando mangio una porzione di latticini, sono sempre naturali (latte, yogurt senza zucchero, formaggio fresco) o minimamente lavorati.	1.00
Quando faccio colazione, mangio dolci, biscotti, succhi di frutta, frullati o prodotti lavorati.	0.86
Quando faccio colazione, mangio alimenti non lavorati o minimamente lavorati (frutta, noci, uova o pane integrale).	1.00
Mangio dolci industriali (dolciumi, biscotti, merendine o cioccolato) e snacks (patatine fritte, caramelle, caramelle gommose o gelatine) più volte alla settimana.	0.86
S-CVI	**0.9**
Food Choice Value Scale Quando devi decidere quali alimenti acquistare o mangiare ogni giorno, quanto sono importanti per te i seguenti elementi?	
Che sapore ha	1.00
Se è considerato un alimento tradizionale	0.57*
Come odora	0.71
Se è facilmente reperibile nei negozi e nei supermercati	1.00
Quanto ha un buon rapporto qualità/prezzo	1.00
Se penso che mi aiuterà a far fronte allo stress	0.86
Quanto mi aiuterà a far fronte agli eventi della vita	0.14*

Quanto è probabile che mi aiuti a controllare il mio peso	0.86
Quanto riflette le mie tradizioni culturali o etniche	0.43*
Nel rispondere alla domanda precedente, a quali tradizioni culturali o etniche ti sei riferito? (Più di una risposta possibile): a. Italiana; b. Romena; c. Albanese; d. Marocchina; e. Cinese; f. Ucraina; g. Altro	0.43*
Quanto posso essere sicuro che non sia associato a malattie di origine alimentare	1.00
Se è coltivato o prodotto in modo rispettoso dell'ambiente	0.86
La quantità di calorie in esso contenute	0.86
Quanto è facile o difficile da preparare	1.00
Quanti ingredienti naturali contiene	1.00
Se è stato preparato con estrema cura e sicurezza	0.43*
Quanto mi aiuterà a perdere peso	0.86
Quanto sembra buono	0.86
La quantità di vitamine e minerali in esso contenuti	0.86
Se più essere cucinato molto semplicemente	0.86
Quanto tempo ci vuole per prepararlo	0.86
Quanto è simile al cibo che mangiavo da bambino	0.29*
Quanto mi aiuterà a rilassarmi	0.14*
Se sono certo che non contenga batteri o virus nocivi	0.57*
Quanti additivi artificiali contiene	0.86
Se può essere acquistato nei negozi vicino a dove vivo o vado a scuola	0.86
S-CVI	**0.7***
Two-dimensional 19-item food literacy measurment tool Quanto sei in accordo o in disaccordo con le seguenti affermazioni?	
Sono in grado di trovare o chiedere informazioni sui metodi corretti per riciclare imballaggi alimentari e rifiuti alimentari.	0.86
Sono in grado di determinare quanto bene viene praticata l'igiene alimentare osservando la preparazione dei pasti e il processo di cottura.	0.43*
Sono in grado di spiegare i pro e i contro della mia dieta abituale:	0.43*
Sono in grado di determinare se un alimento è necessario per me guardando/leggendo gli annunci relativi al cibo.	0.57*

Sono in grado di spiegare i pro e i contro della cultura gastronomica italiana.	0.14*
Sono in grado di trovare o chiedere le modalità per giudicare la qualità del cibo (es. gusto, freschezza, ecc.).	0.57*
Sono consapevole dell'impatto ambientale dei rifiuti alimentari e faccio attenzione quando li smaltisco.	1.00
Di solito controllo il Paese di origine del cibo.	1.00
Di solito controllo l'etichetta dell'organismo geneticamente modificato sui prodotti alimentari.	1.00
Di solito controllo le etichette di certificazione degli alimenti agroalimentari (biologico, senza pesticidi, ecc.).	0.86
Sono consapevole dell'impatto che i diversi metodi di produzione alimentare hanno sull'ambiente e sulla società.	0.71
Sono in grado di trovare informazioni su vari metodi di distribuzione del cibo (es. cibo locale).	0.43*
Sono consapevole dell'impatto che i diversi metodi di trasporto degli alimenti hanno sull'ambiente e sulla società.	0.71
Di solito partecipo volentieri alla preparazione o alla cottura dei pasti.	0.57*
Cerco ricette attraverso vari media.	0.86
So cucinare secondo le ricette riportate sulle confezioni di alimenti trasformati.	0.14*
Di solito cerco di mangiare una varietà di gruppi di alimenti, inclusi cereali, pesce, carne, verdura, frutta, latticini, ecc..	0.86
Provo cibi diversi che non sono abituato a mangiare tutti i giorni.	0.71
Cerco di ottenere informazioni accurate su cibo e salute.	1.00
S-CVI	**0.7***

In linea con l'orientamento di questo studio, prima di procedere all'eliminazione degli item considerati poco rilevanti dagli esperti che hanno partecipato al processo di validazione, gli strumenti sono stati valutati dallo YAC.

I giovani partecipanti dello YAC hanno dunque avuto modo, durante un incontro in presenza, di leggere il questionario nella sua interezza. Nella stessa occasione, è stato chiesto allo YAC di valutare non solo il contenuto del questionario, ma anche la sua intellegibilità, procedendo quindi anche alla validità di facciata.

Durante l'incontro, lo YAC ha potuto discutere con i ricercatori, lasciare commenti e apportare modifiche ove lo ritenesse necessario, in accordo con i ricercatori.

Dato che lo YAC ha ritenuto che tutti gli item fossero rilevanti per i giovani e che si trattava di strumenti già validati in altri contesti, è stato deciso di proseguire allo studio senza eliminare item in questa fase e di rivalutare il questionario a seguito delle analisi psicometriche successive.

3.1.2 Valutazione dell'affidabilità

Per valutare l'affidabilità dello strumento è stato effettuato un test-retest. Sono state selezionate 3 classi di studenti di una delle due scuole partecipanti a cui è stato chiesto di compilare il questionario due volte, a distanza di una settimana l'una dall'altra. Nonostante la stima del campione avesse suggerito un campione minimo di 62 soggetti, è stato possibile arruolare 35 partecipanti in totale, le cui caratteristiche sono riportate nella Tabella 3.

Tabella 3. Caratteristiche demografiche partecipanti test-retest

Items	**N (%)**	**Media (DS)**
Età (anni)		16.8 (0.92)
Genere		
Femminile	31 (88.6)	
Maschile	3 (8.6)	
Altro	0 (0)	
Preferisco non rispondere	1 (2.9)	
Classe frequentata		
Terza superiore	10 (28.6)	
Quarta superiore	13 (37.1)	
Quinta superiore	12 (34.3)	
Contesto abitativo		
Città	24 (68.6)	
Rurale	11 (31.4)	
Situazione abitativa		
Con entrambi i genitori	30 (85.7)	
Solo con la madre	4 (11.4)	
Solo con il padre	0 (0)	
Con parenti (es. nonni, zii, cugini, etc.)	0 (0)	
Con amici	0 (0)	
In una comunità/istituto	0 (0)	
Altro	1 (2.9)	

Per lo strumento KIDMED 2.0 è stato calcolato lo score totale per ogni partecipante per ogni misurazione. Per gli altri strumenti sono stati invece calcolati i punteggi medi per ogni partecipante per ogni misurazione. In seguito, è stata valutata la correlazione e le eventuali differenze tra le due misurazioni. Tutti gli strumenti sono risultati affidabili, con r di Pearson > 0.7 ($p > 0.001$) e nessuna differenza significativa tra le due misurazioni ($p > 0.05$). I risultati del test-retest sono riportati nella Tabella 4.

Tabella 4. Test-retest

Variabili	**r di Pearson (p value)**	**T-test a campioni accoppiati (p value)**
KIDMED 2.0 Score T0 – T1	0.734 (<0.001)	0.730
Food Choice Value Scale Valori medi T0 – T1	0.831 (<0.001)	0.143
Two-dimensional 19-item food literacy measurment tool Valori medi T0 – T1	0.701 (<0.001)	0.539

3.1.3 Analisi Fattoriale Confermativa (CFA)

Per quanto riguarda l'analisi del costrutto degli strumenti Food Choice Value Scale e Two-dimensional 19-item food literacy measurment tool è stata condotta un'analisi fattoriale confermativa (CFA) del costrutto originale di entrambi gli strumenti.

In particolare, l'analisi fattoriale dello strumento originale Food Choice Value Scale evidenziava la presenza di 8 dimensioni relative a: controllo del peso/salute (grado di considerazione del cibo per il mantenimento del peso attuale o per la perdita di peso); convenienza (grado di facilità e rapidità di preparazione e consumo degli alimenti); accesso (grado di facilità di accesso agli alimenti dal punto di vista fisico [es. disponibilità nei negozi locali] e finanziario [es. costo]; tradizione (grado di familiarità, riconoscibilità o tradizionalità del cibo rispetto al proprio background o al proprio retaggio culturale); comfort (grado in cui ci si aspetta che il cibo porti a sperimentare emozioni positive o ad alleviare emozioni negative); qualità organiche del cibo (grado di contenuto di ingredienti naturali, vitamine e sostanze nutritive e impatto negativo minimo sull'ambiente); sicurezza (grado di preparazione o lavorazione corretta degli alimenti che non causano malattie); appagamento sensoriale (grado di gradevolezza del cibo per i sensi: aspetto, gusto e odore)[83].

L'analisi fattoriale originale dello strumento Two-dimensional 19-item food literacy measurment tool evidenziava invece la presenza di 5 fattori: selezione; produzione; distribuzione; preparazione e cottura; assunzione[84].

Per la CFA, sono stati utilizzati i dati ottenuti nella parte quantitativa dello studio. Di questi dati, sono stati considerati solo quelli dei partecipanti che hanno risposto per intero al questionario.

[83] Lyerly & Reeve, 2015

[84] Park et al., 2021

Preliminarmente all’analisi sono stati effettuati il test di Barlett e il KMO. Sia per la Food Choice Value Scale (Barlett’s test $p < 0.001$; KMO = 0.797) che per il Two-dimensional 19-item food literacy measurment tool (Barlett’s test $p < 0.001$; KMO = 0.761) entrambi i test hanno dimostrato che il tipo di dati e la numerosità campionario erano adeguati a un’analisi fattoriale.

Il test di Shapiro-Wilk ha mostrato che tutte le variabili considerate nella CFA relativa alla Food Choice Value Scale e al Two-dimensional 19-item food literacy measurment tool non erano distribuite normalmente ($p < 0.001$), pertanto, abbiamo utilizzato uno stimatore robusto. In particolare, poiché tutti gli item consistevano in domande su una scala Likert a 5 punti, abbiamo utilizzato lo stimatore DWLS (Diagonally Weighted Least Square). Abbiamo poi calcolato l'alpha di Cronbach per ogni fattore per valutare l'affidabilità.

La CFA ha mostrato che entrambi gli strumenti avevano un'ottima adeguatezza del costrutto, con tutti gli indici presi in considerazione che hanno ottenuto i valori desiderati.

Per quello che riguarda l’alpha di Cronbach, nonostante alcune delle dimensioni non abbiano ottenuto punteggi accettabili (≥ 0.7), gli strumenti nel loro complesso hanno ottenuto alpha di Cronbach buoni (= 0.8).

I risultati della CFA sono riportati nella Tabella 5.

Tabella 5. Analisi fattoriale confermativa

Costrutto	**Numero di item**	**Cronbach's alpha**	**GFI**	**CFI**	**X^2/ df**	**SRMR**	**RMSEA [90% CI]**
Food Choice Value Scale		**0.8**	**0.98**	**0.99**	**1.22**	**0.05**	**0.03 [0.01-0.04]**
Controllo del peso/salute	3	0.9					
Convenienza	3	0.9					
Accesso	3	0.6					
Tradizione	3	0.5					
Comfort	3	0.8					
Qualità organiche	4	0.7					
Sicurezza	3	0.7					
Appagamento sensoriale	3	0.5					
Two-dimensional 19-item food literacy measurment tool		**0.8**					
Selezione	7	0.6	**0.96**	**0.98**	**1.22**	**0.06**	**0.03 [0.007 – 0.04]**
Produzione	3	0.7					
Distribuzione	3	0.7					
Preparazione e cottura	3	0.6					
Assunzione	3	0.6					

CFI: Comparative Fit Index; X^2/df: Chi-square index/degrees of freedom (normed chi-square value); SRMR: Standardized Root Mean Square Residual; RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation; CI: Confidence Interval

Le versioni adattate degli strumenti utilizzati per questo studio possono quindi essere considerate strumenti validi e affidabili da utilizzare nel contesto italiano, senza necessità di eliminare item o modificarne ulteriormente.

3.2 Parte quantitativa

Hanno partecipato un totale di 389 giovani con un'età media di 16.6 anni, di cui la maggior parte era di genere femminile (65%). Frequentava la terza superiore (43.4%), abitava in un contesto cittadino (81.7%) e con entrambi i genitori (81.1%). Le caratteristiche del campione sono riportate nella Tabella 6.

Tabella 6. Caratteristiche demografiche parte quantitativa

Items	**N (%)**	**Media (DS)**
Età (anni)		16.6 (2.9)
Genere		
Femminile	253 (65)	
Maschile	126 (32.4)	
Altro	6 (1.6)	
Preferisco non rispondere	4 (1)	
Classe frequentata		
Seconda superiore	55 (14.1)	
Terza superiore	169 (43.4)	

Quarta superiore	117 (30.1)	
Quinta superiore	48 (12.3)	
Contesto abitativo		
Città	318 (81.7)	
Rurale	71 (18.3)	
Situazione abitativa		
Con entrambi i genitori	313 (81.1)	
Solo con la madre	56 (14.5)	
Solo con il padre	4 (14.5)	
Con parenti (es. nonni, zii, cugini, etc.)	1 (0.3)	
Con amici	0 (0)	
In una comunità/istituto	1 (0.3)	
Altro	11 (2.8)	
Arruolamento		
Scuola 1	191 (52.2)	
Scuola 2	154 (42.1)	
Istituto Giannina Gaslini	21 (5.7)	

Di questi, 33 partecipanti (8.5%), hanno dichiarato di presentare attualmente un disturbo del comportamento alimentare, di cui la maggior parte era di genere femminile (84.8%), mentre il restante 15.2% era di genere maschile.

I partecipanti che hanno dichiarato di presentare un disturbo del comportamento alimentare non hanno proseguito la compilazione del questionario, le analisi che seguono si riferiscono quindi a 356 partecipanti.

3.2.1 Aderenza alla dieta mediterranea

Per quello che riguarda l'aderenza alla dieta mediterranea, indagata tramite le risposte date allo strumento KIDMED 2.0, i risultati mostrano che la maggior parte del campione non mangia la quantità di frutta raccomandata (53.4%), mentre la maggior parte mangia la quantità di verdure raccomandata (66.4%). Nonostante questo, la maggior parte del campione ha risposto no alla domanda "Più della metà del cibo che mangio è di origine vegetale" (59.1%).

La maggior parte del campione afferma di consumare carne magra, uova e/o pesce freschi o poco lavorati (83.9%), come anche per quel che riguarda i latticini (72.4%), ma anche di consumare cibi precotti o fast-food più volte alla settimana (51.1%).

La maggior parte del campione afferma di mangiare una porzione a pranzo e una a cena di legumi, carne magra, pesce e/o uova al giorno (71.6%); tuttavia, la maggior parte afferma di non mangiare tre o più porzioni di legumi alla settimana (73.9%).

La maggior parte del campione afferma che solitamente il cibo consumato a casa viene solitamente cucinato al forno, alla griglia o bollito e non fritto (87.6%) e che viene utilizzato l'olio extra vergine di oliva (92.5%).

La maggior parte del campione, non consuma una porzione di frutta secca naturale o tostata senza sale almeno tre volte alla settimana (78.2%).

La maggior parte del campione afferma di consumare più volte alla settimana bibite commerciali, succhi di frutta e/o frullati (54%), dolci industriali o snack (patatine, caramelle) (73%) e di fare colazioni con prodotti lavorati (75%) piuttosto che con alimenti non lavorati o minimamente lavorati (25%).

Lo score sull'adesione alla dieta mediterranea e i relativi cut off sono stati ottenuti seguendo le indicazioni dello strumento originale. È stato assegnato un valore =1 per risposte affermative alle domande 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13 e 15, mentre è stato assegnato un valore =-1 per risposte affermative alle domande 6, 12, 14 e 16. I cut off erano i seguenti: valori ≤ 3 indicavano una scarsa aderenza alla dieta mediterranea; valori compresi tra 3 e 7 indicavano una media aderenza alla dieta mediterranea; valori ≥ 8 indicavano un'alta aderenza alla dieta mediterranea.

La media dello score ottenuta dai partecipanti è di 3.95 (± 2.43), con l'8.3% dei partecipanti che presentano un'alta aderenza alla dieta mediterranea, il 48.6% che presentano una media aderenza alla dieta mediterranea e il 43.1% che hanno una bassa aderenza alla dieta mediterranea.

I risultati completi relativi allo strumento KIDMED 2.0 sono riportati nella Tabella 7.

Tabella 7. KIDMED 2.0

Items	**N (%)**	**Media (DS)**
1. Mangio due o più porzioni di frutta al giorno		
Sì	162 (46.6)	
No	186 (53.4)	
2. Mangio una o più porzioni di verdure crude o cotte al giorno.		
Sì	231 (66.4)	
No	117 (33.6)	
3. Mangio una porzione a pranzo e una a cena di legumi, carne (pollo, tacchino o coniglio, o altre carni magre), pesce e/o uova al giorno.		
Sì	249 (71.6)	
No	99 (28.4)	
4. Più della metà del cibo che mangio è di origine vegetale (frutta, verdura, legumi, noci, patate, cereali integrali)		
Sì	144 (41.4)	
No	204 (58.6)	
5. Quando mangio carne magra, uova e/o pesce, di solito sono freschi e poco lavorati.		
Sì	292 (83.9)	
No	56 (16.1)	
6. Mangio cibi precotti o fast-food, come pizze e hamburger, una o più volte alla settimana.		
Sì	178 (51.1)	
No	170 (48.9)	
7. Mangio tre o più porzioni di legumi (ceci, fagioli bianchi, lenticchie, piselli) alla settimana		
Sì	91 (26.1)	
No	257 (73.9)	
8. A casa, il cibo viene solitamente cucinato al forno, alla griglia (in padella con poco olio) o bollito (non si usa la friggitrice).		
Sì	305 (87.6)	
No	43 (12.4)	
9. Quando mangio cereali (pasta, riso, quinoa,		

couscous, o alternative senza glutine) mangio sempre cereali integrali.		
Sì	45 (12.9)	
No	303 (87.1)	
10. Mangio una porzione di frutta secca naturale o tostata senza sale almeno tre volte a settimana.		
Sì	76 (21.8)	
No	272 (78.2)	
11. A casa, si usa l'olio d'oliva vergine (verde scuro) al posto dell'olio di girasole (giallo).		
Sì	322 (92.5)	
No	26 (7.5)	
12. Bevo bibite commerciali, succhi di frutta e/o frullati una o più volte durante la settimana.		
Sì	188 (54)	
No	160 (46)	
13. Quando mangio una porzione di latticini (o alternative senza lattosio), sono sempre naturali (latte, yogurt senza zucchero, formaggio fresco) o minimamente lavorati.		
Sì	252 (72.4)	
No	96 (27.6)	
14. Quando faccio colazione, mangio dolci, biscotti, succhi di frutta, frullati o prodotti lavorati.		
Sì	261 (75)	
No	87 (25)	
15. Quando faccio colazione, mangio alimenti non lavorati o minimamente lavorati (frutta, noci, uova o pane integrale).		
Sì	87 (25)	
No	261 (75)	
16. Mangio dolci industriali (dolciumi, biscotti, merendine o cioccolato) e snacks (patatine fritte, caramelle, caramelle gommose o gelatine) più volte alla settimana.		
Sì	254 (73)	
No	94 (27)	
		3.95 (2.43)
Score totale		
Alta aderenza	29 (8.3)	
Media aderenza	169 (48.6)	
Bassa aderenza	150 (43.1)	

3.2.2 Valori rilevanti nel determinare la scelta del cibo

Grazie allo strumento Food Choice Value scale, è stato possibile indagare l'importanza attribuita dai partecipanti a diversi valori per determinare la scelta del cibo. Le analisi sono state eseguite utilizzando le dimensioni confermate tramite l'analisi fattoriale in fase di validazione. In particolare, sono stati calcolati i punteggi medi ottenuti dalle diverse dimensioni. Ogni dimensione aveva un range di valori che potevano andare da 1 (per nulla importante) a 5 (molto importante).

È risultato che le dimensioni che hanno ottenuto un punteggio più alto (e quindi quelle a cui i partecipanti hanno attribuito una maggiore importanza nello scegliere che cosa mangiare), sono le dimensioni relative all'appagamento sensoriale (gusto, olfatto, vista) (media: 3.97) e alla facilità di accesso (media: 3.14)

A seguire, si trovano le dimensioni relative alla convenienza (facilità di preparazione, tempi di preparazione) (media: 2.86) e alla sicurezza (preparato con cura, privo di virus o batteri nocivi) (media: 2.84), seguite a loro volta dalle dimensioni relative al controllo del peso (media: 2.50), alle qualità organiche del cibo (ingredienti naturali, vitamine, nutrienti, impatto ambientale) (media: 2.49) e al comfort (media: 2.18).

In ultimo, viene considerata come meno importante la dimensione relativa alla familiarità e tradizionalità del cibo (media: 1.97).

I risultati relativi alle risposte alla Food Choice Value Scale sono riportati nella Tabella 8.

Tabella 8. Descrittive Food Choice Value Scale

Dimensioni	**Media (DS)**
Controllo del peso/salute 8. Quanto è probabile che mi aiuti a controllare il mio peso 12. La quantità di calorie in esso contenute 16. Quanto mi aiuterà a perdere peso	2.50 (1.23)
Convenienza 13. Quanto è facile o difficile da preparare 19. Se più essere cucinato molto semplicemente 20. Quanto tempo ci vuole per prepararlo	2.86 (1.14)
Accesso 4. Se è facilmente reperibile nei negozi e nei supermercati 5. Quanto ha un buon rapporto qualità/prezzo 25. Se può essere acquistato nei negozi vicino a dove vivo o vado a scuola	3.14 (0.88)
Tradizione 2. Se è considerato un alimento tradizionale 9. Quanto riflette le mie tradizioni culturali o etniche 21. Quanto è simile al cibo che mangiavo da bambino	1.97 (0.82)

Comfort 6. Se penso che mi aiuterà a far fronte allo stress 7. Quanto mi aiuterà a far fronte agli eventi della vita 22. Quanto mi aiuterà a rilassarmi	2.18 (1.06)
Qualità organiche 11. Se è coltivato o prodotto in modo rispettoso dell'ambiente 14. Quanti ingredienti naturali contiene 18. La quantità di vitamine e minerali in esso contenuti 24. Quanti additivi artificiali contiene	2.49 (0.91)
Sicurezza 10. Quanto posso essere sicuro che non sia associato a malattie di origine alimentare 15. Se è stato preparato con estrema cura e sicurezza 23. Se sono certo che non contenga batteri o virus nocivi	2.84 (1.03)
Appagamento sensoriale 1. Che sapore ha 3. Come odora 17. Quanto sembra buono	3.97 (0.64)

3.2.3 Food Literacy

La *food literacy* percepita dai partecipanti, compresa la dimensione della sostenibilità ambientale, è stata indagata tramite lo strumento Two-dimensional 19-item food literacy measurment tool. Come per la Food Choice Value Scale, le analisi sono state eseguite basandosi sul costrutto confermato in fase di validazione dello strumento. Anche in questo caso, ogni dimensione aveva un range di valori da 1 (per niente d'accordo) a 5 (fortemente in accordo), che esprimevano il grado di accordo o disaccordo nei confronti di diverse affermazioni inerenti alla propria *food literacy*.

I risultati mostrano che i partecipanti sembrano essere particolarmente confidenti soprattutto per quello che riguarda le loro abilità e conoscenze nella preparazione e nel cucinare i cibi (3.62).

Sembrano essere piuttosto confidenti anche per quello che riguarda le loro azioni relativamente a quello che consumano (3.55), come lo scelgono (3.52) e sul loro grado di consapevolezza sull'impatto ambientale dei metodi di produzione e distribuzione dei cibi (3.48).

Percezioni più basse sono invece state riscontrate per quello che riguarda la loro attitudine a informarsi sulle etichette dei prodotti che consumano (2.95).

I risultati relativi al Two-dimensional 19-item food literacy measurment tool sono riportati nella Tabella 9.

Tabella 9. Descrittive Two-dimensional 19-item food literacy measurment tool

Dimensioni	**Media (DS)**
Selezione 1. Sono in grado di trovare o chiedere informazioni sui metodi corretti per riciclare imballaggi alimentari e rifiuti alimentari 2. Sono in grado di determinare quanto bene viene praticata l'igiene alimentare osservando la preparazione dei pasti e il processo di cottura 3. Sono in grado di spiegare i pro e i contro della mia dieta abituale 4. Sono in grado di determinare se un alimento è necessario per me guardando/leggendo gli annunci relativi al cibo 5. Sono in grado di spiegare i pro e i contro della cultura gastronomica italiana 6. Sono in grado di trovare o chiedere le modalità per giudicare la qualità del cibo (es. gusto, freschezza, ecc.) 7. Sono consapevole dell'impatto ambientale dei rifiuti alimentari e faccio attenzione quando li smaltisco	3.52 (0.49)
Produzione 8. Di solito controllo il Paese di origine del cibo 9. Di solito controllo l'etichetta dell'organismo geneticamente modificato sui prodotti alimentari 10. Di solito controllo le etichette di certificazione degli alimenti agroalimentari (biologico, senza pesticidi, ecc.)	2.95 (0.85)

Distribuzione 11. Sono consapevole dell'impatto che i diversi metodi di produzione alimentare hanno sull'ambiente e sulla società. 12. Sono in grado di trovare informazioni su vari metodi di distribuzione del cibo (es. cibo locale). 13. Sono consapevole dell'impatto che i diversi metodi di trasporto degli alimenti hanno sull'ambiente e sulla società.	3.48 (0.69)
Preparazione e cottura 14. Di solito partecipo volentieri alla preparazione o alla cottura dei pasti. 15. Cerco ricette attraverso vari media. 16. So cucinare secondo le ricette riportate sulle confezioni di alimenti trasformati	3.62 (0.77)
Assunzione 17. Di solito cerco di mangiare una varietà di gruppi di alimenti, inclusi cereali, pesce, carne, verdura, frutta, latticini, ecc. 18. Provo cibi diversi che non sono abituato a mangiare tutti i giorni. 19. Cerco di ottenere informazioni accurate su cibo e salute.	3.55 (0.73)

3.2.4 Analisi delle correlazioni

Ai fini dello scopo e degli obiettivi dello studio si è deciso di indagare in che modo l'importanza dei valori nel determinare la scelta del cibo e la *food literacy* fossero correlati all'aderenza alla dieta mediterranea.

A tal fine, sono state effettuate delle correlazioni utilizzando l'r di Pearson tra i diversi strumenti.

I risultati mostrano che l'importanza data ad alcuni valori per determinare la scelta del cibo è risultata correlata, anche se debolmente, all'aderenza alla dieta mediterranea. In particolare, correlazioni positive, quindi un aumento dell'aderenza alla dieta mediterranea all'aumentare dell'importanza data a determinati valori, sono state riscontrate per quello che riguarda l'importanza del controllo del peso, delle qualità organiche del cibo e della sicurezza. Correlazioni negative, al contrario, quindi una diminuzione dell'aderenza alla dieta mediterranea all'aumentare dell'importanza data a determinati valori, sono state riscontrate per quello che riguarda l'importanza dell'appagamento sensoriale e della convenienza (Tabella 10).

Tabella 10. Correlazione tra KIDMED 2.0 e Food Choice Value Scale

	KIDMED 2.0	
Food Choice Value Scale	r di Pearson	p value
Controllo del peso	0.313	< 0.001*
Convenienza	- 0.178	< 0.001*
Accesso	0.017	0.758

Tradizione	0.068	0.209
Comfort	0.001	0.909
Qualità organiche	0.331	< 0.001*
Sicurezza	0.122	0.024*
Appagamento sensoriale	- 0.121	0.039*

Anche i livelli di *food literacy* percepita dai partecipanti sono risultati correlati positivamente ai punteggi relativi all'aderenza alla dieta mediterranea per tutte le dimensioni della *food literacy*, ad eccezione della dimensione "distribuzione", relativa alla consapevolezza sull'impatto ambientale dei metodi di produzione e trasporto degli alimenti.

Ciò significa che, all'aumentare della *food literacy* percepita dai partecipanti, aumenta anche l'aderenza alla dieta mediterranea. Questa correlazione è statisticamente significativa, seppur debole per tutte le dimensioni (Tabella 11).

Tabella 11. Correlazione tra KIDMED 2.0 e Two-dimensional 19-item food literacy measurment tool

	KIDMED 2.0	
Two-dimensional 19-item food literacy measurment tool	r di Pearson	p value
Selezione	0.172	0.002*
Produzione	0.224	< 0.001*
Distribuzione	0.075	0.171
Preparazione e cottura	0.123	0.025*
Assunzione	0.322	< 0.001*

3.3 Parte qualitativa

Nell'ambito della parte qualitativa dello studio, sono state condotte 6 interviste semi-strutturate e 4 osservazioni partecipanti.

Per quello che riguarda le interviste, hanno partecipato 7 giovani. Le caratteristiche dei partecipanti e delle interviste sono riportate nella Tabella 12.

Tabella 12. Caratteristiche partecipanti e interviste qualitative

Intervista (data)	Età del partecipante (anni)	Genere del partecipante	Setting	Durata (minuti)
P1 (luglio 2024)	17	Femminile	DiSSal	13:50
P2 (luglio 2024)	16	Femminile	Online	19:51
P3 (luglio 2024)	17	Maschile	Luogo pubblico	32:12
P4 (settembre 2024)	18	Femminile	Luogo pubblico	12.37
P5- P6 (settembre 2024)	18 – 18	Femminile - Femminile	Online	23.03
P7 (settembre 2024)	16	Femminile	Luogo pubblico	18:02

Le osservazioni partecipanti sono state condotte nei mesi di giugno 2024 e settembre 2024 e sono state condotte in entrambe le scuole partecipanti. Per

ogni osservazione partecipante è stata creata una sintesi narrativa dei dati raccolti, in modo da rendere possibile la loro analisi qualitativa contestualmente alla conduzione della GT.

Le analisi delle interviste e delle osservazioni partecipanti sono state condotte in modo continuativo durante la raccolta dei dati stessi. Anche i risultati parziali dei dati quantitativi sono stati utilizzati durante la raccolta dei dati qualitativi per guidare il processo di ricerca, andando a fornire informazioni preziose ai fini di focalizzare i temi emergenti e adattare la guida alle interviste e alle osservazioni partecipanti.

3.3.1 Open Coding

Il primo approccio ai dati qualitativi è quello della codifica dei dati, ossia il processo che permette di definire che cosa è contenuto nei dati. La codifica dei dati permette di creare dei codici qualitativi definendo ciò che si vede nei dati. I codici sono quindi emergenti: si sviluppano man mano che vengono studiati i dati[85].

Il primo passo di questo processo di codifica è avvenuto tramite open coding. I dati sono stati esaminati meticolosamente *word-by-word*, ossia parola per parola, per individuare estratti significativi. L'open coding ha permesso di sviluppare una grande quantità di codici e di memos. I memos sono dei promemoria che vengono scritti durante il processo di ricerca e

[85] Charmaz, 2014

sono cruciali per lo svolgimento della GT. Attraverso i memos, infatti, il ricercatore si ferma e analizza le proprie idee sui codici, favorendo l'emergere di nuove idee e intuizioni[86]. I codici sono stati continuamente rivisti e rielaborati durante l'intero processo di ricerca, i memos sono stati rivisitati e approfonditi a mano a mano che venivano raccolti i dati. Di seguito, vengono presentati alcuni esempi di estratti significativi relativi sia ad alcune delle interviste, che ad alcune delle osservazioni partecipanti (Tabella 13).

Tabella 13. Esempi di open coding

Estratti	**Codici**	**Memos**
P1		
È sano che io mangio tanta verdura e tanta frutta, perché anche quella la mangio.	È sano che mangio tanta frutta e verdura	***Sgarrare*** La partecipante introduce questo concetto autonomamente, mentre ci sta descrivendo che cosa, secondo lei, rende sane le sue abitudini alimentari. Dal suo modo di parlarne sembra voler significare un "errare rispetto alla regola", cioè il fare qualcosa di diverso rispetto alle sue abitudini. Dalla sua descrizione sembra che questo sgarro rispetto alla regola significhi scegliere un'alternativa meno sana, il "mangiare qualche schifezza", ma con consapevolezza. Questa scelta, infatti, sembra essere riconosciuta come poco sana, tanto da dover essere giustificata, "ogni tanto
E bisogna cercare di alternare tutto, cioè di mangiare tutto e non saltare niente, cioè non saltare i pasti, mangiare i carboidrati e tutto.	È sano che cerco di alternare i cibi Non è sano saltare i pasti	
E l'unica cosa che per me non è sana e che però non ce la faccio è la colazione.	Non è sano che io salto la colazione	
Però io alla mattina proprio non ce la faccio a mangiare […] perché non ho fame…	Salto la colazione per mancanza di fame	
Poi spesso sono di fretta	Salto la colazione	

[86] Charmaz, 2014

e quindi non… non ho voglia di mettermi lì a mangiare di fretta. […] Mi dà le energie anche per potermi allenare…per affrontare comunque tutta la giornata Sgarrare ogni tanto, mangiare qualche schifezza ogni tanto, secondo me, va bene, non c'è niente di male… […] Quando, specialmente durante l'inverno, quando inizio ad allenarmi più seriamente […] Anche quello [*la palestra*] magari mi aiuta a dire "faccio uno sforzo in palestra anche per cambiare magari il mio fisico, qualcosa che non mi piace o comunque tenermi allenata e quindi non posso eliminare tutto questo sforzo magari mangiando quelle cose che non mi fanno bene".	perché non ho voglia di mangiare di fretta È sano il cibo che mi dà energia Se sgarro (mangio cibo non sano) ogni tanto va bene Le schifezze non sono un cibo sano Se sgarro (mangio cibo non sano) ogni tanto non c'è niente di male Sono influenzata dallo sport che faccio Sono influenzata dal mio fisico Faccio uno sforzo in palestra anche per cambiare il mio fisico, qualcosa che non mi piace Mi sforzo per tenermi allenata e quindi evito il cibo non sano	secondo me va bene, non c'è niente di male", "ogni tanto […] non importa", introducendo quindi dei limiti temporali a questo concetto. Dalla sua descrizione sembra infine che lo "sgarrare" possa essere altresì un fenomeno sociale, associato al suo modo di relazionarsi con i suoi pari in cui le dinamiche sociali sembrano avere una predominanza rispetto alle sue attenzioni verso un'alimentazione sana "quando vado a mangiare fuori me ne frego o comunque ci penso di meno e mangio…cioè, mi concedo quello sgarro ecco". ***Immagine corporea*** L'alimentazione sembra essere correlata all'immagine corporea e ad altre abitudini quali lo sport. L'associazione che sembra esserci tra alimentazione e immagine corporea sembra essere positiva: un'alimentazione sana coadiuva lo sforzo di mantenere un'immagine corporea sana, che quindi fa bene. L'immagine sembra qui correlata a qualcosa di personale "cambiare qualcosa che non mi piace".
P2		
Ci sono molte volte in cui, per esempio, quello che mangio…non è che lo mettiamo sulla parte della salute, diciamo il corpo, ma più emotiva	Quello che mangio influenza la mia salute emotiva più di quella fisica	***Salute emotiva*** La partecipante introduce il concetto di salute emotiva. In particolare, sembra focalizzarsi soprattutto sui risvolti negativi che può avere l'alimentazione sullo

[*Se*] mia mamma me la impone lo stesso dopo un po' mi sale il nervoso Mi va più su una parte emotiva perché fisicamente no, cioè mi sento bene lo stesso, avrò solo un po' più di fame quando torno a casa però si basa più sull'aspetto emotivo che invece quello fisico.	Se qualcosa da mangiare mi viene imposto da mia madre, mi viene il nervoso Quello che mangio influenza la mia salute emotiva più di quella fisica	stato emotivo, come ad esempio il nervosismo. Allo stesso tempo, sembra che lo stato emotivo possa influenzare l'alimentazione, mostrando così un rapporto ambivalente tra i due. Sembra invece che la salute emotiva possa trovarsi dissociata da quella fisica; quindi, lo stare bene fisicamente non necessariamente significa stare bene a livello emotivo e le ripercussioni della e sulla alimentazione possono essere diverse a seconda che si tratti di salute "fisica" ed "emotiva". La salute emotiva sembra essere influenzata inoltre dalle relazioni sociali, che a loro volta influenzano l'alimentazione, dimostrando così di essere profondamente correlate.
Osservazione Partecipante 1		
Molti giovani sono in coda alle macchinette, solo alcuni si sono portati la merenda da casa. Di questi, la maggior parte sembra essersi portato lo stesso tipo di snacks presenti alle macchinette, alcuni tuttavia si sono portati un frutto (es. mela, banana). Nei diversi piani, non ci sono spazi che i giovani possono utilizzare per consumare la merenda. Alcuni rimangono in classe o vi tornano dopo essere andati alle macchinette per appoggiarsi nei propri banchi a mangiare. Altri, rimangono in piedi nei corridoi e mangiano lì mentre si	A scuola, solo alcuni giovani portano la merenda da casa. Gli alimenti che i giovani portano da casa sono, per la maggior parte, simili a quelli presenti alle macchinette. Alcuni giovani portano merende salutari a scuola. A scuola, non ci sono spazi predisposti al consumo della merenda. A scuola, molti giovani mangiano in piedi nei corridoi. Durante l'intervallo, i	Il fatto che non ci siano spazi predisposti al consumo della merenda può influire sul tipo di alimenti che vengono consumati dai giovani? Il fatto che molti giovani si incontrino alle macchinette potrebbe avere altre ragioni (es. ragioni sociali) oltre alla necessità di acquistare del cibo?

incontrano con gli altri e rimangono a parlare a piccoli gruppi.	giovani consumano la propria merenda mentre socializzano tra di loro.	

3.3.2 Axial Coding

L'axial coding è un tipo di codifica che tratta una categoria come un asse attorno al quale vengono delineate le relazioni e del quale vengono specificate le dimensioni. Uno degli scopi principali della codifica assiale è quello di riunire i dati in un insieme coerente successivo all'open coding, durante il quale sono stati frammentati riga per riga.

Come primo passo di questa seconda fase di analisi, i codici sono stati riuniti e sono stati identificati i temi comuni. La raccolta completa dei temi che sono stati definiti in questa fase è riportata in Appendice. Di seguito, vengono proposti alcuni esempi (Tabella 14).

Tabella 14. Esempi di identificazione dei temi

Codici	**Temi**
• È sano che mangio tanta frutta e verdura • È sano mangiare spesso le verdure • Se c'è la possibilità, credo che mangiare verdure fresche prodotte dal proprio orto sia più sano che mangiare quelle surgelate o confezionate • Le verdure fanno bene all'organismo • È sano mangiare la frutta	Frutta e verdura sono alimenti sani

• Le cose più salutari sono frutta e verdura • È sano mangiare un po' di tutto e mangiare frutta e verdura	
• Sarebbe sano per l'ambiente mangiare meno carne • Sono consapevole che gli allevamenti intensivi possono essere un problema per l'ambiente • Sono consapevole che per la produzione di carne serve molta acqua	Il consumo eccessivo di carne impatta sull'ambiente
• A volte, mangio per noia • Mi è capitato che il mio stato emotivo influenzasse il mio modo di mangiare (mangiare per stress) • Mi è capitato che stare male emotivamente mi portasse a mangiare tanto • L'essere preso in giro, mi ha portato a mangiare tanto per stress • Quando sono sottoposto a uno stress molto grande, ricomincio a mangiare tanto	Mangiando di più per via del proprio stato emotivo
• Durante l'intervallo, i giovani consumano la propria merenda mentre socializzano tra di loro. • A scuola, durante l'intervallo, i giovani socializzano tra di loro. • Durante l'intervallo, i giovani consumano la propria merenda mentre socializzano tra di loro o con i professori. • Le macchinette a scuola sono un punto di ritrovo per i giovani per socializzare. • Le macchinette sono un punto di ritrovo per i giovani a scuola. • Per i giovani è importante avere un punto di ritrovo a scuola dove socializzare durante l'intervallo. • È importante avere un luogo di ritrovo dove consumare il pranzo prima del rientro a scuola.	Riconoscendo l'importanza di socializzare durante il consumo di cibo a scuola

Successivamente, sono quindi state delineate le categorie e i relativi macro-temi e temi. Per ogni categoria, sono stati riportati alcuni degli estratti significativi delle interviste e delle osservazioni partecipanti da cui sono stati identificati. Sono state sviluppate un totale di 14 categorie:

1. Identificando gli attributi di una dieta sana

    1.1 Identificando cosa è sano

    1.2 Identificando cosa non è sano

2. Identificando gli attributi di una dieta sostenibile

    2.1 Riconoscendo l'impatto dell'alimentazione sull'ambiente

    2.2 Identificando cosa è sostenibile

3. Riconoscendo il legame tra alimentazione e stato emotivo

    3.1 Riconoscendo l'impatto dell'alimentazione sul proprio stato emotivo

    3.2 Riconoscendo l'impatto del proprio stato emotivo sulle scelte in merito alla propria alimentazione

4. Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello individuale

    4.1 Espressione attiva della propria *agency* in favore di un'alimentazione sana e sostenibile

4.2 Espressione attiva della propria *agency* a sfavore di un'alimentazione sana e sostenibile

4.3 Motivazioni dell'espressione attiva della propria *agency*

4.4 Riconoscendo un'espressione reattiva dell'*agency*

4.5 Riconoscendo le conseguenze delle proprie caratteristiche personali

5. Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello familiare

5.1 Riconoscendo come i propri familiari influenzano le proprie scelte alimentari

5.2 Riconoscendo come le abitudini familiari influenzano le proprie abitudini alimentari

5.3 Avvertendo pressioni da parte dei propri familiari sulle proprie scelte alimentari

6. Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello sociale

6.1 Riconoscendo le influenze dei propri amici

6.2 Riconoscendo le influenze di altre relazioni sociali

6.3 Riconoscendo l'importanza delle interazioni sociali tra giovani

7. Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello contesto

7.1 Riconoscendo le influenze del contesto scolastico

7.2 Riconoscendo l’influenza del contesto casalingo

7.3 Riconoscendo l’influenza di altri contesti

8. Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello ambiente

9. Negoziando lo “sgarro”

10. Riconoscendo la propria influenza sulle altre persone

11. Riconoscendo la propria influenza sul proprio contesto

12. Riconoscendo l’influenza dell’immagine corporea

13. Facendo considerazioni sull’alimentazione nei giovani

13.1 Facendo considerazioni sui disturbi del comportamento alimentare nei giovani

13.2 Facendo altre considerazioni sull’alimentazione nei giovani

14. Utilizzando altre fonti di informazioni sull’alimentazione

Questa fase è riportata nella sua interezza in Appendice, di seguito se ne forniscono alcuni esempi (Tabella 15).

Tabella 15. Esempi di axial coding

Categorie, macro-temi, temi	Estratti
1. Identificando gli attributi di una dieta sana	

1.1 Identificando cosa è sano	
Temi: 1. Frutta e verdura sono alimenti sani 2. Alcuni cibi sono più sani di altri 3. È sano alternare diversi tipi di alimenti 4. È sano il cibo che dà energia e fa bene 5. È sano se è la quantità giusta 6. È sano se è adeguato all'età 7. È sano se non fa male se mangiato per lungo tempo 8. È sano se non è troppo elaborato	È sano che io mangio tanta verdura e tanta frutta […] E bisogna cercare di alternare tutto, cioè di mangiare tutto e non saltare niente, cioè non saltare i pasti, mangiare i carboidrati e tutto. P1 Perché ci sono anche i carboidrati che ti possono anche dare energia e…e quindi fanno anche bene […] energia nel senso che… cioè, fa anche bene P 4 Più di che cosa ci fa bene, secondo me, è più giusto dire ogni quanto mangiare una certa cosa P5 "Sano" io l'ho sempre inteso come un qualcosa che mi dia energie, che mi faccia affrontare la giornata carica, che mi dia energie però energie prese da fonti non troppo elaborate, cibi non troppo elaborati… questo è il mio concetto di "sano". P7
1.2 Identificando cosa non è sano	
Temi: 1. Cibi molto lavorati o confezionati non sono sani 2. Non è sano saltare i pasti 3. Non è sano, se è una quantità eccessiva 4. Non è sano non alternare diversi tipi di alimenti 5. Non è sano se non fa stare bene	E l'unica cosa che per me non è sana e che però non ce la faccio è la colazione. P1 Una cosa che non è sanissima è prendere le paste quelle surgelate, quelle confezionate. P3 Mangiare sempre le stesse cose oltre che magari non fa bene, ti stanca tanto dopo un po', ecco… […] mi fa sentire

	pesante. P5
6. Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello sociale	
6.1 Riconoscendo le influenze dei propri amici	
Temi: 1. Riconoscendo di porre meno attenzione ad un'alimentazione sana e sostenibile quando si è con gli amici 2. Percependo i propri amici come figure che aiutano, capiscono e confortano 3. Riconoscendo di adeguarsi alle abitudini dei propri amici 4. Riconoscendo di farsi influenzare da quello che viene mangiato dai propri amici o conoscenti	Quando vado a mangiare fuori me ne frego o comunque ci penso di meno e mangio…cioè, mi concedo quello sgarro ecco. P1 Quando sono coi miei amici mangiamo sempre, cioè non abbiamo mai uno stop, proprio mangiamo fin quando ne abbiamo voglia […] I miei amici sono i primi che mi aiutano anche su questa cosa qua. P2 Io sono appunto una persona che si adegua…sono il classico amico che si adegua nel gruppo. P3 Può succedere che magari… ehm… sono fuori e vedo magari una mia amica mangiare, non lo so, della pizza e mi viene voglia di mangiare anche a me della pizza. P4 Se sono fuori a mangiare con i miei amici o vogliamo andare da qualche parte, mi adeguo dove vogliamo andare insieme. P5
6.2 Riconoscendo le influenze di altre relazioni sociali	
Temi: 1. Avvertendo pressioni da parte della società per quello che riguarda alla propria immagine corporea 2. Sentendo di non venire influenzati da altre persone	La società imporrà sempre standard praticamente impossibili, a volte da raggiungere e io…è una cosa che in primis ho compreso. P3 Come persone in realtà [*non mi sento influenzata da*] nessuno. P5
6.3 Riconoscendo l'importanza delle	

interazioni sociali tra giovani	
Temi: 1. Riconoscendo l'importanza di socializzare durante il consumo di cibo a scuola	Durante l'intervallo, i giovani consumano la propria merenda mentre socializzano tra di loro. OP 1, 2 Le macchinette sono un punto di ritrovo per i giovani a scuola. OP 3, 4 Per i giovani è importante avere un punto di ritrovo a scuola dove socializzare durante l'intervallo. OP 4

Una volta raggiunta la saturazione dei dati, si è passati alla fase confermativa della teoria, che ha previsto l'integrazione dei dati quantitativi, il processo di selective coding e l'abductive reasoning.

3.3.3 Integrazione dei dati quantitativi

Come anticipato, per rendere possibile l'integrazione dei dati quantitativi nella GT, ne è stata sviluppata una sintesi narrativa. Questa sintesi narrativa è stata quindi codificata e integrata con la teoria provvisoria, confermando le categorie e i temi già sviluppati o fornendo nuovi spunti per nuovi temi e categorie (Tabella 16).

Tabella 16. Integrazione dei dati quantitativi

Sintesi narrativa dei dati quantitativi	**Codice**	**Macro-tema** **Tema**	**Categoria**

Le dimensioni relative ai valori che vengono considerati più importanti nella scelta di cosa mangiare che hanno ottenuto un punteggio più alto (range: da 1 a 5) e quindi quelle a cui i partecipanti hanno attribuito una maggiore importanza, sono le dimensioni relative all'appagamento sensoriale (gusto, olfatto, vista) con il punteggio più alto (3.97) e alla facilità di accesso (3.14).	I giovani attribuiscono particolare importanza al proprio appagamento sensoriale (gusto, olfatto, vista) quando devono scegliere che cosa mangiare Per i giovani è molto importante che i cibi siano accessibili (fisicamente ed economicamente)	***1. Scegliendo che cosa mangiare in base al proprio gusto*** ***7.1 Riconoscendo le influenze del contesto scolastico*** Tema: 1. Riconoscendo l'influenza della disponibilità degli alimenti nel contesto scolastico ***7.2 Riconoscendo l'influenza del contesto casalingo*** Tema: 1. Riconoscendo l'influenza della disponibilità degli alimenti nel contesto della propria casa	**4.3 Motivazioni dell'espressione attiva della propria agency** **7. Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello contesto**
A seguire, si trova la dimensione relativa alla convenienza (facilità di preparazione, tempi di preparazione) (2.86).	Per i giovani è importante che gli alimenti siano convenienti (facili e veloci da preparare).	***7.1 Riconoscendo le influenze del contesto scolastico*** Tema: 1. Riconoscendo l'influenza degli orari scolastici	

E la dimensione relativa alla sicurezza (preparato con cura, privo di virus o batteri nocivi) (2.84).	Per i giovani è importante che gli alimenti siano sicuri (non causeranno malesseri).	***1.2 Identificando cosa non è sano*** Tema: 5. Non è sano se non fa stare bene	**1. Identificando gli attributi di una dieta sana**
Seguono poi le dimensioni relative al controllo del peso (2.50), alle qualità organiche del cibo (ingredienti naturali, vitamine, nutrienti, impatto ambientale) (2.49) e al comfort (2.18).	Per i giovani è importante che gli alimenti li aiutino a controllare il proprio peso.	Conferma i temi della categoria **4. Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello individuale**	
	Per i giovani è importante che gli alimenti abbiano buone qualità organiche.	Conferma i temi della categoria **1. Identificando gli attributi di una dieta sana**	
	Per i giovani è mediamente importante che gli alimenti garantiscano comfort emotivo.	***3.2 Riconoscendo l'impatto del proprio stato emotivo sulle scelte in merito alla propria alimentazione***	**3. Riconoscendo il legame tra alimentazione e stato emotivo**
In ultimo, viene considerata come meno importante la dimensione relativa alla familiarità e tradizionalità del cibo (1.97).	Per i giovani non è importante che gli alimenti siano simili a quelli mangiati da bambini o tradizionali.	***6.2 Riconoscendo le influenze di altre relazioni sociali*** Tema: 2. Sentendo di non venire influenzati da altre persone	**6. Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello sociale**
L'importanza data ad alcuni valori alimentari è risultata correlata, anche se debolmente, all'aderenza alla dieta mediterranea.	Nello scegliere cosa mangiare, dare importanza al controllo del proprio peso influenza	***15.1 Individuando cosa favorisce l'adozione di diete sane e sostenibili***	Nuova Categoria **15. Individuando associazioni con abitudini**

In particolare, correlazioni positive sono state riscontrate per quello che riguarda l'importanza del controllo del peso, delle qualità organiche del cibo e della sicurezza.	positivamente l'aderenza alla dieta mediterranea da parte dei giovani. Nello scegliere cosa mangiare, dare importanza alla sicurezza dei cibi influenza positivamente l'aderenza alla dieta mediterranea da parte dei giovani. Nello scegliere cosa mangiare, dare importanza alla qualità dei cibi influenza positivamente l'aderenza alla dieta mediterranea da parte dei giovani.	Tema: 1. Riconoscendo i valori alimentari che favoriscono l'aderenza alla dieta mediterranea	**sane e sostenibili**
Correlazioni negative, al contrario, sono state riscontrate per quello che riguarda l'importanza dell'appagamento sensoriale e della convenienza.	Nello scegliere cosa mangiare, dare importanza al proprio appagamento sensoriale influenza negativamente l'aderenza alla dieta mediterranea da parte dei giovani. Nello scegliere cosa mangiare, dare importanza alla convenienza dei cibi influenza negativamente l'aderenza alla dieta	***15.2 Individuando cosa ostacola l'adozione di diete sane e sostenibili*** Tema: 1. Riconoscendo i valori alimentari che ostacolano l'aderenza alla dieta mediterranea	**15. Individuando associazioni con abitudini sane e sostenibili**

	mediterranea da parte dei giovani. Nello scegliere cosa mangiare, dare importanza alla facilità di accesso, alla tradizione o al comfort non favorisce né ostacola l'aderenza alla dieta mediterranea	***15.3 Individuando cosa non è associato ad abitudini sane e sostenibili*** Tema: 1. Riconoscendo cosa non favorisce né ostacola l'aderenza alla dieta mediterranea	
Per quello che riguarda la food literacy, i partecipanti sembrano essere particolarmente confidenti per quello che riguarda le loro abilità e conoscenze nella preparazione e nel cucinare i cibi (3.62).	I giovani sono particolarmente confidenti nelle loro abilità e conoscenze nel preparare e cucinare i cibi	***4.4 Riconoscendo un'espressione reattiva dell'agency*** Nuovo tema: 5. Riconoscendo di essere influenzati dalla propria capacità di preparare e cucinare i cibi	**4. Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello individuale**
Sembrano essere piuttosto confidenti anche per quello che riguarda le loro azioni relativamente a quello che consumano (3.55) e a come lo scelgono (3.52) e sul loro grado di consapevolezza sull'impatto ambientale dei metodi di produzione e distribuzione dei cibi (3.48).	I giovani sono piuttosto sicuri delle loro azioni relativamente a quello che consumano e come lo scelgono I giovani si sentono consapevoli dell'impatto ambientale dei metodi di produzione e	Conferma i temi della categoria **4. Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello individuale** Conferma i temi della categoria **2. Identificando gli attributi di una dieta sostenibile**	

	distribuzione dei cibi		
Percezioni più basse sono invece state riscontrate per quello che riguarda la loro attitudine a informarsi sulle etichette dei prodotti che consumano (2.95).	I giovani tendono a non informarsi attraverso le etichette dei prodotti che consumano.	Conferma i temi della categoria **14. Utilizzando altre fonti di informazioni sull'alimentazione**	
I livelli di food literacy percepita dai partecipanti sono correlati positivamente ai punteggi relativi all'aderenza alla dieta mediterranea. Ciò significa che, all'aumentare della food literacy percepita dai partecipanti, aumenta anche l'aderenza alla dieta mediterranea.	Saper preparare e cucinare i cibi è associato ad una maggior aderenza alla dieta mediterranea. Essere sicuri delle proprie azioni relativamente a quello che si consuma e come lo si sceglie è associato ad una maggiore aderenza alla dieta mediterranea. Informarsi attraverso le etichette dei prodotti che si consumano è associato ad una maggiore aderenza alla dieta mediterranea.	***15.1 Individuando cosa favorisce l'adozione di diete sane e sostenibili*** Tema: 2. Riconoscendo le abilità e conoscenze alimentari che favoriscono l'aderenza alla dieta mediterranea	**15. Individuando associazioni con abitudini sane e sostenibili**
Questa correlazione è statisticamente significativa, seppur debole per tutte le dimensioni, ad eccezione della dimensione "Distribuzione", relativa alla consapevolezza sull'impatto ambientale dei metodi di produzione e trasporto degli alimenti.	Essere consapevoli dell'impatto ambientale dei metodi di produzione e distribuzione dei cibi non è correlato	***15.3 Individuando cosa non è associato ad abitudini sane e sostenibili*** Tema: 1. Riconoscendo cosa non favorisce né ostacola	**15. Individuando associazioni con abitudini sane e sostenibili**

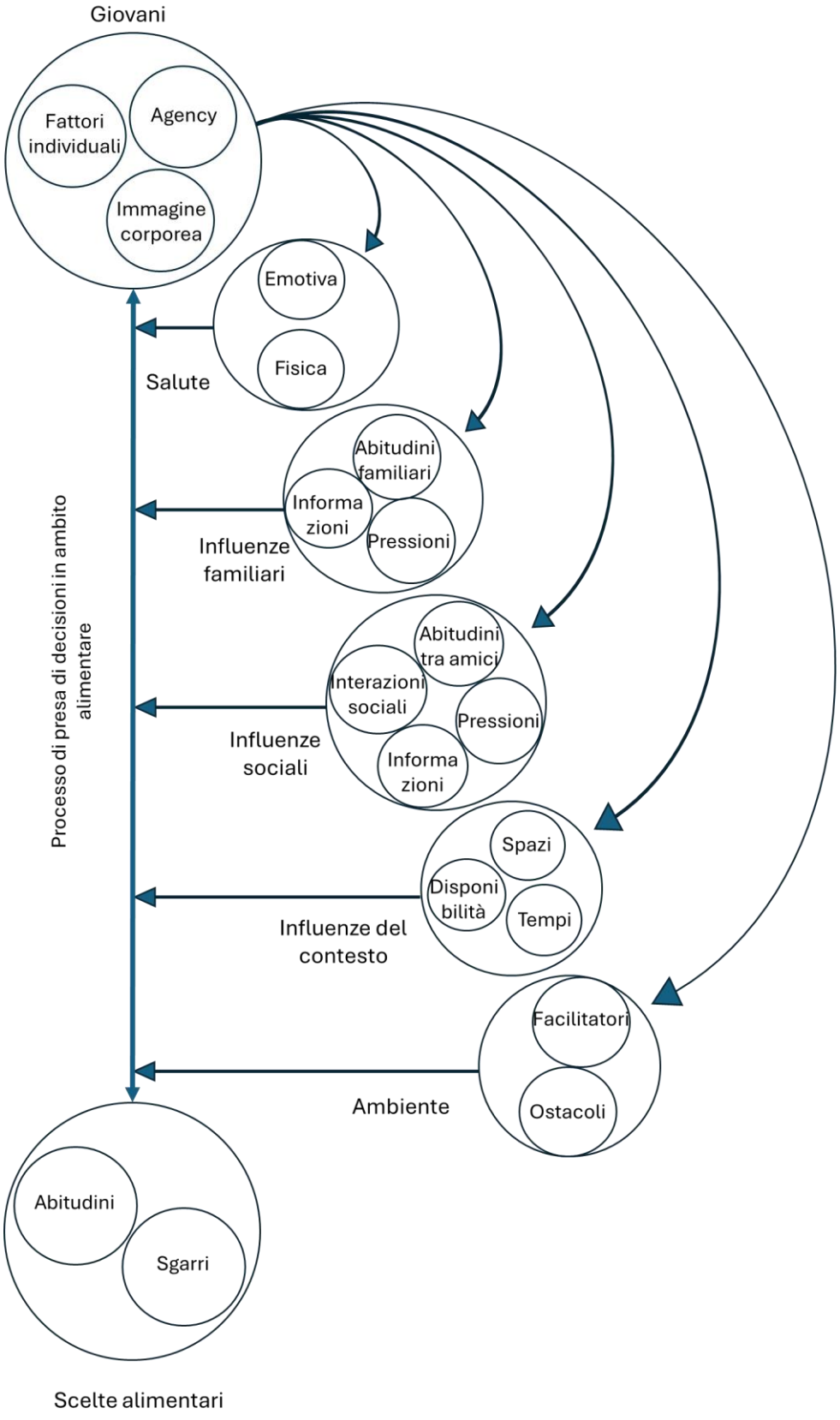
	all'aderenza alla dieta mediterranea	l'aderenza alla dieta mediterranea	

Le categorie finali sono quindi risultate 15 e sono riportate per esteso in Appendice. A questo punto dell'analisi è stato possibile, tramite selective coding e abductive reasoning, individuare le relazioni tra le diverse categorie e temi identificati e formulare la teoria, basata su dati sia qualitativi che quantitativi, integrati tra di loro. La teoria finale verrà presentata nel prossimo paragrafo.

3.4 Presentazione della teoria

L'alimentazione è risultata essere un processo complesso; un processo sociale che i giovani navigano con consapevolezza, da cui si fanno influenzare, ma che a loro volta plasmano e influenzano.

Figura 2. Mappa Concettuale



Le scelte che i giovani compiono nell'ambito dell'alimentazione sono risultate essere influenzate e da diversi fattori e numerosi contesti sociali. Tuttavia, ciò che è stato identificato dai dati è anche un'influenza altrettanto importante da parte dei giovani stessi sulle relazioni sociali e i contesti coinvolti in questo processo.

Prima di descrivere il processo decisionale dei giovani, verrà descritto il pensiero dei giovani per quello che riguarda i concetti di "sano" e "sostenibile", che saranno fondamentali per poter comprendere in che modo ne vengano influenzati durante le loro scelte alimentari.

I giovani sembrano essere piuttosto consapevoli di cosa è sano e sostenibile a livello alimentare. In particolare, hanno idee piuttosto precise di cosa vuol dire per loro il concetto di "sano".

[*Per alimentazione sana intendo] alimentazione adeguata ai ragazzini della mia età.*

P2

"Sano" io l'ho sempre inteso come un qualcosa che mi dia energie, che mi faccia affrontare la giornata carica, che mi dia energie però energie prese da fonti non troppo elaborate, cibi non troppo elaborati… questo è il mio concetto di "sano".

P7

Per i giovani è importante che gli alimenti abbiano buone qualità organiche (ingredienti naturali, vitamine, nutrienti), punteggio medio 2.49±0.912 (Range: 1-5).

I giovani identificano poi come sani soprattutto alcuni tipi di alimenti, specialmente frutta verdura, mentre altri vengono identificati come non sani.

È sano che io mangio tanta verdura e tanta frutta.

P1

Cioè, le verdure le ritengo una parte molto importante, come anche per la frutta. […] Una cosa che non è sanissima è prendere le paste quelle surgelate, quelle confezionate.

P3

Le cose che fanno più bene o, comunque, che sono più salutari sono ovviamente frutta e verdura.

P6

Identificano poi alcune caratteristiche che devono avere gli alimenti per essere considerati sani, come il fatto di dare energie o di far stare bene.

Perché ci sono anche i carboidrati che ti possono anche dare energia e…e quindi fanno anche bene […] energia nel senso che… cioè, fa anche bene

P 4

Per i giovani è importante che gli alimenti siano sicuri (non causeranno malesseri), con un punteggio medio di 2.84±1.03 (Range: 1-5).

Infine, anche alcune caratteristiche che le abitudini alimentari dovrebbero avere per poter essere considerate sane vengono riconosciute dai giovani,

delineando, di conseguenza anche ciò che invece non le rende sane. In particolare, viene delineata una dimensione temporale del concetto di sano.

E bisogna cercare di alternare tutto, cioè di mangiare tutto e non saltare niente, cioè non saltare i pasti, mangiare i carboidrati e tutto […] E l'unica cosa che per me non è sana e che però non ce la faccio è la colazione.

P1

Più di che cosa ci fa bene, secondo me, è più giusto dire ogni quanto mangiare una certa cosa […] Mangiare sempre le stesse cose oltre che magari non fa bene, ti stanca tanto dopo un po', ecco… […] mi fa sentire pesante.

P5

Anche per quello che riguarda la sostenibilità, i giovani dimostrano una certa consapevolezza e di avere idee piuttosto chiare su quello che è l'impatto dell'alimentazione sull'ambiente e di quali possono essere considerate azioni sostenibili e quali no; in particolare, i giovani evidenziano elementi come lo spreco, il consumo eccessivo di carne e lo smaltimento dei rifiuti alimentari (compresi gli imballaggi).

I giovani si sentono consapevoli dell'impatto ambientale dei metodi di produzione e distribuzione dei cibi, punteggio medio 3.48±0.689 (Range: 1-5).

Se sprechiamo, inquiniamo… perché sprechiamo cibo.

P3

Più che… proprio che cosa mangiamo magari in che cosa è contenuto ciò che andiamo a mangiare.

P5

So che quello che mangiamo ha un impatto importante sull'ambiente. Per esempio, la carne so che serve ehm per produrla…serve molta acqua.

P7

Di conseguenza, i giovani identificano anche una serie di azioni e scelte alimentari che possono essere considerate sostenibili.

Quello che non viene mangiato la sera stessa, viene mangiato il giorno dopo; quindi, diciamo che non mi sento una persona che va ad inquinare tanto, che va a sprecare tanto.

P2

Sicuramente anche noi in primis in casa stare più attenti e fare soprattutto la raccolta differenziata.

P3

Magari prendere un alimento biologico, ehm… che non danneggia l'ambiente, cioè che danneggia il meno possibile l'ambiente.

P4

Di seguito, verrà quindi descritto il processo che i giovani mettono in atto per prendere decisioni in merito alla propria alimentazione. Nel corso di questa descrizione, verranno usati come riferimento per i termini “sano” e “sostenibile” quanto stato descritto fino ad ora, quindi il modo in cui i giovani stessi li hanno descritti.

Le influenze che i giovani hanno descritto, attraverso sia i dati qualitativi che quelli quantitativi, cominciano da un livello individuale, nel quale i partecipanti identificano aspetti propri della loro persona e il legame che hanno con il loro modo di alimentarsi. I giovani hanno riconosciuto, ad esempio, alcune caratteristiche personali che possono facilitare o ostacolare un’alimentazione sana e sostenibile.

Nonostante io sia una persona molto golosa, quindi mi piace mangiare.

P1

Non sono una persona molto schizzinosa.

P2

La mia alimentazione non è molto varia, non mi piacciono tante cose.

P6

I giovani hanno poi identificato delle motivazioni, sempre individuali, ad alcune delle loro scelte alimentari. In particolare,

Faccio uno sforzo in palestra anche per tenermi allenata e quindi non posso eliminare tutto questo sforzo magari mangiando quelle cose che non mi fanno bene.

P1

Se ho voglia qualcosa in particolare, lo vado a comprare.

P5

Magari a fine pasto anche un caffè perché mi tira anche un po' su per affrontare il resto della giornata […] A pranzo cerco sempre di restare un pochino più leggera perché poi io alle tre ho allenamento quindi da non avere niente sullo stomaco perché poi mi dà fastidio.

P7

Per i giovani non è particolarmente importante che gli alimenti li aiutino a controllare il proprio peso, punteggio medio 2.50±1.23 (Range: 1-5).

I giovani sono piuttosto sicuri delle loro azioni relativamente a quello che consumano (3.55±0.728) e come lo scelgono (3.52±0.489) (Range: 1-5).

Un altro aspetto importante che è stato identificato è quello relativo all'immagine corporea. L'immagine corporea può essere un qualcosa di personale e per cui l'alimentazione può coadiuvare uno sforzo fatto in termini di ottenere un'immagine corporea soddisfacente per sé stessi, favorendo quindi un'alimentazione sana e un'esperienza positiva. Al

contrario, l'immagine corporea può essere influenzata da diverse relazioni sociali, a livello familiare o a livello societario, col rischio di portare ad esperienze negative e influenzare il rapporto dei giovani con l'alimentazione. L'immagine corporea, in questo senso, è quindi associata anche a quella che è stata definita dai partecipanti come salute emotiva. Queste relazioni e concetti, verranno maggiormente approfondite proseguendo con la spiegazione della teoria.

Anche quello [la palestra] magari mi aiuta a dire "faccio uno sforzo in palestra anche per cambiare magari il mio fisico, qualcosa che non mi piace" ...

P1

La mia alimentazione, nonostante molte persone mi vengono a dire che va bene, a causa di mia mamma non riesco a vederla un'alimentazione sana e molte volte mi porta a mangiare un po' di meno perché rivedo quando eravamo al mare che mi ha detto "Hai la cellulite sul sedere" e io ci sono rimasta tipo "Mhmm".

P2

È stato un periodo dove effettivamente sono ingrassato tanto…sono stato malissimo anche per questo, mi guardavo, mi facevo schifo da solo, mi dicevo "Cavolo… cioè, mi sono proprio rovinato così"

P3

In questa sfera individuale che influenza i giovani nelle proprie scelte, è stato possibile identificare anche un primo aspetto dell'agency, ossia una sua

espressione non attiva, ma reattiva. Questo significa compiere scelte, quindi esprimere la propria *agency*, ma senza riconoscerle come volontarie, bensì come scelte fatte perché influenzati da caratteristiche individuali. Ad esempio, venendo influenzato dai propri gusti, o da alcuni sintomi fisici, o dalle abitudini che sono state sviluppate durante l'infanzia, o dalla propria abilità nel preparare e cucinare i cibi; o ancora il riconoscere di avere libertà di scelta in seguito al riconoscimento di altri.

Io invece sono sempre stata abituata a mangiarla [la verdura], sia a scuola che a casa, o anche il pesce, fin da subito, da quando ero proprio piccola.

P1

È anche un periodo in cui mi viene la nausea, non so il perché…e solo a vedere il cibo non mangio neanche...anzi son tre giorni che non riesco neanche a far colazione perché mi alzo e ho subito il vomito.

P2

Non ho molti campi che mi possono deviare da una scelta perché dico "mi baso su me stesso" […] vado molto in base ai miei gusti.

P3

I giovani attribuiscono particolare importanza al proprio appagamento sensoriale (gusto, olfatto, vista) quando devono scegliere che cosa mangiare, con un punteggio medio di 3.97±0.638 (Range: 1-5).

Mia mamma e mio papà e solitamente, comunque, mi propongono varie opzioni e poi io scelgo magari quella che mi va di più in quel momento.

P6

I giovani sono particolarmente confidenti nelle loro abilità e conoscenze nel preparare e cucinare i cibi, con un punteggio medio di 3.62±0.766 (Range: 1-5).

Uscendo da questa prima sfera individuale, è possibile iniziare a descrivere le altre influenze che i giovani avvertono nel loro processo decisionale.

Una prima influenza può essere individuata per quello che riguarda la loro salute. Ripensando al loro modo di concepire cosa è sano, è possibile affermare che le principali influenze dal punto di vista della salute fisica riguardino soprattutto una sensazione di benessere nel tempo presente, come, ad esempio, lo scegliere gli alimenti in base alle energie che ne vengono fornite. Tuttavia, è stato possibile identificare anche influenze nelle scelte relativamente al tempo per cui un alimento viene consumato o la sua quantità in relazione alla propria salute.

Magari scelgo di non mangiare un prodotto che so che mi fa stare male se lo mangi per troppo tempo, per tanto tempo […] Ad esempio, la carne se la mangi tante volte per tanto tempo ti può far male all'organismo.

P4

Tuttavia, un altro aspetto legato alla salute che è stato possibile identificare come influenza sui giovani è quello relativo a quella che può essere definita come salute emotiva. La salute emotiva è qualcosa legato al "come fa sentire", che prescinde dalla salute fisica. Lo stare bene o il fare bene

fisicamente non necessariamente quindi significa stare bene o fare bene a livello emotivo.

Ci sono molte volte in cui, per esempio, quello che mangio…non è che lo mettiamo sulla parte della salute, diciamo il corpo, ma più emotiva […] Cioè, mi va più su una parte emotiva perché fisicamente no, cioè mi sento bene lo stesso, avrò solo un po'più di fame quando torno a casa però si basa più sull'aspetto emotivo che invece quello fisico.

P2

Fisicamente stavo bene, ero sano… emotivamente stavo male.

P3

La salute emotiva influenza e allo stesso tempo viene influenzata dall'alimentazione. Questo legame può essere sia positivo, che negativo.

Se mia mamma me la impone lo stesso dopo un po'mi sale il nervoso perché non ho voglia di mangiare e lo mangio mal volentieri molte volte e non lo finisco neanche tutto ma perché non ne ho voglia.

P2

Ultimamente, se sono triste o arrabbiata non riesco a mangiare.

P2

Per stress mangiavo tanto, qualunque cosa mi venisse davanti, mangiavo tutto…

P3

Dopo un po' che mangio per tanto tempo la stessa cosa poi dopo un po' mi stufa.

P6

Poi a me piace tantissimo la pasta quindi proprio […] è quella che mi fa sentire meglio.

P7

Questo legame è confermato anche a livello dei dati quantitativi, che indicano che per i giovani è mediamente importante che gli alimenti garantiscano comfort emotivo, con un punteggio medio di 2.18±1.06 (Range: 1-5).

La salute emotiva, oltre che avere un legame con l'alimentazione, è inoltre influenzata dalle relazioni sociali dei giovani, che verranno di seguito descritte.

Un primo contesto sociale che influenza grandemente i giovani per quello che riguarda la loro alimentazione e il conseguente impatto sulla salute e sulla sostenibilità delle loro scelte alimentari, è quello familiare. I familiari, che comprendono genitori, ma anche altri parenti (es. nonni), possono influenzare i giovani sia direttamente, che attraverso l'instaurazione di abitudini familiari.

La sera, generalmente, ceniamo sempre verso le otto e mezza e abbiamo le solite abitudini, ovvero mangiare spesso le stesse cose nei rispettivi giorni. Per esempio, per tutto l'inverno quando sono da papà, la maggior parte delle volte il giovedì mangiamo il minestrone […] poi se, invece, sono da

mia mamma abbiamo sempre, come si dice…abbiamo sempre un menù diverso.

P3

Ma magari quando torno da scuola sono da mia nonna a pranzo e lei non sapendolo mi fa la stessa cosa che mia mamma mi ha fatto la sera prima a cena e, quindi, mi capita di mangiare per due giorni consecutivi la stessa cosa.

P6

Con la mia famiglia, in generale, cerco di non mangiare tante schifezze, cioè non siamo per niente poi golosi, ecco…

P7

La famiglia è inoltre riconosciuta come una delle principali fonti di informazioni per i giovani per quello che riguarda la loro alimentazione.

Io ho mia nonna che è nutrizionista e quindi è fin da quando son piccola che mi spiega tutto, tutte queste cose […] Quindi sì, principalmente da lei, quindi poi anche mia mamma.

P1

(Cita un nome di una familiare) ci tiene molto [a fare la raccolta differenziata] e quindi è sempre a dire "lì c'è la plastica, lì c'è la carta, lì c'è il vetro", butta lì le cose nei punti specifici […] sia da mia mamma che da mio papà la facciamo.

P3

Alcune volte, le influenze familiari possono essere percepite come imposizioni o sfociare in vere e proprie pressioni. Mentre alcune imposizioni possono avere risvolti percepiti dai giovani come positivi, le pressioni possono invece avere delle ripercussioni importanti sulla salute emotiva dei giovani e, di conseguenza, sulla loro alimentazione.

Anche se una cosa non mi piaceva, mia madre me la faceva mangiare lo stesso [quindi mi sono abituata mangiare tutto, comprese le verdure].

P1

Questa dieta qua che mi fa fare mia mamma mi aiuta a mettermi in forma.

P2

Poi ci sono delle volte in cui non mangio perché mia mamma è molto focalizzata sul fatto dell'aspetto fisico, cioè, noi siamo andati in vacanza ed è subito partita con "e ma hai questo, e ma hai quello, sei grassa di gambe, e ma questo, e quello, e su e giù" e poi anche lì mi è passata la voglia di mangiare.

P2

Ad un livello esterno a quello familiare possono poi essere identificate diverse influenze a livello sociale. Le interazioni sociali sembrano essere estremamente importanti per i giovani e per la loro alimentazione, tanto che l'alimentazione diventa un momento per socializzare, una modalità attraverso cui socializzare. Questo è stato possibile osservarlo, ad esempio, durante le osservazioni partecipanti.

Durante l'intervallo, i giovani consumano la propria merenda mentre socializzano tra di loro.

OP 1, 2

Le macchinette sono un punto di ritrovo per i giovani a scuola.

OP 3, 4

Per i giovani è importante avere un punto di ritrovo a scuola dove socializzare durante l'intervallo.

OP 4

Anche attraverso le interviste, l'importanza delle relazioni sociali è stata sottolineata dai giovani. Sicuramente di grande importanza, vengono riconosciute le influenze del proprio gruppo amicale. Gli amici possono influenzare i giovani sia per quello che riguarda le abitudini che si instaurano all'interno del gruppo, sia per quello che riguarda l'eccezione rispetto alle abitudini di solito mantenute dai singoli, a seconda anche del modo in cui i giovani si relazionano.

Quando vado a mangiare fuori me ne frego o comunque ci penso di meno e mangio…cioè, mi concedo quello sgarro ecco.

P1

Quando sono coi miei amici mangiamo sempre, cioè non abbiamo mai uno stop, proprio mangiamo fin quando ne abbiamo voglia […] I miei amici sono i primi che mi aiutano anche su questa cosa qua.

P2

Io sono appunto una persona che si adegua…sono il classico amico che si adegua nel gruppo.

P3

Può succedere che magari… ehm… sono fuori e vedo magari una mia amica mangiare, non lo so, della pizza e mi viene voglia di mangiare anche a me della pizza.

P4

Se sono fuori a mangiare con i miei amici o vogliamo andare da qualche parte, mi adeguo dove vogliamo andare insieme.

P5

Oltre al gruppo amicale, possono essere riconosciute influenze ad un livello societario più ampio, che possono, come accade per quelle familiari, essere percepite come pressioni.

La società imporrà sempre standard praticamente impossibili, a volte da raggiungere e io…è una cosa che in primis ho compreso.

P3

In altri casi, invece, le influenze a livello sociale non vengono riconosciute dai giovani, ad esempio, per quello che riguarda le tradizioni culturali.

Come persone in realtà [non mi sento influenzata da] nessuno in particolare.

P5

Per i giovani non è importante che gli alimenti siano simili a quelli mangiati da bambini o tradizionali, punteggio medio di 1.97±0.819 (Range: 1-5)

È stato possibile poi riconoscere il fatto che i giovani, per quanto non ne siano influenzati in prima persona, riconoscano e siano sensibili a temi relativi all'alimentazione nella popolazione giovane in generale, facendo considerazioni anche su cosa sarebbe importante fare per migliorare l'alimentazione dei giovani. I giovani dimostrano quindi una grande capacità di ragionare sul proprio mondo e la propria realtà, dandone interpretazioni.

Magari spesso i bambini non so non vogliono mangiare la verdura perché non gli piace o comunque non vogliono.

P1

Secondo me, anche a scuola ci dovrebbe essere un po'uno spazio a riguardo, no…e spiegare veramente l'importanza del cibo.

P7

Una cosa che mi viene in mente riguardo a noi giovani che, secondo me, stiamo perdendo un po'la cultura del "mangiare bene" […] manca un po' questo concetto a noi giovani…trascuriamo magari anche perché siamo, in certi casi, o troppo legati al fisico o troppo golosi e non ce ne importa cioè…vedo che ci sono questi due estremi.

P7

In particolare, si sono dimostrati estremamente sensibili e consapevoli rispetto al tema dei disturbi alimentari.

Vedo molte invece persone della mia età che questo [l'alimentazione] per loro è un grande problema…che magari non riescono a mangiare, o mangiano troppo…e quindi poi mentalmente questo le distrugge...specialmente le ragazze, cioè io lo vedo specialmente nelle ragazze.

P1

Conosco un po' di amici e amiche, specialmente amiche, purtroppo, che sono o bulimiche o anoressiche…appunto ragazze che, sempre per stress o altro, perché seguono, come si dice, standard impossibili, imposti dalla società o altro…rovinano loro stesse […] capisco come si sentono ma devono, appunto, riuscire a capire che non si devono torturare, non si devono distruggere la vita per questo perché è relativamente inutile farlo […] se ti accetti per chi sei, vivi meglio, sei sicuramente in pace con te stesso.

P3

Di sicuro c'è un qualcosa che va al di là del cibo e basta…c'è un qualcosa che prescinde dalla mente, un qualcosa che, comunque, ha a che fare anche con la vita personale di una persona, quindi...

P5

Anche perché poi comunque ognuno ha un rapporto diverso col cibo, dipende, secondo me, anche molto dal proprio metabolismo…cioè, proprio dalla persona perché alla fine siamo tutti completamente diversi e…sia dal

modo di affrontare le cose o comunque, in generale, di pensare proprio e…abbiamo tutti bisogni diversi.

P6

Un altro livello ancora che può essere identificato all'interno del processo di presa di decisioni dei giovani per quello che riguarda la loro alimentazione è quello del contesto. Per contesto, qui si intendono diversi ambienti o momenti all'interno dei quali i giovani si trovano a dover compiere decisioni in merito alla propria alimentazione. È stato possibile individuare diversi tipi di contesto.

Ad esempio, il contesto relativo allo sport che viene praticato dai giovani o al periodo dell'anno e la conseguente disponibilità o meno di alcuni alimenti.

Sicuramente il caldo, su di me personalmente, influisce molto. E infatti d'estate tendo a mangiare di meno rispetto che d'inverno. Però poi d'inverno cerco di stare un po' più attenda essendo che mi alleno.

P1

Con il fatto di non farmi mangiare tanto comunque, di farmi diciamo mangiare, ma in modo giusto, mi aiuta soprattutto con il mio sport.

P2

Io mangio soprattutto d'estate tanta frutta del tipo, che magari mangio… anche, per dire, quest'estate ho mangiato tante pesche, anche due al giorno

perché magari a pasto mangiavo della frutta…in inverno magari ne mangio meno anche se in realtà mi fa bene mangiare la frutta.

P5

A pranzo cerco sempre di restare un pochino più leggera perché poi io alle tre ho allenamento quindi da non avere niente sullo stomaco perché poi mi dà fastidio…però leggera ma nutriente, cioè, cerco qualcosa di nutriente da mangiare, ecco.

P7

Di sicuro, due contesti estremamente importanti per i giovani sono risultati essere quello scolastico e quello casalingo.

Per quello che riguarda il contesto scolastico, le influenze sui giovani riguardano soprattutto gli orari, la disponibilità degli alimenti e gli spazi.

Anche mangiare a scuola comunque potevo mangiare solo quello che c'era.

P1

Però a scuola essendo che a volte magari capita che non mi porto qualcosa da mangiare da casa, comunque, le cose che ci sono le macchinette sono sempre quelle, sono un po' delle…anche schifezze.

P5

A merenda mangio sempre però qualcosa di molto sbrigativo diciamo, per esempio, le cose che ci sono alle macchinette […] tornando abbastanza tardi faccio sempre qualcosa di sbrigativo.

P6

A scuola, comunque, in porto sempre due snack che possono essere o dei cracker o magari frutta secca perché non coprono tanto spazio nello zaino.

P7

A scuola, molti giovani mangiano in piedi nei corridoi. Alcuni giovani consumano la propria merenda nella propria aula.

OP 1, 2, 3, 4

Ma anche quello che riguarda la scuola come contesto educativo.

A scuola abbiamo fatto un discorso simile con la prof. di diritto […] e avevamo parlato di come ipoteticamente lo spreco alimentare possa dare problemi all'ambiente.

P3

La scuola può offrire educazione ai giovani sull'alimentazione. L'educazione sull'alimentazione fornita a scuola dovrebbe essere in linea con gli interessi dei giovani.

OP 3

La scuola può impegnarsi attivamente a promuovere iniziative a favore della sostenibilità ambientale. La scuola può collaborare attivamente con i giovani per incoraggiare scelte alimentari sane e sostenibili.

OP 4

Per quello che riguarda il contesto casalingo, viene riconosciuta soprattutto l'influenza della disponibilità, o meno, degli alimenti.

Perché poi anche il fatto che non mi piacciano le schifezze o, appunto, le merendine, quelle cose lì…perché in casa non ce le avevo e quindi non le mangiavo.

P1

Quello che è in casa mangio…cioè, dipende da quello che c'è in casa…

P4

Quando sono a casa io mangio un po' quello che voglio, cioè, rispetto a quello che c'è in casa

P5

Un ultimo livello di influenza è rappresentato da quelle che sono le preoccupazioni relative alla sostenibilità ambientale. I giovani, infatti, hanno dimostrato di essere sensibili all'argomento climatico e hanno individuato fattori che li hanno aiutati o ostacolati a compiere scelte per loro sostenibili.

Certe volte mi aiutano [le preoccupazioni per l'ambiente] …magari mi influenzano magari a non comprare magari quel tipo di prodotto che so che può danneggiare l'ambiente ma comprare un altro magari biologico.

P4

Beviamo tanto latte in generale e quindi il cartone del latte, dove magari è attaccato il tappo di plastica che non riesco a staccare… magari a volte non ho voglia di tirarlo fuori, staccarlo con le forbici quindi butto tutto nella…nello stesso contenitore.

P5

A scuola cerco di portarmi magari la borraccia per non stare a comprare dalle macchinette sia per la plastica ma anche poi, in generale, per i soldi…perché alla fine mi è più conveniente riempirla a casa che comprarla a scuola.

P6

In ultimo, oltre ad aver riconosciuto l'importanza della famiglia e della scuola come fonte d'informazioni per quello che riguarda l'alimentazione e il suo impatto sia sulla salute che sull'ambiente, i giovani hanno identificato anche altre fonti, come la televisione o i social network, da cui possono venire altresì influenzati. I giovani hanno dimostrato anche un certo grado di consapevolezza sull'utilizzo corretto di queste fonti.

Sono una persona che guarda principalmente dalla televisione, recepisce notizie e poi se sono notizie che mi interessano, vado a… effettivamente, a guardare, stando attento anche ovviamente, ai siti in cui vado a guardare, se le notizie son vere o false.

P3

A me è capitato di vedere magari sui social così tipo delle ricette, delle cose e magari non le ho ancora provate però mi verrebbe voglia di provarle…

P5

Alcuni report che sento anche in televisione di certi programmi e poi anche su [nome di un social network] magari, alcune volte, mi capita scrollando che mi appaiono dei video… […] …che appunto parlano della situazione… […] sì, anche le ricette magari.

P7

I giovani tendono a non informarsi attraverso le etichette dei prodotti che consumano, punteggio medio 2.95±0.852 (Range: 1-5).

Una volta comprese tutte queste influenze che i giovani percepiscono sul proprio processo decisionale è stato fondamentale comprendere in che modo le navigassero nel compiere le proprie scelte. È stato possibile identificare dai dati una forte spinta agentiva, nei confronti delle proprie scelte e nei confronti anche delle relazioni e dei contesti sopra descritti.

I giovani hanno descritto alcune scelte individuali che vengono compiute volontariamente e in autonomia. Queste scelte possono essere descritte come un'espressione attiva della propria *agency*. Quest'espressione attiva della propria *agency* può essere sia a favore di un'alimentazione sana e sostenibile:

Quando effettivamente mi sono accorto che questa cosa [mangiare troppo cibo non sano durante lo studio] stava andando troppo avanti, mi son posto dei limiti, mi sono detto "adesso basta, non mi porto più cibo mentre faccio i compiti".

P3

Riguardo la salute scelgo, magari… scelgo di non mangiare un prodotto che so che mi fa stare male se lo mangi per troppo tempo, per tanto tempo.

P4

Per esempio… dell'acqua prima mi capitava di bere più dalle bottiglie di plastica adesso sia a casa ho le mie bottiglie di vetro che riempio con l'acqua oppure a scuola cerco di portarmi magari la borraccia.

P6

Sia a sfavore:

Nel senso, sul momento ho voglia di un qualcosa in particolare se anche è una schifezza magari.

P5

Sinceramente, io cioè non mi informo molto su cosa mangiare.

P4

Per quello che riguarda le relazioni sociali, i giovani riconoscono di poter avere un impatto sulle altre persone con cui entrano in relazione, che è altresì un'espressione della propria *agency*. Questo impatto relazionale è stato possibile notarlo in diversi contesti, come ad esempio a livello familiare, amicale o scolastico e di poter partecipare attivamente alle discussioni in tema di alimentazione.

A scuola abbiamo fatto un discorso simile con la prof. di diritto […] e io vabbè avevo tirato fuori l'idea del…in generale, del consumismo, di tutto quel problema lì.

P3

Noi conosciamo persone, comunque, che o hanno avuto o che hanno magari dei problemi di questo tipo e quindi, magari, cerchiamo di stargli vicino, di

non fargli pesare troppo il problema del cibo e a volte magari mi rendo conto che potrebbe essere difficile in base alle persone che ti trovi di fianco…

P5

Magari le [a mia madre] mando alcune ricette che vedo su [nome di un social network] e comunque poi anche sceglie in base…scegliamo diciamo in base anche le mie preferenze…

P7

Allo stesso modo, i giovani hanno dimostrato di avere un impatto anche a livello del proprio contesto, come, ad esempio, quello casalingo o scolastico, riconoscendone anche l'impatto positivo sulla propria esperienza.

Chiedo se posso trovarmi a casa gli ingredienti per una piadina da farmi a pranzo o chiedo se posso mangiare un determinato alimento durante…non so, uno dei due pasti principali.

P7

I giovani collaborano attivamente con i propri professori per ottenere un'offerta di cibo in linea con i loro desideri.

I giovani propongono alternative ai propri professori per ottenere un'offerta di cibo in linea con i loro desideri.

Poter collaborare attivamente nelle scelte che riguardano i giovani, ha un impatto positivo sui giovani stessi

OP 4

Infine, questo processo decisionale, così complesso, fatto di molteplici influenze reciproche, porta a due tipi di scelte alimentari. Quella rappresentata da ciò che i giovani considerano come le proprie abitudini e quello che invece definiscono come “sgarro”.

Per quello che riguarda le abitudini, oltre a quanto già evidenziato dai dati quantitativi (Paragrafo 3.2.1), i giovani prestano attenzione soprattutto ai pasti principali del pranzo e della cena in termini di salubrità e sostenibilità, mentre meno alla colazione. Le abitudini alimentari generalmente comprendono carboidrati, in particolare la pasta, proteine, in particolare carne e pesce, e verdure.

Spesso e volentieri non faccio colazione o bevo magari un caffè o magari due biscotti ogni tanto. Poi mangio all’1 o alle 2 quando ho scuola, perché esco da scuola alle 2. E di solito mangio o la pasta oppure carne con le verdure. E poi mangio a cena anche lì o la pasta o carne con le verdure, di solito, dipende un po’. Comunque, mangio tante verdure, tanta frutta e schifezze quasi mai perché non mi piacciono.

P1

Alla mattina, per esempio, quando devo andare a scuola […] mangio non so la barretta quella coi cereali, quella proteica e poi mi bevo o l'acqua o il succo all'ace. Poi mentre vado a scuola c'è la merenda e mangio le noci oppure le gallette di riso. Poi quando arrivo a casa mi aspetta un piatto di

pasta oppure una piadina quindi si basa un po' di più sui carboidrati e poi la sera vado più sulle proteine quindi carne, pesce cioè dipende anche cosa c'è la sera o uova.

P2

Sicuramente almeno una volta al giorno mangio la pasta quindi la pasta quasi sicuramente la mangio 7 giorni su 7, almeno un piatto di pasta, poi generalmente come secondi direi un 4 giorni su 7 mangiamo la carne, almeno un piatto al giorno e, pesce già, invece, lo mangiamo meno spesso comunque non in quantità […] direi 2 giorni a settimana mangiamo il pesce.

P3

Noi andiamo a scuola quindi ci alziamo presto la mattina […] quindi spesso io non faccio colazione la mattina […] e poi a scuola per merenda diciamo mi son portata uno di quei muffin già preparati, comprati al supermercato… giusto per, diciamo, tappare un po' il buco della fame a metà mattinata. Poi […] di solito, quando vado da mia nonna come ieri a pranzo, mangio del pesce. […] Poi non ho fatto merenda, non ho mangiato niente a metà pomeriggio e la sera ho mangiato le zucchine quelle con il ripieno, le cipolle diciamo col ripieno di formaggio, pangrattato, prosciutto e dei pomodori conditi.

P5

Di solito a colazione prendo sempre caffè e spremuta d'arancia e poi diciamo come parte di cibo vario, alcune volte mamma scende e mi prende

la focaccia dal panificio se no o mi riscaldo i panini e ci spalmo la marmellata oppure dei biscotti […] cerco di fare la colazione un pochino più consistente perché ho bisogno di più energie poi per la scuola. A scuola, comunque, in porto sempre due snack che possono essere o dei cracker o magari frutta secca perché non coprono tanto spazio nello zaino[…] A pranzo di solito mi faccio un'insalata con avocado, pomodori, feta, noci… e poi ci aggiungo sempre…la accompagno con un po' di pane e magari a fine pasto anche un caffè perché mi tira anche un po' su per affrontare il resto della giornata e magari ci aggiungo anche un po' di carne…varia, comunque, però sempre insalata e…o carne o pesce e a cena mangio sempre carboidrati quindi pasta, gnocchi…

P7

Per quello che riguarda invece lo "sgarro", questo rappresenta una deviazione rispetto alle abitudini. Tendenzialmente, lo "sgarro" viene descritto dai partecipanti come la scelta di cibi diversi, ad esempio meno sani, rispetto a quanto viene mangiato di solito. Questo "sgarro" può essere vissuto in risposta a desideri personali o in funzione di relazioni sociali, come ad esempio determinate occasioni con amici o con familiari. La sensibilità nei confronti dei temi relativi all'impatto dell'alimentazione sulla salute e sull'ambiente, porta i giovani a mostrare una tendenza alla giustificazione di tali scelte alimentari e a una negoziazione dei termini entro i quali lo "sgarro" non ha un impatto negativo su questi due aspetti.

Sgarrare ogni tanto, mangiare qualche schifezza ogni tanto, secondo me, va bene, non c'è niente di male…

P1

Se è un giorno a settimana in cui non ho allenamento, almeno una volta la brioche presa dal panificio mi farebbe comunque piacere.

Forse con mio papà sgarriamo un po' di più andando a prendere robe "spaziali" però anche lì, rispettiamo ovviamente quindi non c'è nessun problema.

P2

Rimane una cosa abbastanza ristretta al "vado a mangiare al fast food"

P3

Se in quel momento mi va di mangiarlo, lo mangio per quanto magari so che non è la cosa più salutare […]

P6

Anche tipo quest'estate tipo, siamo andate in vacanza, eravamo insieme con un'altra nostra amica e abbiamo mangiato quasi tutta la vacanza pane, carboidrati, quelle cose lì.

P7

3.5 Validità della Teoria

La validità della teoria sarà testata attraverso un focus group con i partecipanti alla parte qualitativa dello studio.

CAPITOLO 4. DISCUSSIONE

Il presente studio ha permesso di elaborare un modello teorico basato sia su dati qualitativi che quantitativi che spiega il processo decisionale degli adolescenti in merito alla propria alimentazione. Inoltre, ha reso disponibili 3 strumenti, validi e affidabili, utili al fine di indagare diversi aspetti dell'alimentazione nei giovani.

I risultati hanno evidenziato che l'alimentazione è un processo sociale estremamente complesso, in cui i giovani subiscono influenze a diversi livelli, a partire da un livello individuale fino ad arrivare a preoccupazioni più ampie, come, ad esempio quelle relative alla sostenibilità ambientale.

A livello individuale, ad esempio, grande importanza è stata data dai giovani rispetto al proprio gusto, mostrando che i giovani prediligono cibi di loro gradimento, a volte anche preferendoli ad alternative più salutari, confermando l'associazione tra gusto e scelte alimentari già evidenziata in letteratura[87].

I risultati hanno poi evidenziato che i giovani vengono influenzati anche dalla propria salute, in termini di benessere fisico e benessere emotivo nel

[87] Louro, T., Castelo, P. M., Simões, C., Capela E Silva, F., Luís, H., Moreira, P., & Lamy, E. (2024). Adherence to mediterranean diet and aromatic plants intake are related with gustatory function: A case-study from a Portuguese region. *Appetite*, *201*, 107581. https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107581

compiere le proprie scelte alimentari. Il benessere emotivo è risultato influenzato a sua volta da diverse dinamiche sociali[88].

Ad un livello più ampio, quindi, sono state individuate diverse influenze sociali. Ad esempio, è stato sottolineato il ruolo della famiglia. Le influenze familiari contribuiscono allo sviluppo delle abitudini dei giovani, che considerano inoltre l'ambiente familiare come prima fonte di informazioni per quello che riguarda la loro alimentazione. Queste influenze e le loro conseguenze sono varie e possono impattare in maniera positiva il vissuto dei giovani, ma anche in maniera negativa. Questo, ad esempio, avviene quando sfociano in pressioni, specialmente quando queste ultime riguardano l'immagine corporea dei giovani. La forte influenza della famiglia nei giovani, e in particolare negli adolescenti, è un argomento già noto in letteratura, dove viene confermata la sua importanza centrale[89].

Anche altre relazioni sociali, come, ad esempio, quelle tra pari, possono influenzare in modo rilevante i giovani. Il tipo di influenza e di conseguenza sulla presa di decisioni dei giovani dipende dalle dinamiche sociali di ogni gruppo di pari e dalle attitudini personali di ciascun giovane. Questi risultati

[88] Yasmeen, B., Iftikhar, I., & Fischer, F. (2024). Culinary Comfort: Understanding the Connection between Food and Well-Being. *Nutrients*, *16*(12), 1865. https://doi.org/10.3390/nu16121865

[89] Mueller, K., Messner, A., Nairz, J., Winder, B., Staudt, A., Stock, K., Gande, N., Hochmayr, C., Bernar, B., Pechlaner, R., Griesmacher, A., Egger, A. E., Geiger, R., Kiechl-Kohlendorfer, U., Knoflach, M., Kiechl, S. J., & On Behalf Of The Eva-Tyrol And Eva You Study Groups (2023). Determinants of Diet Quality in Adolescents: Results from the Prospective Population-Based EVA-Tyrol and EVA4YOU Cohorts. *Nutrients*, *15*(24), 5140. https://doi.org/10.3390/nu15245140

confermano quanto già evidenziato da altri studi sul comportamento alimentare degli adolescenti[90,91].

Influenze di contesto poi, possono ulteriormente influenzare le scelte dei giovani in ambito alimentare. Ad esempio, la disponibilità o meno di alcuni alimenti, le restrizioni dovute a tempi e orari imposti e predefiniti, o la disponibilità degli spazi giocano un ruolo fondamentale nelle scelte alimentari[92,93].

Infine, i risultati hanno evidenziato che i giovani sono sensibili anche a preoccupazioni più ampie, ossia quelle relative alla sostenibilità e all'impatto ambientale della propria alimentazione. In particolare, i giovani hanno dimostrato consapevolezza soprattutto per quello che riguarda tematiche come lo spreco alimentare, l'eccessivo consumo di carne, gli imballaggi e il loro smaltimento. Questa consapevolezza, in alcuni casi, porta i giovani a compiere scelte consapevolmente più sostenibili.

---

[90] Devine, L. D., Hill, A. J., & Gallagher, A. M. (2023). Improving adolescents' dietary behaviours in the school-setting: challenges and opportunities. *The Proceedings of the Nutrition Society*, *82*(2), 172–185. https://doi.org/10.1017/S0029665123002197

[91] Kelly, C., Callaghan, M., & Gabhainn, S. N. (2021). 'It's Hard to Make Good Choices and It Costs More': Adolescents' Perception of the External School Food Environment. *Nutrients*, *13*(4), 1043. https://doi.org/10.3390/nu13041043

[92] Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. Journal of the American Dietetic Association, 102(3 Suppl), S40–S51. https://doi.org/10.1016/s0002-8223(02)90421-9

[93] Kelly, C., Callaghan, M., & Gabhainn, S. N., 2021.

All'interno di questo processo così complicato, i giovani hanno dimostrato anche la propria capacità di agire deliberatamente, influenzare a loro volta e plasmare la propria realtà e ragionare e interpretare il proprio mondo[94]. Questa capacità è stata riscontrata per quello che riguarda, ad esempio, la piena consapevolezza di compiere scelte volontarie e intraprendere azioni in merito alla propria alimentazione o la consapevolezza e l'interpretazione della situazione alimentare nella popolazione giovane. Allo stesso modo, è stata riscontrata anche per quello che riguarda la capacità di influenzare il proprio contesto, come, ad esempio quello familiare o scolastico. La possibilità di agire la propria *agency*, inoltre, ha mostrato effetti positivi sulle esperienze dei giovani in ambito alimentare.

Questi risultati rappresentano quindi un contributo significativo nell'ambito della ricerca con la popolazione giovane, nonché nell'ambito dell'educazione alla salute e prevenzione. Questo studio, infatti, potrà orientare la progettazione di strategie educative volte alla promozione di un'alimentazione sana e sostenibile dal punto di vista ambientale. I risultati quantitativi, possono fornire una base di conoscenze in merito all'attuale *food literacy* dei giovani, mentre il complesso modello teorico può orientare in merito alle diverse componenti da tenere in considerazione. Risulta infatti necessario, alla luce di questi risultati, considerare nella progettazione di future strategie la forte spinta agentiva che i giovani hanno dimostrato[95] e le

[94] Montreuil M, Carnevale FA., 2016
[95] Macdonald et al., 2023

complesse relazioni sociali e contestuali che entrano in campo nel processo di presa di decisioni in merito alla propria alimentazione.

Questo studio ha, inoltre, facilitato e promosso la partecipazione dei giovani nel processo di ricerca attraverso un quadro partecipativo, attraverso la creazione di uno YAC. La partecipazione attiva dei giovani contribuirà anche alla divulgazione dei risultati e un approccio partecipativo dovrebbe essere promosso anche per quello che riguarda l'utilizzo futuro delle conoscenze che sono state generate.

4.1 Limiti dello studio

Dal momento che lo studio è stato condotto in un unico contesto, potrebbe esserci una limitazione nella diversità dei dati che è stato possibile raccogliere rispetto a uno studio multicentrico, ad esempio per quello che riguarda il limite intrinseco nel cogliere molteplici contesti socioculturali in cui possono trovarsi i giovani. Di conseguenza, sarebbe raccomandabile in futuro che venissero svolte ulteriori ricerche all'interno di vari contesti. Un altro limite dello studio è che non sono state effettuate analisi statistiche di comparazione intra-gruppo, che avrebbero potuto mostrare ulteriori evidenze nell'ambito indagato. Si è scelto infatti, di effettuare analisi che sostenessero la costruzione della teoria, piuttosto che ricercare differenze legate a caratteristiche predefinite. Inoltre, essendo un disegno di studio piuttosto innovativo, le basi teoriche a disposizione per la progettazione e la

conduzione della ricerca sono relativamente scarse rispetto ad altri approcci tradizionali.

Nonostante questi limiti, gli approcci adottati per questo studio hanno garantito un'analisi approfondita del processo di presa di decisioni dei giovani in merito all’alimentazione, facendo progredire conoscenze cruciali per sviluppi futuri relativi alla promozione della salute e alla prevenzione.

5. CONCLUSIONI

Questo studio ha prodotto risultati importanti per quello che riguarda la comprensione del punto di vista dei giovani in merito all'alimentazione e al suo impatto sulla salute e sull'ambiente. Lo studio ha reso disponibili 3 strumenti, validi e affidabili, utili al fine di indagare diversi aspetti dell'alimentazione nei giovani. Ha poi permesso di creare un modello teorico che fosse in grado di spiegare le diverse influenze e le complesse interazioni tra queste, descrivendo il panorama in cui i giovani si trovano a dover compiere le proprie scelte alimentari.

Lo studio ha permesso di evidenziare la forte spinta agentiva dei giovani, che è stato possibile osservare sia per quello che riguarda il compiere scelte deliberatamente e consapevolmente; sia per quello che riguarda la loro sensibilità rispetto a diversi temi relativi all'alimentazione nella popolazione giovane; sia per quello che riguarda la loro capacità di influenzare e plasmare la propria realtà.

L'utilizzo di un disegno innovativo come quello della Mixed Method-Grounded Theory ha permesso di creare un modello teorico supportato con forza da dati di natura diversa e di contribuire all'avanzamento dell'utilizzo di questi disegni nella ricerca.

L'approccio partecipativo ha permesso di condurre lo studio rimanendo allineati alle esigenze e alle visioni dei giovani e allo stesso tempo ha

permesso di contribuire alla letteratura a sostegno di questo tipo di coinvolgimento attivo nella ricerca con i giovani.

I risultati di questo studio sottolineano la complessità del processo alimentare nei giovani, evidenziando la necessità di coinvolgerli attivamente nella presa di decisioni in questo ambito e nello sviluppo futuro di strategie volte alla promozione di un'alimentazione sana e sostenibile, elemento fondamentale in ambito di promozione e prevenzione della salute.

Bibliografia

Akca, A., & Ayaz-Alkaya, S. (2021). Effectiveness of health literacy education for nursing students: A randomized controlled trial. *International journal of nursing practice*, 27(5), e12981. https://doi.org/10.1111/ijn.12981

Anthoine, E., Moret, L., Regnault, A., Sébille, V., & Hardouin, J. B. (2014). Sample size used to validate a scale: a review of publications on newly-developed patient reported outcomes measures. Health and quality of life outcomes, 12, 176. https://doi.org/10.1186/s12955-014-0176-2

Aureli, V., Nardi, A., Peluso, D., Scognamiglio, U., & Rossi, L. (2022). Consumers' Attitude towards Sustainability in Italy: Process of Validation of a Duly Designed Questionnaire. *Foods* (Basel, Switzerland), 11(17), 2629. https://doi.org/10.3390/foods11172629

Berry E. M. (2019). Sustainable Food Systems and the Mediterranean Diet. *Nutrients*, 11(9), 2229. https://doi.org/10.3390/nu11092229

Burlingame, B., & Dernini, S. (2011). Sustainable diets: The Mediterranean diet as an example. *Public Health Nutrition*, 14(12A), 2285-2287. https://doi.org/10.1017/S1368980011002527

Carnevale F. A. (2022). The VOICE Children's Nursing Framework: Drawing on childhood studies to advance nursing practice with young people. Nursing inquiry, 29(4), e12495. https://doi.org/10.1111/nin.12495

Carnevale, F. A. (2020). A “Thick” Conception of Children’s Voices: A Hermeneutical Framework for Childhood Research. International Journal of Qualitative Methods, 19. https://doi.org/10.1177/1609406920933767

Carnevale, F.A. (2002). Authentic Qualitative Research and the Quest for Methodological Rigour. Canadian Journal of Nursing Research, 34 (2), 121-128.

Charmaz, K. (2014). Constructing Grounded Theory: Second Edition. In Constructing Grounded Theory.

Costello, AB & Osborne, Jason. (2005). Best Practices in Exploratory Factor Analysis: Four Recommendations for Getting the Most From Your Analysis. *Practical Assessment, Research & Evaluation*. 10. 1-9.

Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2011). Designing and conducting mixed methods research. Sage Publications, Inc.

Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri (2017). Identificazione dei sistemi di sorveglianza e dei registri di mortalità, di tumori e di altre patologie. *Gazzetta Ufficiale Serie Generale*, n.109. https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2017/05/12/17A03142/sg

De Vito Dabbs, A., Hoffman, L. A., Swigart, V., Happ, M. B., Iacono, A. T., & Dauber, J. H. (2004). Using conceptual triangulation to develop an integrated model of the symptom experience of acute rejection after lung transplantation. *ANS. Advances in nursing science*, *27*(2), 138–149. https://doi.org/10.1097/00012272-200404000-00007

Devine, L. D., Hill, A. J., & Gallagher, A. M. (2023). Improving adolescents' dietary behaviours in the school-setting: challenges and opportunities. *The Proceedings of the Nutrition Society*, *82*(2), 172–185. https://doi.org/10.1017/S0029665123002197

DiCicco-Bloom, B. (2017). Book Review: Birks, M., & Mills, J. (2015). Grounded theory: A practical guide (2nd ed.). *Los Angeles, CA: Sage. Nursing Science Quarterly*, 30(4). https://doi.org/10.1177/0894318417724473

European Commission (2021). Sustainable food systems. https://knowledge4policy.ec.europa.eu/global-food-nutrition-security/topic/sustainable-food-systems_en

Food and Agriculture Organization of the United Nations & World Health Organization (2019). Sustainable Healthy Diets - Guiding principles. Rome. https://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf

Furst, T., Connors, M., Bisogni, C. A., Sobal, J., & Falk, L. W. (1996). Food choice: a conceptual model of the process. *Appetite*, *26*(3), 247–265. https://doi.org/10.1006/appe.1996.0019

Ghammachi, N., Dharmayani, P., Mihrshahi, S., & Ronto, R. (2022). Investigating Web-Based Nutrition Education Interventions for Promoting Sustainable and Healthy Diets in Young Adults: A Systematic Literature Review. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1691. https://doi.org/10.3390/ijerph19031691

Guetterman, T. C., Babchuk, W. A., Howell Smith, M. C., & Stevens, J. (2019). Contemporary Approaches to Mixed Methods–Grounded Theory Research: A Field-Based Analysis. *Journal of Mixed Methods Research*, 13(2), 179–195. https://doi.org/10.1177/1558689817710877

Istituto Superiore di Sanità (2019). Che cos'è la sorveglianza Hbsc. https://www.epicentro.iss.it/hbsc/

Istituto Superiore di Sanità, (2017). Sistemi di sorveglianza e registri: il nuovo Dpcm. https://www.epicentro.iss.it/politiche_sanitarie/DpcmSorveglianze2017

Johnson, R., McGowan, M., & Turner, L. (2010). Grounded theory in practice: Is it inherently a mixed method? *Research in the Schools*, 17, 65-78.

Kelly, C., Callaghan, M., & Gabhainn, S. N. (2021). 'It's Hard to Make Good Choices and It Costs More': Adolescents' Perception of the External School Food Environment. *Nutrients*, *13*(4), 1043. https://doi.org/10.3390/nu13041043

Koch T. (1994). Establishing rigour in qualitative research: the decision trail. *Journal of advanced nursing*, *19*(5), 976–986. https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1994.tb01177.x

Lincoln, Y., & Guba, E. G. (1985). Naturalistic inquiry. Newbury Park, CA: Sage.

López-Gajardo, M. A., Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., López-Gajardo, D., Soulas, C., & Tapia-Serrano, M. A. (2022). KIDMED 2.0, An update of the KIDMED questionnaire: Evaluation of the psychometric properties in youth. Frontiers in nutrition, 9, 945721. https://doi.org/10.3389/fnut.2022.945721

Louro, T., Castelo, P. M., Simões, C., Capela E Silva, F., Luís, H., Moreira, P., & Lamy, E. (2024). Adherence to mediterranean diet and aromatic plants intake are related with gustatory function: A case-study from a Portuguese region. *Appetite*, *201*, 107581. https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107581

Lyerly, J. E., & Reeve, C. L. (2015). Development and validation of a measure of food choice values. *Appetite*, *89*, 47–55. https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.01.019

Macdonald, M. E., Bertrand, A., Brousseau-Bellavance, L., Bruder-Wexler, A., Liu, K., Rosberg, M., & Carnevale, F. A. (2023). Research, policy making, and practice with young people. La recherche, l'élaboration de politiques et la pratique avec les jeunes. Canadian journal of public health = Revue canadienne de sante publique, 114(2), 161–164. https://doi.org/10.17269/s41997-023-00756-7

Magkos, F., Tetens, I., Bügel, S. G., Felby, C., Schacht, S. R., Hill, J. O., Ravussin, E., & Astrup, A. (2020). A Perspective on the Transition to Plant-Based Diets: a Diet Change May Attenuate Climate Change, but Can It Also Attenuate Obesity and Chronic Disease Risk?. *Advances in nutrition* (Bethesda, Md.), 11(1), 1–9. https://doi.org/10.1093/advances/nmz090

Malan, H., Amsler Challamel, G., Silverstein, D., Hoffs, C., Spang, E., Pace, S. A., Malagueño, B., Gardner, C. D., Wang, M. C., Slusser, W., & Jay, J. A. (2020). Impact of a Scalable, Multi-Campus "Foodprint" Seminar on College Students' Dietary Intake and Dietary Carbon Footprint. *Nutrients*, 12(9), 2890. https://doi.org/10.3390/nu12092890

McKeown, A., & Nelson, R. (2018). Independent decision making of adolescents regarding food choice. *International Journal of Consumer Studies*, 42 (5), 469-477. https://doi.org/10.1111/ijcs.12446

Medina F. X. (2011). Food consumption and civil society: Mediterranean diet as a sustainable resource for the Mediterranean area. *Public health nutrition*, 14(12A), 2346–2349. https://doi.org/10.1017/S1368980011002618

Mokkink, L. B., Terwee, C. B., Patrick, D. L., Alonso, J., Stratford, P. W., Knol, D. L., Bouter, L. M., & de Vet, H. C. (2010). The COSMIN study reached international consensus on taxonomy, terminology, and definitions of measurement properties for health-related patient-reported outcomes. Journal of clinical epidemiology, 63(7), 737–745. https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2010.02.006

Montreuil M, Carnevale FA. A concept analysis of children's agency within the health literature. *Journal of Child Health Care*. 2016;20(4):503-511. https://doi:10.1177/1367493515620914

Mueller, K., Messner, A., Nairz, J., Winder, B., Staudt, A., Stock, K., Gande, N., Hochmayr, C., Bernar, B., Pechlaner, R., Griesmacher, A., Egger, A. E.,

Geiger, R., Kiechl-Kohlendorfer, U., Knoflach, M., Kiechl, S. J., & On Behalf Of The Eva-Tyrol And Eva You Study Groups (2023). Determinants of Diet Quality in Adolescents: Results from the Prospective Population-Based EVA-Tyrol and EVA4YOU Cohorts. *Nutrients*, *15*(24), 5140. https://doi.org/10.3390/nu15245140

Park, D., Choi, M. K., Park, Y. K., Park, C. Y., & Shin, M. J. (2022). Higher food literacy scores are associated with healthier diet quality in children and adolescents: the development and validation of a two-dimensional food literacy measurement tool for children and adolescents. Nutrition research and practice, 16(2), 272–283. https://doi.org/10.4162/nrp.2022.16.2.272

Ruiz, L.D., Radtke, M.D., Scherr, R.E. (2021). Development and Pilot Testing of a Food Literacy Curriculum for High School-Aged Adolescents. *Nutrients*, 13, 1532. https://doi.org/10.3390/nu13051532

Salvini A. (2015). Percorsi di analisi dei dati qualitativi. De Agostini Scuola SpA – Novara. ISBN 978-88-6008-703-4

Serdar, C. C., Cihan, M., Yücel, D., & Serdar, M. A. (2021). Sample size, power and effect size revisited: simplified and practical approaches in pre-clinical, clinical and laboratory studies. Biochemia medica, 31(1), 010502. https://doi.org/10.11613/BM.2021.010502

Serra-Majem, L., Tomaino, L., Dernini, S., Berry, E. M., Lairon, D., Ngo de la Cruz, J., Bach-Faig, A., Donini, L. M., Medina, F. X., Belahsen, R., Piscopo, S., Capone, R., Aranceta-Bartrina, J., La Vecchia, C., & Trichopoulou, A. (2020). Updating the Mediterranean Diet Pyramid towards

Sustainability: Focus on Environmental Concerns. *International journal of environmental research and public health*, 17(23), 8758. https://doi.org/10.3390/ijerph17238758

Serra-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R. M., García, A., Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public health nutrition*, 7(7), 931–935. https://doi.org/10.1079/phn2004556

Shim, M., Johnson, B., Bradt, J., & Gasson, S. (2021). A Mixed Methods–Grounded Theory Design for Producing More Refined Theoretical Models. *Journal of Mixed Methods Research*, 15(1), 61–86. https://doi.org/10.1177/1558689820932311

Smith, K., Wells, R., & Hawkes, C. (2022). How Primary School Curriculums in 11 Countries around the World Deliver Food Education and Address Food Literacy: A Policy Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 19(4), 2019. https://doi.org/10.3390/ijerph19042019

Springmann, M., Wiebe, K., Mason-D'Croz, D., Sulser, T. B., Rayner, M., & Scarborough, P. (2018). Health and nutritional aspects of sustainable diet strategies and their association with environmental impacts: a global modelling analysis with country-level detail. *The Lancet. Planetary health*, 2(10), e451–e461. https://doi.org/10.1016/S2542-5196(18)30206-7

Steptoe, A., Pollard, T. M., & Wardle, J. (1995). Development of a measure of the motives underlying the selection of food: the food choice questionnaire. *Appetite*, *25*(3), 267–284. https://doi.org/10.1006/appe.1995.0061

Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. Journal of the American Dietetic Association, 102(3 Suppl), S40–S51. https://doi.org/10.1016/s0002-8223(02)90421-9

Tilman, D., & Clark, M. (2014). Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature*, 515(7528), 518–522. https://doi.org/10.1038/nature13959

United Nations (2015). Sustainable Development Goals. https://sdgs.un.org/goals

Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50–59. https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.010

Whitener V.A., Cook B., Spielbauer I., Nguyen P.K., Jay J.A. (2021). Impact of a College Course on the Sustainability of Student Diets in Terms of the Planetary Boundaries for Climate Change and Land, Water, Nitrogen and Phosphorus Use. *Front. Sustain. Food Syst.*, 5, 2571-581. https://doi.org/10.3389/fsufs.2021.677002

World Health Organization (2022). European Regional Obesity Report. https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289057738

World Health Organization (2020). Childhood Obesity Surveillance Initiative – COSI. https://www.who.int/europe/initiatives/who-european-childhood-obesity-surveillance-initiative-(cosi)

World Health Organisation, (2018). Survive, Thrive, Transform. Global Strategy for Women's, Children's and Adolescents' Health (2016–2030) 2018 monitoring report: current status and strategic priorities. https://www.who.int/life-course/partners/global-strategy/gswcah-monitoring-report-2018.pdf?ua=1

World Health Organization (2011). The challenge of obesity. https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/the-challenge-of-obesity

Yasmeen, B., Iftikhar, I., & Fischer, F. (2024). Culinary Comfort: Understanding the Connection between Food and Well-Being. *Nutrients*, *16*(12), 1865. https://doi.org/10.3390/nu16121865

Allegato 1. Questionario

Sezione Demografica

1. Qual è la tua età: ____ (anni)
2. Qual è il tuo genere?
    a. Maschio
    b. Femmina
    c. Altro: ____
    d. Preferisco non rispondere
3. Quanto sei alto? ___cm
4. Quanto pesi? ___Kg
5. Che classe frequenti?
    a. Seconda superiore
    b. Terza superiore
    c. Quarta superiore
    d. Quinta superiore
6. Abiti in città o in un contesto rurale?
    a. Città
    b. Rurale
7. Attualmente vivi:
    a. Con entrambi i genitori
    b. Solo con la madre
    c. Solo con il padre
    d. Con parenti (es. nonni, zii, cugini, etc.)
    e. Con amici
    f. In una comunità/istituto
    g. Altro: ____
8. Qual è la tua nazionalità? ____
9. Presenti attualmente un disturbo del comportamento alimentare (ad esempio, anoressia, bulimia, etc.)?
    a. Sì
    b. No

Abitudini alimentari

	Domande	Risposta	
10	Mangio due o più porzioni di frutta al giorno	Sì	No
11	Mangio una o più porzioni di verdure crude o cotte al giorno.	Sì	No
12	Mangio una porzione a pranzo e una a cena di legumi, carne (pollo, tacchino o coniglio, o altre carni magre), pesce e/o uova al giorno.	Sì	No
13	Più della metà del cibo che mangio è di origine vegetale (frutta, verdura, legumi, noci, patate, cereali integrali)	Sì	No
14	Quando mangio carne magra, uova e/o	Sì	No

	pesce, di solito sono freschi e poco lavorati.		
15	Mangio cibi precotti o fast-food, come pizze e hamburger, una o più volte alla settimana.	Sì	No
16	Mangio tre o più porzioni di legumi (ceci, fagioli bianchi, lenticchie, piselli) alla settimana	Sì	No
17	A casa, il cibo viene solitamente cucinato al forno, alla griglia (in padella con poco olio) o bollito (non si usa la friggitrice).	Sì	No
18	Quando mangio cereali (pasta, riso, quinoa, couscous) mangio sempre cereali integrali.	Sì	No
19	Mangio una porzione di frutta secca naturale o tostata senza sale almeno tre volte a settimana.	Sì	No
20	A casa, si usa l'olio d'oliva vergine (verde scuro) al posto dell'olio di girasole (giallo).	Sì	No
21	Bevo bibite commerciali, succhi di frutta e/o frullati una o più volte durante la settimana.	Sì	No
22	Quando mangio una porzione di latticini, sono sempre naturali (latte, yogurt senza zucchero, formaggio fresco) o minimamente lavorati.	Sì	No
23	Quando faccio colazione, mangio dolci, biscotti, succhi di frutta, frullati o prodotti lavorati.	Sì	No
24	Quando faccio colazione, mangio alimenti non lavorati o minimamente lavorati (frutta, noci, uova o pane integrale).	Sì	No
25	Mangio dolci industriali (dolciumi, biscotti, merendine o cioccolato) e snacks (patatine fritte, caramelle, caramelle gommose o gelatine) più volte alla settimana.	Sì	No

Valori alimentari

Quando devi decidere quali alimenti acquistare o mangiare ogni giorno, quanto sono importanti per te i seguenti elementi?

26	Che sapore ha:	Per niente	Poco	Moderatamente	Abbastanza	Molto
27	Se è considerato un alimento tradizionale:	Per niente	Poco	Moderatamente	Abbastanza	Molto
28	Come odora:	Per niente	Poco	Moderatamente	Abbastanza	Molto
29	Se è facilmente reperibile nei negozi e nei supermercati:	Per niente	Poco	Moderatamente	Abbastanza	Molto

30	Quanto ha un buon rapporto qualità/prezzo:	Per niente	Poco	Moderatamente	Abbastanza	Molto
31	Se penso che mi aiuterà a far fronte allo stress:	Per niente	Poco	Moderatamente	Abbastanza	Molto
32	Quanto mi aiuterà a far fronte agli eventi della vita:	Per niente	Poco	Moderatamente	Abbastanza	Molto
33	Quanto è probabile che mi aiuti a controllare il mio peso:	Per niente	Poco	Moderatamente	Abbastanza	Molto
34	Quanto riflette le mie tradizioni culturali o etniche:	Per niente	Poco	Moderatamente	Abbastanza	Molto
35	Nel rispondere alla domanda precedente, a quali tradizioni culturali o etniche ti sei riferito? (Più di una risposta possibile) a) Italiana b) Romena c) Albanese d) Marocchina e) Cinese f) Ucraina g) Altro: ____					
36	Quanto posso essere sicuro che non sia associato a malattie di origine alimentare:	Per niente	Poco	Moderatamente	Abbastanza	Molto
37	Se è coltivato o prodotto in modo rispettoso dell'ambiente:	Per niente	Poco	Moderatamente	Abbastanza	Molto
38	La quantità di calorie in esso contenute:	Per niente	Poco	Moderatamente	Abbastanza	Molto
39	Quanto è facile o difficile da preparare:	Per niente	Poco	Moderatamente	Abbastanza	Molto
40	Quanti ingredienti naturali contiene:	Per niente	Poco	Moderatamente	Abbastanza	Molto
41	Se è stato preparato con estrema cura e sicurezza:	Per niente	Poco	Moderatamente	Abbastanza	Molto
42	Quanto mi aiuterà a perdere peso:	Per niente	Poco	Moderatamente	Abbastanza	Molto
43	Quanto sembra buono:	Per niente	Poco	Moderatamente	Abbastanza	Molto
44	La quantità di vitamine e minerali in esso contenuti:	Per niente	Poco	Moderatamente	Abbastanza	Molto
45	Se piò essere cucinato molto semplicemente:	Per niente	Poco	Moderatamente	Abbastanza	Molto
46	Quanto tempo ci vuole per prepararlo:	Per niente	Poco	Moderatamente	Abbastanza	Molto
47	Quanto è simile al cibo che mangiavo da bambino:	Per niente	Poco	Moderatamente	Abbastanza	Molto
48	Quanto mi aiuterà a rilassarmi:	Per niente	Poco	Moderatamente	Abbastanza	Molto
49	Se sono certo che non	Per	Poco	Moderatamente	Abbastanza	Molto

	contenga batteri o virus nocivi:	niente				
50	Quanti additivi artificiali contiene:	Per niente	Poco	Moderatamente	Abbastanza	Molto
51	Se può essere acquistato nei negozi vicino a dove vivo o vado a scuola:	Per niente	Poco	Moderatamente	Abbastanza	Molto

Salute e Ambiente

Quanto sei in accordo o in disaccordo con le seguenti affermazioni?

52	Sono in grado di trovare o chiedere informazioni sui metodi corretti per riciclare imballaggi alimentari e rifiuti alimentari.	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né in accordo né in disaccordo	In accordo	Fortemente in accordo
53	Sono in grado di determinare quanto bene viene praticata l'igiene alimentare osservando la preparazione dei pasti e il processo di cottura.	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né in accordo né in disaccordo	In accordo	Fortemente in accordo
54	Sono in grado di spiegare i pro e i contro della mia dieta abituale:	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né in accordo né in disaccordo	In accordo	Fortemente in accordo
55	Sono in grado di determinare se un alimento è necessario per me guardando/leggendo gli annunci relativi al cibo.	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né in accordo né in disaccordo	In accordo	Fortemente in accordo
56	Sono in grado di spiegare i pro e i contro della cultura gastronomica italiana.	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né in accordo né in disaccordo	In accordo	Fortemente in accordo
57	Sono in grado di trovare o chiedere le modalità per giudicare la qualità del cibo (es. gusto, freschezza, ecc.).	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né in accordo né in disaccordo	In accordo	Fortemente in accordo
58	Sono consapevole dell'impatto ambientale dei rifiuti alimentari e faccio attenzione quando li smaltisco.	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né in accordo né in disaccordo	In accordo	Fortemente in accordo

59	Di solito controllo il Paese di origine del cibo.	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né in accordo né in disaccordo	In accordo	Fortemente in accordo
60	Di solito controllo l'etichetta dell'organismo geneticamente modificato sui prodotti alimentari.	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né in accordo né in disaccordo	In accordo	Fortemente in accordo
61	Di solito controllo le etichette di certificazione degli alimenti agroalimentari (biologico, senza pesticidi, ecc.).	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né in accordo né in disaccordo	In accordo	Fortemente in accordo
62	Sono consapevole dell'impatto che i diversi metodi di produzione alimentare hanno sull'ambiente e sulla società.	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né in accordo né in disaccordo	In accordo	Fortemente in accordo
63	Sono in grado di trovare informazioni su vari metodi di distribuzione del cibo (es. cibo locale).	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né in accordo né in disaccordo	In accordo	Fortemente in accordo
64	Sono consapevole dell'impatto che i diversi metodi di trasporto degli alimenti hanno sull'ambiente e sulla società.	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né in accordo né in disaccordo	In accordo	Fortemente in accordo
65	Di solito partecipo volentieri alla preparazione o alla cottura dei pasti.	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né in accordo né in disaccordo	In accordo	Fortemente in accordo
66	Cerco ricette attraverso vari media.	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né in accordo né in disaccordo	In accordo	Fortemente in accordo
67	So cucinare secondo le ricette riportate sulle confezioni di alimenti trasformati.	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né in accordo né in disaccordo	In accordo	Fortemente in accordo
68	Di solito cerco di mangiare una varietà di gruppi di alimenti, inclusi cereali, pesce,	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né in accordo né in disaccordo	In accordo	Fortemente in accordo

	carne, verdura, frutta, latticini, ecc..					
69	Provo cibi diversi che non sono abituato a mangiare tutti i giorni.	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né in accordo né in disaccordo	In accordo	Fortemente in accordo
70	Cerco di ottenere informazioni accurate su cibo e salute.	Fortemente in disaccordo	In disaccordo	Né in accordo né in disaccordo	In accordo	Fortemente in accordo

Allegato 2. Guida all'intervista

Grazie per aver accettato di partecipare a questo studio.

Ti/vi ricordiamo che lo scopo dello studio è quello di esplorare le credenze e i comportamenti alimentari dei giovani della tua/vostra età.

1. Parlami delle tue abitudini alimentari. Può farmi un esempio di "giornata tipo"? Cioè, di cosa mangi di solito durante il giorno?

2. Che cosa credi che renda le abitudini alimentari che hai descritto nella tua "giornata tipo" delle abitudini sane?

   PROBES: Quale impatto sulla tua salute credi che abbiano le tue abitudini alimentari?

3. Che cosa credi che renda le abitudini alimentari che hai descritto nella tua "giornata tipo" delle abitudini sostenibili dal punto di vista ambientale?

   PROBES: Quale impatto sull'ambiente credi che abbiano le tue abitudini alimentari?

4. Riferendoti alla "giornata tipo" che hai descritto, in che modo hai deciso cosa mangiare?

   PROBES:

   - In che modo le preoccupazioni per la salute influenzano le tue scelte alimentari?
   - In che modo le preoccupazioni per l'ambiente influenzano le tue scelte alimentari?

- In che modo il tuo contesto sociale (es. famiglia, amici, etc.) influenza le tue scelte alimentari?
- Dove ottieni le informazioni riguardo all'alimentazione?

5. C'è qualche altra cosa sulle tue abitudini o sulle tue scelte alimentari che vorresti dirmi?

Allegato 3. Consensi informati

Allegato 3.1 Consenso partecipanti Youth Advisory Council

Sezione A - Note informative sullo studio (YAC)

Gentile studente/essa,

vorrei invitarla a collaborare allo studio "Diete Sane e Sostenibili nella Popolazione Adolescenziale" in qualità di "advisor", prendendo parte al gruppo di studenti da noi selezionati per formare un consiglio consultivo per i giovani (Youth Advisory Council, YAC), che avrà l'obiettivo di orientare la conduzione dello studio, attraverso il coinvolgimento attivo dei giovani stessi. Prima che lei prenda una decisione in merito, è importante che comprenda il motivo dello studio e cosa le sarà chiesto di fare, qualora decidesse di prendevi parte. Lo sperimentatore ed i suoi collaboratori sono a sua completa disposizione per qualsiasi chiarimento. Questo documento ha lo scopo di fornirle un'informazione corretta e completa affinché lei possa esprimere una scelta libera e consapevole.

Il Responsabile Scientifico dello studio è la Prof.ssa Annamaria Bagnasco del Dipartimento di Scienze della Salute dell'Università degli Studi di Genova e il co-investigator è la Dott.ssa Calzolari Michela, dottoranda presso l'Università degli Studi di Genova. Nel caso dovessero essere necessari ulteriori informazioni è possibile contattarci a questi indirizzi e-mail: annamaria.bagnasco@unige.it; michela.calzolari@edu.unige.it

Qual è lo scopo dello studio?

Da diversi anni, nell'ambito della ricerca con la popolazione giovane (es. adolescenti) ha acquisito sempre maggiore importanza il concetto di "agency", definita come "*la capacità di agire deliberatamente, di parlare per sé stessi e di riflettere attivamente sul proprio mondo sociale, dando forma alla propria vita e a quella degli altri*". Riconoscere i giovani come agenti attivi e promuoverne la partecipazione attiva nelle decisioni che li riguardano, permette di evitare il rischio di progettare ricerche, politiche e pratiche che non comprendano i loro interessi e che non siano allineate con i loro bisogni, le loro realtà e le loro priorità.

Lo studio "Diete Sane e Sostenibili nella Popolazione Adolescenziale" si pone come obiettivo primario quello di comprendere le credenze e le pratiche alimentari degli adolescenti. Nell'ambito di questo studio sarà

importante promuovere la partecipazione attiva dei giovani e coinvolgerli nella sua conduzione.

Cosa prevede la partecipazione allo studio?

La sua collaborazione in qualità di "advisor" prevede che lei valuti e fornisca la propria opinione e le proprie indicazioni sulle modalità di conduzione dello studio stesso e che lei sia coinvolto/a attivamente (affiancato/a e supportato/a dallo sperimentatore principale/co-investigator) nella presentazione dello studio agli altri studenti, nella sua promozione e nella raccolta di eventuali dubbi e/o domande da parte degli altri studenti durante il suo svolgimento.

Quale sarà il suo impegno? Cosa dovrà fare?

Le verrà chiesto di partecipare a uno o più incontri (a seconda delle necessità evidenziate da lei o dagli altri partecipanti) con gli altri giovani che comporranno il consiglio consultivo, dove le verrà chiesto di valutare ed esprimere la propria opinione in merito allo studio e alle modalità previste dallo stesso. Gli incontri potranno essere in presenza o tramite piattaforma online, secondo le preferenze espresse dal gruppo.

Le verrà chiesto di partecipare alla presentazione e promozione dello studio presso la sua scuola, secondo le modalità che verranno identificate da lei e dalla sua scuola.

Durante lo studio, le verrà chiesto di partecipare attivamente raccogliendo eventuali dubbi e/o domande da parte dei partecipanti, mettendo in contatto con lo sperimentatore principale/co-investigator i suoi compagni che saranno interessati a partecipare alla parte qualitativa dello studio e mettendo al corrente lo sperimentatore principale di eventuali criticità riscontrate dai partecipanti.

Una volta concluso lo studio, le verrà chiesto di partecipare ad un focus group audio-registrato con gli altri giovani che avranno fatto parte del consiglio consultivo.

Quali dati raccoglie il focus group?

In occasione del focus group, le verrà chiesto di fornire alcuni dati personali (ad esempio, la sua età) che servono per una corretta conduzione dello studio. Durante il focus group, le verrà chiesto di condividere la sua esperienza, attraverso una discussione di gruppo che verrà orientata da alcune domande da parte dello sperimentatore principale/co-investigator.

Quali possono essere i benefici derivanti dalla partecipazione allo studio?

La sua partecipazione è importante per permettere un corretto svolgimento dello studio e promuovere il coinvolgimento dei giovani nella presa di

decisioni che li riguardano. La sua esperienza potrà fornire indicazioni utili su questo tipo di coinvolgimento attivo dei giovani negli studi di ricerca.

Quali potrebbero essere i rischi, gli effetti collaterali, i disagi?

Non sono previsti rischi o danni derivanti dalla partecipazione allo studio.

Potrà cambiare idea dopo aver accettato di partecipare?

In qualsiasi momento potrà revocare il consenso alla partecipazione allo studio senza alcuna conseguenza e senza dover dare giustificazioni.

Cosa succede se decide di non partecipare allo studio?

La non partecipazione non comporta nessuna conseguenza.

Chi organizza e finanzia lo studio clinico?

Chi organizza e finanzia lo studio clinico viene definito "sponsor" o "promotore". In questo caso, il promotore dello studio è il Dipartimento di Scienze della Salute dell'Università degli Studi di Genova.

Chi conoscerà le informazioni raccolte dallo studio?

Il focus-group sarà audio-registrato per permettere ai ricercatori di eseguire correttamente le analisi dei dati che verranno forniti. Nessuno, tranne i ricercatori, avrà accesso alla registrazione che, in ogni caso, sarà anonimizzata. Le informazioni che emergeranno dallo studio saranno strettamente riservate. Queste informazioni potranno essere oggetto di pubblicazioni scientifiche, anche in questo caso, verranno anonimizzate e qualsiasi informazione che possa indirettamente ricollegare a lei (ad esempio, nomi di lughi o persone) verranno mascherati.

Che cosa accadrà ai risultati della ricerca?

Una volta raccolti tutti i dati, essi saranno analizzati per esplorare il coinvolgimento attivo dei giovani nella ricerca e nella presa di decisioni che li riguardano. Tali risultati potranno essere anche oggetto di pubblicazione su riviste scientifiche.

Chi ha esaminato la fattibilità dello studio?

Questo studio è stato esaminato dal Comitato Etico Regionale della Liguria, che ha eseguito un esame indipendente dello studio e ha dato la propria approvazione alla sua conduzione.

Contatto per ulteriori informazioni

Nel caso in cui necessiti di ulteriori informazioni sullo studio in oggetto e sui Suoi diritti e doveri in quanto soggetto di questo studio, può contattare il promotore dello studio, Prof.ssa Annamaria Bagnasco, Dipartimento di Scienze della Salute (DISSAL), Università di Genova, al seguente indirizzo

e-mail: annamaria.bagnasco@unige.it, o il co-investigator dello studio, Dott.ssa Michela Calzolari, Dipartimento di Scienze della Salute (DISSAL), Università di Genova, al seguente indirizzo e-mail: michela.calzolari@edu.unige.it.

I partecipanti allo studio di età inferiore ai 18 anni, possono partecipare al consiglio consultivo per i giovani (Youth Advisory Council), previo consenso del tutore legale.

Sezione B - Consenso alla partecipazione allo studio

Io sottoscritto/a_____ dichiaro di aver letto il documento informativo e di aver ricevuto tutte le informazioni sullo studio da parte dello sperimentatore o suo/a delegato/a ed esprimo il mio consenso a partecipare allo studio LET's EAT, promosso dal Dipartimento di Scienze della Salute dell'Università degli Studi di Genova e condotto presso la scuola_____ con lo scopo di comprendere le credenze e le pratiche degli adolescenti nell'ambito dell'alimentazione.

1) Confermo di:

- aver ricevuto spiegazioni esaustive in merito allo studio dal titolo "Diete Sane e Sostenibili nella Popolazione Adolescenziale (studio LET's EAT)";
- aver compreso che cosa mi verrà richiesto di fare;
- aver preso visione della nota informativa relativa allo studio di cui alla sezione A) e di averne ricevuto copia;
- avere avuto l'opportunità di porre domande e di aver compreso che potrò porre ulteriori domande riguardo a questo studio in qualunque momento;

2) Sono consapevole:

- dei rischi e dei benefici che possono derivare dalla partecipazione a questo studio;
- che la mia partecipazione è volontaria e di essere libero di potermi ritirare in qualunque momento senza dover dare spiegazioni e senza che questo abbia alcuna ripercussione su di me.

3) Accetto di partecipare a questo studio:

- ☐ Sì
- ☐ No

Nome Cognome

Firma

Data

Allegato 3.2 Consenso tutori legali Youth Advisory Council

Sezione A - Note informative sullo studio (YAC)

Gentile genitore/tutore legale,

vorrei invitare il minore di cui è tutore legale a collaborare allo studio "Diete Sane e Sostenibili nella Popolazione Adolescenziale" in qualità di "advisor", prendendo parte al gruppo di studenti da noi selezionati per formare un consiglio consultivo per i giovani (Youth Advisory Council, YAC), che avrà l'obiettivo di orientare la conduzione dello studio, attraverso il coinvolgimento attivo dei giovani stessi. Prima che lei prenda una decisione in merito, è importante che comprenda il motivo dello studio e cosa sarà chiesto di fare al minore di cui è tutore legale, qualora decidesse di prendevi parte. Lo sperimentatore ed i suoi collaboratori sono a sua completa disposizione per qualsiasi chiarimento.

Questo documento ha lo scopo di fornirle un'informazione corretta e completa affinché lei possa esprimere una scelta libera e consapevole.

Il Responsabile Scientifico dello studio è la Prof.ssa Annamaria Bagnasco del Dipartimento di Scienze della Salute dell'Università degli Studi di Genova e il co-investigator è la Dott.ssa Calzolari Michela, dottoranda presso l'Università degli Studi di Genova. Nel caso dovessero essere necessari ulteriori informazioni è possibile contattarci a questi indirizzi e-mail: annamaria.bagnasco@unige.it; michela.calzolari@edu.unige.it

Qual è lo scopo dello studio?

Da diversi anni, nell'ambito della ricerca con la popolazione giovane (es. adolescenti) ha acquisito sempre maggiore importanza il concetto di "agency", definita come "*la capacità di agire deliberatamente, di parlare per sé stessi e di riflettere attivamente sul proprio mondo sociale, dando forma alla propria vita e a quella degli altri*". Riconoscere i giovani come agenti attivi e promuoverne la partecipazione attiva nelle decisioni che li riguardano, permette di evitare il rischio di progettare ricerche, politiche e pratiche che non comprendano i loro interessi e che non siano allineate con i loro bisogni, le loro realtà e le loro priorità.

Lo studio "Diete Sane e Sostenibili nella Popolazione Adolescenziale" si pone come obiettivo primario quello di comprendere le credenze e le pratiche alimentari degli adolescenti. Nell'ambito di questo studio sarà importante promuovere la partecipazione attiva dei giovani e coinvolgerli nella sua conduzione.

Cosa prevede la partecipazione allo studio?

La collaborazione del minore di cui è tutore legale in qualità di "advisor" prevede che valuti e fornisca la propria opinione e le proprie indicazioni sulle modalità di conduzione dello studio stesso e che sia coinvolto/a attivamente (affiancato/a e supportato/a dallo sperimentatore principale/co-investigator) nella presentazione dello studio agli altri studenti, nella sua promozione e nella raccolta di eventuali dubbi e/o domande da parte degli altri studenti durante il suo svolgimento.

Quale sarà l'impegno del minore di cui è tutore legale? Cosa dovrà fare?

Al minore di cui è tutore legale verrà chiesto di partecipare a uno o più incontri (a seconda delle necessità evidenziate da lei o dagli altri partecipanti) con gli altri giovani che comporranno il consiglio consultivo, dove verrà loro chiesto di valutare ed esprimere la propria opinione in merito allo studio e alle modalità previste dallo stesso. Gli incontri potranno essere in presenza o tramite piattaforma online, secondo le preferenze espresse dal gruppo.

Al minore di cui è tutore legale verrà chiesto di partecipare alla presentazione e promozione dello studio presso la sua scuola, secondo le modalità che verranno identificate dal gruppo e dalla sua scuola.

Durante lo studio, verrà chiesto al minore di cui è tutore legale di partecipare attivamente raccogliendo eventuali dubbi e/o domande da parte dei partecipanti, mettendo in contatto con lo sperimentatore principale/co-investigator i suoi compagni che saranno interessati a partecipare alla parte qualitativa dello studio e mettendo al corrente lo sperimentatore principale di eventuali criticità riscontrate dai partecipanti.

Una volta concluso lo studio, al minore di cui è tutore legale verrà chiesto di partecipare ad un focus group audio-registrato con gli altri giovani che avranno fatto parte del consiglio consultivo.

Quali dati raccoglie il focus group?

In occasione del focus group, verrà chiesto al minore di cui è tutore legale di fornire alcuni dati personali (ad esempio, la sua età) che servono per una corretta conduzione dello studio. Durante il focus group, al minore di cui è tutore legale verrà chiesto di condividere la sua esperienza, attraverso una discussione di gruppo che verrà orientata da alcune domande da parte dello sperimentatore principale/co-investigator.

Quali possono essere i benefici derivanti dalla partecipazione allo studio?

La partecipazione del minore di cui è tutore legale è importante per permettere un corretto svolgimento dello studio e promuovere il coinvolgimento dei giovani nella presa di decisioni che li riguardano. La sua esperienza potrà fornire indicazioni utili su questo tipo di coinvolgimento attivo dei giovani negli studi di ricerca.

Quali potrebbero essere i rischi, gli effetti collaterali, i disagi?

Non sono previsti rischi o danni derivanti dalla partecipazione allo studio.

Potrà cambiare idea dopo aver accettato di partecipare?

In qualsiasi momento potrà revocare il consenso alla partecipazione allo studio senza alcuna conseguenza e senza dover dare giustificazioni.

Cosa succede se decide di non partecipare allo studio?

La non partecipazione non comporta nessuna conseguenza.

Chi organizza e finanzia lo studio clinico?

Chi organizza e finanzia lo studio clinico viene definito “sponsor” o “promotore”. In questo caso, il promotore dello studio è il Dipartimento di Scienze della Salute dell’Università degli Studi di Genova.

Chi conoscerà le informazioni raccolte dallo studio?

Il focus-group sarà audio-registrato per permettere ai ricercatori di eseguire correttamente le analisi dei dati che verranno forniti. Nessuno, tranne i ricercatori, avrà accesso alla registrazione che, in ogni caso, sarà anonimizzata. Le informazioni che emergeranno dallo studio saranno strettamente riservate. Queste informazioni potranno essere oggetto di pubblicazioni scientifiche, anche in questo caso, verranno anonimizzate e qualsiasi informazione che possa indirettamente ricollegare al minore di cui è tutore legale (ad esempio, nomi di lughi o persone) verranno mascherati.

Che cosa accadrà ai risultati della ricerca?

Una volta raccolti tutti i dati, essi saranno analizzati per esplorare il coinvolgimento attivo dei giovani nella ricerca e nella presa di decisioni che li riguardano. Tali risultati potranno essere anche oggetto di pubblicazione su riviste scientifiche.

Chi ha esaminato la fattibilità dello studio?

Questo studio è stato esaminato dal Comitato Etico Regionale della Liguria, che ha eseguito un esame indipendente dello studio e ha dato la propria approvazione alla sua conduzione.

Contatto per ulteriori informazioni

Nel caso in cui necessiti di ulteriori informazioni sullo studio in oggetto e sui Suoi diritti e doveri in quanto soggetto di questo studio, può contattare il promotore dello studio, Prof.ssa Annamaria Bagnasco, Dipartimento di Scienze della Salute (DISSAL), Università di Genova, al seguente indirizzo e-mail: annamaria.bagnasco@unige.it, o il co-investigator dello studio, Dott.ssa Michela Calzolari, Dipartimento di Scienze della Salute (DISSAL), Università di Genova, al seguente indirizzo e-mail: michela.calzolari@edu.unige.it.

Sezione B – Consenso del genitore/tutore legale alla partecipazione allo studio di soggetti minorenni

Io sottoscritto/a_____, tutore legale del minore_____ dichiaro di aver letto il documento informativo e di aver ricevuto tutte le informazioni sullo studio da parte dello sperimentatore o suo/a delegato/a ed esprimo il mio consenso alla partecipazione del minore di cui sono tutore legale allo studio LET's EAT, promosso dal Dipartimento di Scienze della Salute dell'Università degli Studi di Genova e condotto presso la scuola_____ con lo scopo di comprendere le credenze e le pratiche degli adolescenti nell'ambito dell'alimentazione.

1) Confermo di:

- aver ricevuto spiegazioni esaustive in merito allo studio dal titolo "Diete Sane e Sostenibili nella Popolazione Adolescenziale (studio LET's EAT)";
- aver compreso che cosa verrà richiesto di fare al minore di cui sono tutore legale;
- aver preso visione della nota informativa relativa allo studio di cui alla sezione A) e di averne ricevuto copia;
- avere avuto l'opportunità di porre domande e di aver compreso che potrò porre ulteriori domande riguardo a questo studio in qualunque momento;

2) Sono consapevole:

- dei rischi e dei benefici che possono derivare dalla partecipazione del minore di cui sono tutore legale a questo studio;
- che la partecipazione del minore di cui sono tutore legale è volontaria e di essere libero di poter ritirare il mio consenso in qualunque momento senza dover dare spiegazioni e senza che questo abbia alcuna ripercussione su di me o sul minore di cui sono tutore legale.

3) Acconsento alla partecipazione del minore di cui sono tutore legale a questo studio:

- □ Sì
- □ No

Nome Cognome

Firma

Data

Allegato 3.3 Consenso partecipanti parte quantitativa

Sezione A - Note informative sullo studio (parte quantitativa)

Gentile partecipante,

vorrei invitarla a prendere parte al gruppo di giovani da noi selezionati per comprendere le credenze e le pratiche alimentari degli adolescenti tra i 15 e i 19 anni. L'obiettivo dello studio è quello di descrivere il processo di presa di decisioni degli adolescenti in merito alla propria alimentazione e identificare quali fattori e meccanismi sono coinvolti in questo processo, in particolare, per l'adozione di diete sane e sostenibili dal punto di vista ambientale. Prima che lei prenda una decisione in merito, è importante che comprenda il motivo dello studio e cosa le sarà chiesto di fare, qualora decidesse di prendevi parte. Lo sperimentatore ed i suoi collaboratori sono a sua completa disposizione per qualsiasi chiarimento. Questo documento ha lo scopo di fornirle un'informazione corretta e completa affinché lei possa esprimere una scelta libera e consapevole.

Il Responsabile Scientifico dello studio è la Prof.ssa Annamaria Bagnasco del Dipartimento di Scienze della Salute dell'Università degli Studi di Genova e il co-investigator è la Dott.ssa Calzolari Michela, dottoranda presso l'Università degli Studi di Genova. Nel caso dovessero essere necessari ulteriori informazioni è possibile contattarci a questi indirizzi e-mail: annamaria.bagnasco@unige.it; michela.calzolari@edu.unige.it

Qual è lo scopo dello studio?

Le abitudini alimentari sono un fattore determinante sia per la salute di ogni individuo, sia per l'ambiente. Il sistema alimentare globale è infatti uno dei principali fattori che determinano il cambiamento climatico, il cambiamento dell'uso del suolo e la perdita di biodiversità, mentre problemi di salute correlati all'alimentazione, come ad esempio il sovrappeso e l'obesità, sono tra le principali cause di morte e disabilità nella regione europea.

Lo scopo di questo studio è quindi quello di comprendere le credenze e le pratiche degli adolescenti nell'ambito dell'alimentazione.

Cosa prevede la partecipazione allo studio?

La sua partecipazione prevede la compilazione di un questionario anonimo tramite piattaforma online.

Quale sarà il suo impegno? Cosa dovrà fare?

Il questionario contiene 70 domande. Complessivamente il processo di compilazione richiede circa 10-15 minuti del suo tempo.

Quali dati raccoglie il questionario?

Il questionario è diviso in due diverse sezioni:

- La prima parte contiene le Domande Demografiche che sono state selezionate ed inserite al fine di descrivere la popolazione in studio.
- La seconda parte contiene 3 strumenti:
  - KIDMED 2.0: questo strumento rende possibile indagare le abitudini alimentari di bambini e adolescenti, in particolare, il livello di adesione alla dieta mediterranea.
  - Food Choice Value Scale: questo strumento indaga quali valori vengono identificati dalla popolazione in studio come rilevanti nel determinare la scelta del cibo.
  - Two-dimensional food literacy measurment tool: questo strumento offre la possibilità di comprendere il livello di conoscenza in merito all'alimentazione, compresa la dimensione della sostenibilità ambientale, di bambini e adolescenti.

Le domande saranno così suddivise: 10 domande per la prima sezione, 60 per la seconda (16 domande per lo strumento KIDMED, 25 per la Food Choice Value Scale e 19 per il Two-dimensional food literacy measurment tool). Non ci sono domande giuste o sbagliate, sono tutte domande unicamente volte ad indagare il suo punto di vista per quel che riguarda l'alimentazione.

Lo studio richiede quindi alcuni dati personali (come, ad esempio, la sua età) che sono importanti per una corretta conduzione dello studio.

Quali possono essere i benefici derivanti dalla partecipazione allo studio?

La sua partecipazione è importante e permetterà di ottenere informazioni utili a comprendere in che modo gli adolescenti prendono decisioni in merito alla propria alimentazione. Questo aiuterà la promozione di diete sane e sostenibili, importanti per la salute e per l'ambiente.

Quali potrebbero essere i rischi, gli effetti collaterali, i disagi?

Non sono previsti rischi o danni derivanti dalla partecipazione allo studio.

Potrà cambiare idea dopo aver accettato di partecipare?

In qualsiasi momento potrà revocare il consenso alla partecipazione allo studio senza alcuna conseguenza e senza dover dare giustificazioni.

Cosa succede se decide di non partecipare allo studio?

La non partecipazione non comporta nessuna conseguenza.

Chi organizza e finanzia lo studio clinico?

Chi organizza e finanzia lo studio clinico viene definito “sponsor” o “promotore”. In questo caso, il promotore dello studio è il Dipartimento di Scienze della Salute dell’Università degli Studi di Genova.

Chi conoscerà le informazioni raccolte dallo studio?

Le informazioni che emergeranno dallo studio saranno strettamente riservate. Queste informazioni, comunque rese anonime, potranno essere oggetto di pubblicazioni scientifiche. Non saranno condivisi dati sensibili a livello individuale ma solo in forma aggregata.

Che cosa accadrà ai risultati della ricerca?

Una volta raccolti tutti i dati, essi saranno analizzati in forma aggregata per comprendere le credenze e le pratiche alimentari degli adolescenti. Tali risultati potranno essere anche oggetto di pubblicazione su riviste scientifiche.

Chi ha esaminato la fattibilità dello studio?

Questo studio è stato esaminato dal Comitato Etico Regionale della Liguria, che ha eseguito un esame indipendente dello studio e ha dato la propria approvazione alla sua conduzione.

Contatto per ulteriori informazioni

Nel caso in cui necessiti di ulteriori informazioni sullo studio in oggetto e sui Suoi diritti e doveri in quanto soggetto di questo studio, può contattare il promotore dello studio, Prof.ssa Annamaria Bagnasco, Dipartimento di Scienze della Salute (DISSAL), Università di Genova, al seguente indirizzo e-mail: annamaria.bagnasco@unige.it.

I partecipanti allo studio di età inferiore ai 18 anni, possono partecipare alla compilazione del questionario, previo consenso del tutore legale.

Sezione B - Consenso alla partecipazione allo studio

Io sottoscritto/a_____ dichiaro di aver letto il documento informativo e di aver ricevuto tutte le informazioni sullo studio da parte dello sperimentatore o suo/a delegato/a ed esprimo il mio consenso a partecipare allo studio LET’s EAT, promosso dal Dipartimento di Scienze della Salute dell’Università degli Studi di Genova e condotto presso la scuola o UOC _____ con lo scopo di comprendere le credenze e le pratiche degli adolescenti nell’ambito dell’alimentazione.

1) Confermo di:

- aver ricevuto spiegazioni esaustive in merito allo studio dal titolo “Diete Sane e Sostenibili nella Popolazione Adolescenziale (studio LET’s EAT)”;
- aver compreso che cosa mi verrà richiesto di fare;
- aver preso visione della nota informativa relativa allo studio di cui alla sezione A) e di averne ricevuto copia;
- avere avuto l’opportunità di porre domande e di aver compreso che potrò porre ulteriori domande riguardo a questo studio in qualunque momento;

2) Sono consapevole:

- dei rischi e dei benefici che possono derivare dalla partecipazione a questo studio;
- che la mia partecipazione è volontaria e di essere libero di potermi ritirare in qualunque momento senza dover dare spiegazioni e senza che questo abbia alcuna ripercussione su di me.

3) Accetto di partecipare a questo studio:

□ Sì

□ No

Nome Cognome

Firma

Data

Allegato 3.4 Consenso tutori legali parte quantitativa

Sezione A - Note informative sullo studio (parte quantitativa)

Gentile genitore/tutore legale,

vorrei invitare il minore di cui è tutore legale a prendere parte al gruppo di giovani da noi selezionati per comprendere le credenze e le pratiche alimentari degli adolescenti tra i 15 e i 19 anni.

L'obiettivo dello studio è quello di descrivere il processo di presa di decisioni degli adolescenti in merito alla propria alimentazione e identificare quali fattori e meccanismi sono coinvolti in questo processo, in particolare, per l'adozione di diete sane e sostenibili dal punto di vista ambientale.

Prima che lei prenda una decisione in merito, è importante che comprenda il motivo dello studio e cosa sarà chiesto di fare al minore di cui è tutore legale, qualora decidesse di prendevi parte. Lo sperimentatore ed i suoi collaboratori sono a sua completa disposizione per qualsiasi chiarimento.

Questo documento ha lo scopo di fornirle un'informazione corretta e completa affinché lei possa esprimere una scelta libera e consapevole.

Il Responsabile Scientifico dello studio è la Prof.ssa Annamaria Bagnasco del Dipartimento di Scienze della Salute dell'Università degli Studi di Genova e il co-investigator è la Dott.ssa Calzolari Michela, dottoranda presso l'Università degli Studi di Genova. Nel caso dovessero essere necessari ulteriori informazioni è possibile contattarci a questi indirizzi e-mail: annamaria.bagnasco@unige.it; michela.calzolari@edu.unige.it

Qual è lo scopo dello studio?

Le abitudini alimentari sono un fattore determinante sia per la salute di ogni individuo, sia per l'ambiente. Il sistema alimentare globale è infatti uno dei principali fattori che determinano il cambiamento climatico, il cambiamento dell'uso del suolo e la perdita di biodiversità, mentre problemi di salute correlati all'alimentazione, come ad esempio il sovrappeso e l'obesità, sono tra le principali cause di morte e disabilità nella regione europea.

Lo scopo di questo studio è quindi quello di comprendere le credenze e le pratiche degli adolescenti nell'ambito dell'alimentazione.

Cosa prevede la partecipazione allo studio?

La partecipazione del minore di cui è tutore legale prevede la compilazione di un questionario anonimo tramite piattaforma online.

Quale sarà il suo impegno? Cosa dovrà fare?

Il questionario contiene 70 domande. Complessivamente il processo di compilazione richiede circa 10-15 minuti di tempo.

Quali dati raccoglie il questionario?

Il questionario è diviso in due diverse sezioni:

- La prima parte contiene le Domande Demografiche che sono state selezionate ed inserite al fine di descrivere la popolazione in studio.
- La seconda parte contiene 3 strumenti:
  - KIDMED 2.0: questo strumento rende possibile indagare le abitudini alimentari di bambini e adolescenti, in particolare, il livello di adesione alla dieta mediterranea.
  - Food Choice Value Scale: questo strumento indaga quali valori vengono identificati dalla popolazione in studio come rilevanti nel determinare la scelta del cibo.
  - Two-dimensional food literacy measurment tool: questo strumento offre la possibilità di comprendere il livello di conoscenza in merito all'alimentazione, compresa la dimensione della sostenibilità ambientale, di bambini e adolescenti.

Le domande saranno così suddivise: 10 domande per la prima sezione, 60 per la seconda (16 domande per lo strumento KIDMED, 25 per la Food Choice Value Scale e 19 per il Two-dimensional food literacy measurment tool). Non ci sono domande giuste o sbagliate, sono tutte domande unicamente volte ad indagare il punto di vista del minore di cui è tutore legale per quel che riguarda l'alimentazione.

Lo studio richiede quindi alcuni dati personali (come, ad esempio, l'età) che sono importanti per una corretta conduzione dello studio.

Quali possono essere i benefici derivanti dalla partecipazione allo studio?

La partecipazione del minore di cui è tutore legale è importante e permetterà di ottenere informazioni utili a comprendere in che modo gli adolescenti prendono decisioni in merito alla propria alimentazione. Questo aiuterà la promozione di diete sane e sostenibili, importanti per la salute e per l'ambiente.

Quali potrebbero essere i rischi, gli effetti collaterali, i disagi?

Non sono previsti rischi o danni derivanti dalla partecipazione allo studio.

Potrà cambiare idea dopo aver accettato di partecipare?

In qualsiasi momento potrà revocare il consenso alla partecipazione allo studio senza alcuna conseguenza e senza dover dare giustificazioni.

Cosa succede se decide di non partecipare allo studio?

La non partecipazione non comporta nessuna conseguenza.

Chi organizza e finanzia lo studio clinico?

Chi organizza e finanzia lo studio clinico viene definito "sponsor" o "promotore". In questo caso, il promotore dello studio è il Dipartimento di Scienze della Salute dell'Università degli Studi di Genova.

Chi conoscerà le informazioni raccolte dallo studio?

Le informazioni che emergeranno dallo studio saranno strettamente riservate. Queste informazioni, comunque rese anonime, potranno essere oggetto di pubblicazioni scientifiche. Non saranno condivisi dati sensibili a livello individuale ma solo in forma aggregata.

Che cosa accadrà ai risultati della ricerca?

Una volta raccolti tutti i dati, essi saranno analizzati in forma aggregata per comprendere le credenze e le pratiche alimentari degli adolescenti. Tali risultati potranno essere anche oggetto di pubblicazione su riviste scientifiche.

Chi ha esaminato la fattibilità dello studio?

Questo studio è stato esaminato dal Comitato Etico Regionale della Liguria, che ha eseguito un esame indipendente dello studio e ha dato la propria approvazione alla sua conduzione.

Contatto per ulteriori informazioni

Nel caso in cui necessiti di ulteriori informazioni sullo studio in oggetto e sui diritti e doveri in quanto soggetto di questo studio, può contattare il promotore dello studio, Prof.ssa Annamaria Bagnasco, Dipartimento di Scienze della Salute (DISSAL), Università di Genova, al seguente indirizzo e-mail: annamaria.bagnasco@unige.it, o il co-investigator dello studio, Dott.ssa Michela Calzolari, Dipartimento di Scienze della Salute (DISSAL), Università di Genova, al seguente indirizzo e-mail: michela.calzolari@edu.unige.it.

I partecipanti allo studio di età inferiore ai 18 anni, possono partecipare alla compilazione del questionario, previo consenso del tutore legale.

Sezione B - Consenso alla partecipazione allo studio

Io sottoscritto/a_____ tutore legale del minore_____ dichiaro di aver letto il documento informativo e di aver ricevuto tutte le informazioni sullo studio da parte dello sperimentatore o suo/a delegato/a ed esprimo il mio consenso alla partecipazione del minore di cui sono tutore legale allo studio LET's EAT, promosso dal Dipartimento di Scienze della Salute dell'Università degli Studi di Genova e condotto presso la scuola o l'UOC _____ con lo scopo di comprendere le credenze e le pratiche degli adolescenti nell'ambito dell'alimentazione.

1) Confermo di:

- aver ricevuto spiegazioni esaustive in merito allo studio dal titolo "Diete Sane e Sostenibili nella Popolazione Adolescenziale (studio LET's EAT)";
- aver compreso che cosa verrà richiesto di fare al minore di cui sono tutore legale;
- aver preso visione della nota informativa relativa allo studio di cui alla sezione A) e di averne ricevuto copia;
- avere avuto l'opportunità di porre domande e di aver compreso che potrò porre ulteriori domande riguardo a questo studio in qualunque momento;

2) Sono consapevole:

- dei rischi e dei benefici che possono derivare dalla partecipazione del minore di cui sono tutore legale a questo studio;
- che la partecipazione del minore di cui sono tutore legale è volontaria e di essere libero di poter ritirare il mio consenso in qualunque momento senza dover dare spiegazioni e senza che questo abbia alcuna ripercussione su di me o sul minore di cui sono tutore legale.

3) Acconsento alla partecipazione del minore di cui sono tutore legale a questo studio:

- ☐ Sì
- ☐ No

Nome Cognome

Firma

Data

Allegato 3.5 Consenso partecipanti parte qualitativa

Sezione A - Note informative sullo studio - parte qualitativa

Gentile partecipante,

vorrei invitarla a prendere parte al gruppo di studenti da noi selezionati per comprendere le credenze e le pratiche alimentari degli adolescenti tra i 15 e i 19 anni. L'obiettivo dello studio è quello di descrivere il processo di presa di decisioni degli adolescenti in merito alla propria alimentazione e identificare quali fattori e meccanismi sono coinvolti in questo processo, in particolare, per l'adozione di diete sane e sostenibili dal punto di vista ambientale. Prima che lei prenda una decisione in merito, è importante che comprenda il motivo dello studio e cosa le sarà chiesto di fare, qualora decidesse di prendevi parte. Lo sperimentatore ed i suoi collaboratori sono a sua completa disposizione per qualsiasi chiarimento. Questo documento ha lo scopo di fornirle un'informazione corretta e completa affinché lei possa esprimere una scelta libera e consapevole.

Il Responsabile Scientifico dello studio è la Prof.ssa Annamaria Bagnasco del Dipartimento di Scienze della Salute dell'Università degli Studi di Genova e il co-investigator è la Dott.ssa Calzolari Michela, dottoranda presso l'Università degli Studi di Genova. Nel caso dovessero essere necessari ulteriori informazioni è possibile contattarci a questi indirizzi e-mail: annamaria.bagnasco@unige.it; michela.calzolari@edu.unige.it.

Qual è lo scopo dello studio?

Le abitudini alimentari sono un fattore determinante sia per la salute di ogni individuo, sia per l'ambiente. Il sistema alimentare globale è infatti uno dei principali fattori che determinano il cambiamento climatico, il cambiamento dell'uso del suolo e la perdita di biodiversità, problemi di salute correlati all'alimentazione, come ad esempio il sovrappeso e l'obesità, sono tra le principali cause di morte e disabilità nella regione europea.

Lo scopo di questo studio è quindi quello di comprendere le credenze e le pratiche degli adolescenti nell'ambito dell'alimentazione.

Cosa prevede la partecipazione allo studio?

La sua partecipazione prevede la partecipazione a un'intervista semi-strutturata che verrà svolta da un ricercatore dell'Università di Genova e verrà audio-registrata. Le verrà anche chiesta la disponibilità, non obbligatoria, a compilare per qualche giorno un diario alimentare da poter

condividere con i ricercatori in modalità cartacea o telematica a seconda delle sue preferenze. I diari alimentari verranno anonimati per garantire la sua privacy.

Alla fine dello studio, le verrà inoltre chiesta la disponibilità a partecipare ad un focus-group con gli altri partecipanti per poter condividere con lei i risultati dello studio ed avere la sua opinione a riguardo.

Quale sarà il suo impegno? Cosa dovrà fare?

L'intervista prevede che lei risponda ad alcune domande che le verranno poste da un ricercatore dell'Università di Genova che condurrà l'intervista. Di solito, queste interviste durano in media 30 minuti.

Se deciderà di compilare anche il diario alimentare, le verrà chiesto di farlo per 3-4 giorni.

Il focus-group infine prevede che lei partecipi ad una discussione di gruppo. Di solito, queste discussioni durano all'incirca 40 minuti.

Quali dati raccoglie l'intervista/focus-group?

Nell'ambito dell'intervista, le verrà chiesto di fornire alcuni dati demografici (ad esempio, la sua età), che sono importanti per una corretta conduzione dello studio.

L'intervista si concentrerà su temi inerenti alla sua alimentazione e ai fattori che sono coinvolti nelle sue decisioni in questo ambito.

Il focus-group si concentrerà sui risultati che saranno emersi dallo studio, in modo che lei e gli altri partecipanti possiate esprimere la vostra opinione a riguardo e confermare che rispecchino ciò che voleva essere condiviso con i ricercatori.

Quali possono essere i benefici derivanti dalla partecipazione allo studio?

La sua partecipazione è importante e permetterà di ottenere informazioni utili a comprendere in che modo gli adolescenti prendono decisioni in merito alla propria alimentazione. Questo aiuterà la promozione di diete sane e sostenibili, importanti per la salute e per l'ambiente.

Quali potrebbero essere i rischi, gli effetti collaterali, i disagi?

Non sono previsti rischi o danni derivanti dalla partecipazione allo studio.

Potrà cambiare idea dopo aver accettato di partecipare?

In qualsiasi momento potrà revocare il consenso alla partecipazione allo studio senza alcuna conseguenza e senza dover dare giustificazioni.

Cosa succede se decide di non partecipare allo studio

La non partecipazione non comporta nessuna conseguenza.

Chi organizza e finanzia lo studio clinico?

Chi organizza e finanzia lo studio clinico viene definito “sponsor” o “promotore”. In questo caso, il promotore dello studio è il Dipartimento di Scienze della Salute dell’Università degli Studi di Genova.

Chi conoscerà le informazioni raccolte dallo studio?

L’intervista e il focus-group saranno audio-registrati per permettere ai ricercatori di eseguire correttamente le analisi dei dati che verranno forniti. Nessuno, tranne i ricercatori, avrà accesso alle registrazioni che, in ogni caso, saranno anonimizzate. Le informazioni che emergeranno dallo studio saranno strettamente riservate. Queste informazioni potranno essere oggetto di pubblicazioni scientifiche, anche in questo caso verranno anonimizzate e qualsiasi informazione che possa indirettamente ricollegare a lei (ad esempio, nomi di lughi o persone) verranno mascherati.

Che cosa accadrà ai risultati della ricerca?

Una volta raccolti tutti i dati, essi saranno analizzati per comprendere le credenze e le pratiche alimentari degli adolescenti. Tali risultati potranno essere anche oggetto di pubblicazione su riviste scientifiche.

Chi ha esaminato la fattibilità dello studio?

Questo studio è stato esaminato dal Comitato Etico Regionale della Liguria, che ha eseguito un esame indipendente dello studio e ha dato la propria approvazione alla sua conduzione.

Contatto per ulteriori informazioni

Nel caso in cui necessiti di ulteriori informazioni sullo studio in oggetto e sui Suoi diritti e doveri in quanto soggetto di questo studio, può contattare il promotore dello studio, Prof.ssa Annamaria Bagnasco, Dipartimento di Scienze della Salute (DISSAL), Università di Genova, al seguente indirizzo e-mail: annamaria.bagnasco@unige.it, o il co-investigator dello studio, Dott.ssa Michela Calzolari, Dipartimento di Scienze della Salute (DISSAL), Università di Genova, al seguente indirizzo e-mail: michela.calzolari@edu.unige.it.

I partecipanti allo studio di età inferiore ai 18 anni, possono partecipare all’intervista e al focus-group, previo consenso del tutore legale.

Sezione B - Consenso alla partecipazione allo studio

Io sottoscritto/a_____ dichiaro di aver letto il documento informativo e di aver ricevuto tutte le informazioni sullo studio da parte dello sperimentatore o suo/a delegato/a ed esprimo il mio consenso a partecipare allo studio LET's EAT, promosso dal Dipartimento di Scienze della Salute dell'Università degli Studi di Genova e condotto presso la scuola o l'UOC _____ con lo scopo di comprendere le credenze e le pratiche degli adolescenti nell'ambito dell'alimentazione.

1) Confermo di:

- aver ricevuto spiegazioni esaustive in merito allo studio dal titolo "Diete Sane e Sostenibili nella Popolazione Adolescenziale (studio LET's EAT)";
- aver compreso che cosa mi verrà richiesto di fare;
- aver preso visione della nota informativa relativa allo studio di cui alla sezione A) e di averne ricevuto copia;
- avere avuto l'opportunità di porre domande e di aver compreso che potrò porre ulteriori domande riguardo a questo studio in qualunque momento;

2) Sono consapevole:

- dei rischi e dei benefici che possono derivare dalla partecipazione a questo studio;
- che la mia partecipazione è volontaria e di essere libero di potermi ritirare in qualunque momento senza dover dare spiegazioni e senza che questo abbia alcuna ripercussione su di me.

3) Accetto di partecipare a questo studio:

- □ Sì
- □ No

Nome Cognome

Firma

Data

Allegato 3.6 Consenso Tutori Legali parte qualitativa

Sezione A - Note informative sullo studio - parte qualitativa

Gentile genitore/tutore legale,

vorrei invitare il minore di cui è tutore legale a prendere parte al gruppo di studenti da noi selezionati per comprendere le credenze e le pratiche alimentari degli adolescenti tra i 15 e i 19 anni. L'obiettivo dello studio è quello di descrivere il processo di presa di decisioni degli adolescenti in merito alla propria alimentazione e identificare quali fattori e meccanismi sono coinvolti in questo processo, in particolare, per l'adozione di diete sane e sostenibili dal punto di vista ambientale. Prima che lei prenda una decisione in merito, è importante che comprenda il motivo dello studio e cosa sarà chiesto di fare al minore di cui è tutore legale, qualora decidesse di prendevi parte. Lo sperimentatore ed i suoi collaboratori sono a sua completa disposizione per qualsiasi chiarimento. Questo documento ha lo scopo di fornirle un'informazione corretta e completa affinché lei possa esprimere una scelta libera e consapevole.

Il Responsabile Scientifico dello studio è la Prof.ssa Annamaria Bagnasco del Dipartimento di Scienze della Salute dell'Università degli Studi di Genova e il co-investigator è la Dott.ssa Calzolari Michela, dottoranda presso l'Università degli Studi di Genova. Nel caso dovessero essere necessari ulteriori informazioni è possibile contattarci a questi indirizzi e-mail: annamaria.bagnasco@unige.it; michela.calzolari@edu.unige.it

Qual è lo scopo dello studio?

Le abitudini alimentari sono un fattore determinante sia per la salute di ogni individuo, sia per l'ambiente. Il sistema alimentare globale è infatti uno dei principali fattori che determinano il cambiamento climatico, il cambiamento dell'uso del suolo e la perdita di biodiversità, problemi di salute correlati all'alimentazione, come ad esempio il sovrappeso e l'obesità, sono tra le principali cause di morte e disabilità nella regione europea.

Lo scopo di questo studio è quindi quello di comprendere le credenze e le pratiche degli adolescenti nell'ambito dell'alimentazione.

Cosa prevede la partecipazione allo studio?

La partecipazione del minore di cui è tutore legale prevede un'intervista semi-strutturata che verrà svolta da un ricercatore dell'Università di Genova e verrà audio-registrata. Al minore di cui è tutore legale verrà anche chiesta

la disponibilità, non obbligatoria, a compilare per qualche giorno un diario alimentare da poter condividere con i ricercatori in modalità cartacea o telematica a seconda delle sue preferenze. I diari alimentari verranno anonimati per garantire la privacy del minore di cui è tutore legale.

Alla fine dello studio, al minore di cui è tutore legale verrà inoltre chiesta la disponibilità a partecipare ad un focus-group con gli altri partecipanti per poter condividere i risultati dello studio ed avere la loro opinione a riguardo.

Quale sarà il suo impegno? Cosa dovrà fare?

L'intervista prevede che il minore di cui è tutore legale risponda ad alcune domande che verranno poste da un ricercatore dell'Università di Genova che condurrà l'intervista. Di solito, queste interviste durano in media 30 minuti.

Se il minore di cui è tutore legale deciderà di compilare anche il diario alimentare, verrà chiesto di farlo per 3-4 giorni.

Il focus-group infine prevede che il minore di cui è tutore legale partecipi ad una discussione di gruppo. Di solito, queste discussioni durano all'incirca 40 minuti.

Quali dati raccoglie l'intervista/focus-group?

Nell'ambito dell'intervista, al minore di cui è tutore legale verrà chiesto di fornire alcuni dati demografici (ad esempio, la sua età), che sono importanti per una corretta conduzione dello studio.

L'intervista si concentrerà su temi inerenti all'alimentazione e ai fattori che sono coinvolti nelle decisioni in questo ambito.

Il focus-group si concentrerà sui risultati che saranno emersi dallo studio, in modo che il minore di cui è tutore legale e gli altri partecipanti possano esprimere la propria opinione a riguardo e confermare che rispecchino ciò che voleva essere condiviso con i ricercatori.

Quali possono essere i benefici derivanti dalla partecipazione allo studio?

La partecipazione del minore di cui è tutore legale è importante e permetterà di ottenere informazioni utili a comprendere in che modo gli adolescenti prendono decisioni in merito alla propria alimentazione. Questo aiuterà la promozione di diete sane e sostenibili, importanti per la salute e per l'ambiente.

Quali potrebbero essere i rischi, gli effetti collaterali, i disagi?

Non sono previsti rischi o danni derivanti dalla partecipazione allo studio.

Potrà cambiare idea dopo aver accettato di partecipare?

In qualsiasi momento potrà revocare il consenso alla partecipazione allo studio senza alcuna conseguenza e senza dover dare giustificazioni.

Cosa succede se decide di non partecipare allo studio

La non partecipazione non comporta nessuna conseguenza.

Chi organizza e finanzia lo studio clinico?

Chi organizza e finanzia lo studio clinico viene definito "sponsor" o "promotore". In questo caso, il promotore dello studio è il Dipartimento di Scienze della Salute dell'Università degli Studi di Genova.

Chi conoscerà le informazioni raccolte dallo studio?

L'intervista e il focus-group saranno audio-registrati per permettere ai ricercatori di eseguire correttamente le analisi dei dati che verranno forniti. Nessuno, tranne i ricercatori, avrà accesso alle registrazioni che, in ogni caso, saranno anonimizzate. Le informazioni che emergeranno dallo studio saranno strettamente riservate. Queste informazioni potranno essere oggetto di pubblicazioni scientifiche, anche in questo caso verranno anonimizzate e qualsiasi informazione che possa indirettamente ricollegare al minore di cui è tutore legale (ad esempio, nomi di lughi o persone) verranno mascherati.

Che cosa accadrà ai risultati della ricerca?

Una volta raccolti tutti i dati, essi saranno analizzati per comprendere le credenze e le pratiche alimentari degli adolescenti. Tali risultati potranno essere anche oggetto di pubblicazione su riviste scientifiche.

Chi ha esaminato la fattibilità dello studio?

Questo studio è stato esaminato dal Comitato Etico Regionale della Liguria, che ha eseguito un esame indipendente dello studio e ha dato la propria approvazione alla sua conduzione.

Contatto per ulteriori informazioni

Nel caso in cui necessiti di ulteriori informazioni sullo studio in oggetto e sui Suoi diritti e doveri in quanto soggetto di questo studio, può contattare il promotore dello studio, Prof.ssa Annamaria Bagnasco, Dipartimento di Scienze della Salute (DISSAL), Università di Genova, al seguente indirizzo e-mail: annamaria.bagnasco@unige.it, o il co-investigator dello studio, Dott.ssa Michela Calzolari, Dipartimento di Scienze della Salute (DISSAL), Università di Genova, al seguente indirizzo e-mail: michela.calzolari@edu.unige.it.

Sezione B - Consenso alla partecipazione allo studio

Io sottoscritto/a_____ tutore legale del minore_____ dichiaro di aver letto il documento informativo e di aver ricevuto tutte le informazioni sullo studio da parte dello sperimentatore o suo/a delegato/a ed esprimo il mio consenso alla partecipazione del minore di cui sono tutore legale allo studio LET's EAT, promosso dal Dipartimento di Scienze della Salute dell'Università degli Studi di Genova e condotto presso la scuola o l'UOC_____ con lo scopo di comprendere le credenze e le pratiche degli adolescenti nell'ambito dell'alimentazione.

1) Confermo di:

- aver ricevuto spiegazioni esaustive in merito allo studio dal titolo "Diete Sane e Sostenibili nella Popolazione Adolescenziale (studio LET's EAT)";
- aver compreso che cosa verrà richiesto di fare al minore di cui sono tutore legale;
- aver preso visione della nota informativa relativa allo studio di cui alla sezione A) e di averne ricevuto copia;
- avere avuto l'opportunità di porre domande e di aver compreso che potrò porre ulteriori domande riguardo a questo studio in qualunque momento;

2) Sono consapevole:

- dei rischi e dei benefici che possono derivare dalla partecipazione del minore di cui sono tutore legale a questo studio;
- che la partecipazione del minore di cui sono tutore legale è volontaria e di essere libero di poter ritirare il mio consenso in qualunque momento senza dover dare spiegazioni e senza che questo abbia alcuna ripercussione su di me o sul minore di cui sono tutore legale.

3) Acconsento alla partecipazione del minore di cui sono tutore legale a questo studio:

- ☐ Sì
- ☐ No

Nome Cognome

Firma

Data

Allegato 3.7 Informativa privacy partecipanti

Sezione A)

INFORMATIVA TRATTAMENTO DATI PERSONALI NELL'AMBITO DEI PROGETTI DI RICERCA RESA AI SENSI DELL'ART. 13 DEL REGOLAMENTO UE N. 2016/679

Gentile Partecipante,

desideriamo informarla che il GDPR (Regolamento UE n. 679/2016) prevede la tutela delle persone rispetto al trattamento dei dati personali.

Secondo la normativa indicata, tale trattamento sarà improntato ai principi di liceità, correttezza e trasparenza, adeguatezza, pertinenza e limitazione, esattezza e aggiornamento, non eccedenza e responsabilizzazione.

Informazioni sul trattamento dei suoi dati.

1. I dati da lei forniti verranno trattati per finalità di ricerca scientifica, nell'ambito del progetto di ricerca dal titolo "Diete Sane e Sostenibili nella Popolazione Adolescenziale".
2. La ricerca è finalizzata a comprendere le credenze e le pratiche degli adolescenti nell'ambito dell'alimentazione.
3. Il trattamento dei dati personali sarà effettuato con modalità automatizzata e manuale.
4. Il titolare del trattamento metterà in atto misure tecniche e organizzative adeguate volte ad attuare in modo efficace i principi di protezione dei dati e a tutelare i diritti degli interessati.
5. Il conferimento dei dati è facoltativo, cioè non discende da un obbligo normativo, e l'eventuale rifiuto di fornire tali dati non ha conseguenze. Il conferimento dei dati per le finalità di cui al punto 1. è indispensabile allo svolgimento dello studio. Il rifiuto di conferirli non consentirà all'Interessato di partecipare allo studio in parola. Si precisa che tale rifiuto non avrà alcuna conseguenza sulla persona.
6. Il conferimento dei dati di contatto è facoltativo, cioè non discende da un obbligo normativo, ma è necessario per consentire la conservazione dei dati per un periodo più lungo di quello previsto per la conclusione del presente studio ed eventualmente permettere al Titolare di ricontattare l'Interessato affinché possa esprimere, se lo riterrà, un nuovo specifico consenso per una ulteriore ricerca. Il mancato conferimento dei dati per tali finalità avrà come unica conseguenza l'impossibilità di realizzare quanto da ultimo descritto.

7. Il trattamento potrebbe riguardare anche dati personali rientranti nel novero dei dati particolari, tra i quali dati idonei a rivelare lo stato di salute. I dati sanitari saranno trattati per esclusiva finalità della ricerca.
8. I dati in questione non saranno comunicati ad altri soggetti né saranno oggetto di diffusione se non in forma aggregata o comunque sempre anonima.
9. I dati saranno conservati per dieci anni.

Titolare, responsabile, autorizzati al trattamento.

1. Il Titolare del trattamento è l'Università di Genova con sede in Genova, via Balbi 5, nella persona del Rettore *pro tempore* (*dati di contatto reperibili alla pagina https://intranet.unige.it/privacy*)
2. Il Responsabile del trattamento è la Prof.ssa Annamaria Bagnasco, Dipartimento di Scienze della Salute-Università degli Studi di Genova (e-mail: annamaria.bagnasco@unige.it).
3. Il Coordinatore del progetto è la Prof.ssa Annamaria Bagnasco, Dipartimento di Scienze della Salute-Università degli Studi di Genova (e-mail: annamaria.bagnasco@unige.it).
4. Le persone autorizzate al trattamento dei dati sono la Prof.ssa Annamaria Bagnasco, il Prof. Gianluca Catania, la Dott.ssa Michela Calzolari e il Dipartimento di Scienze della Salute.
5. Presso il Titolare del trattamento è presente il Responsabile della protezione dei dati, nominato ai sensi dell'art. 37 del Regolamento UE 2016/679. Il responsabile delle protezione dei dati può essere contattato all'indirizzo dpo@unige.it

Contatti e segnalazioni.

Per informazioni circa il progetto o eventuali segnalazioni è possibile contattare la Prof.ssa Annamaria Bagnasco (e-mail: annamaria.bagnasco@unige.it).

In ogni momento potrà esercitare i Suoi diritti di informazione e accesso, di rettifica e cancellazione, di limitazione e di opposizione al trattamento, di portabilità dei dati personali (di cui alla sezione 2, 3 e 4 del capo III del Regolamento UE n. 679/2016).

Sezione B

CONSENSO INFORMATO PER IL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI NELL'AMBITO DEI PROGETTI DI RICERCA

da compilare nel caso di raccolta di dati personali particolari (ex artt. 9 e 10 del Reg. UE n. 2016/679) di soggetti maggiorenni

Il/la sottoscritto/a_____

☐ DICHIARA di aver preso visione dell'Informativa per il trattamento dei dati personali di cui alla sezione A

☐ PRESTA IL CONSENSO affinché l'Università degli Studi di Genova tratti i propri dati personali per le finalità e secondo le modalità ivi descritte

☐ AUTORIZZA l'Università degli Studi di Genova all'utilizzo delle proprie immagini per realizzazione di video e materiali multimediali, realizzati e utilizzati esclusivamente per finalità di ricerca scientifica *(da compilare in caso di presenza di registrazioni audio/video*)

Nome Cognome

Firma

Data

Allegato 3.8 Informativa privacy tutori legali

Sezione A)

INFORMATIVA TRATTAMENTO DATI PERSONALI NELL'AMBITO DEI PROGETTI DI RICERCA RESA AI SENSI DELL'ART. 13 DEL REGOLAMENTO UE N. 2016/679

Gentile genitore/tutore legale,

desideriamo informarla che il GDPR (Regolamento UE n. 679/2016) prevede la tutela delle persone rispetto al trattamento dei dati personali.

Secondo la normativa indicata, tale trattamento sarà improntato ai principi di liceità, correttezza e trasparenza, adeguatezza, pertinenza e limitazione, esattezza e aggiornamento, non eccedenza e responsabilizzazione.

Informazioni sul trattamento dei suoi dati.

10. I dati da lei forniti verranno trattati per finalità di ricerca scientifica, nell'ambito del progetto di ricerca dal titolo "Diete Sane e Sostenibili nella Popolazione Adolescenziale".
11. La ricerca è finalizzata a comprendere le credenze e le pratiche degli adolescenti nell'ambito dell'alimentazione.
12. Il trattamento dei dati personali sarà effettuato con modalità automatizzata e manuale.
13. Il titolare del trattamento metterà in atto misure tecniche e organizzative adeguate volte ad attuare in modo efficace i principi di protezione dei dati e a tutelare i diritti degli interessati.
14. Il conferimento dei dati è facoltativo, cioè non discende da un obbligo normativo, e l'eventuale rifiuto di fornire tali dati non ha conseguenze. Il conferimento dei dati per le finalità di cui al punto 1. è indispensabile allo svolgimento dello studio. Il rifiuto di conferirli non consentirà all'Interessato di partecipare allo studio in parola. Si precisa che tale rifiuto non avrà alcuna conseguenza sulla persona.
15. Il conferimento dei dati di contatto è facoltativo, cioè non discende da un obbligo normativo, ma è necessario per consentire la conservazione dei dati per un periodo più lungo di quello previsto per la conclusione del presente studio ed eventualmente permettere al Titolare di ricontattare l'Interessato affinché possa esprimere, se lo riterrà, un nuovo specifico consenso per una ulteriore ricerca. Il mancato conferimento dei dati per tali finalità avrà come unica conseguenza l'impossibilità di realizzare quanto da ultimo descritto.

16. Il trattamento potrebbe riguardare anche dati personali rientranti nel novero dei dati particolari, tra i quali dati idonei a rivelare lo stato di salute. I dati sanitari saranno trattati per esclusiva finalità della ricerca.

17. I dati in questione non saranno comunicati ad altri soggetti né saranno oggetto di diffusione se non in forma aggregata o comunque sempre anonima.

18. I dati saranno conservati per dieci anni.

Titolare, responsabile, autorizzati al trattamento.

6. Il Titolare del trattamento è l'Università di Genova con sede in Genova, via Balbi 5, nella persona del Rettore *pro tempore* (*dati di contatto reperibili alla pagina https://intranet.unige.it/privacy*)

7. Il Responsabile del trattamento è la Prof.ssa Annamaria Bagnasco, Dipartimento di Scienze della Salute-Università degli Studi di Genova (e-mail: annamaria.bagnasco@unige.it).

8. Il Coordinatore del progetto è la Prof.ssa Annamaria Bagnasco, Dipartimento di Scienze della Salute-Università degli Studi di Genova (e-mail: annamaria.bagnasco@unige.it).

9. Le persone autorizzate al trattamento dei dati sono la Prof.ssa Annamaria Bagnasco, il Prof. Gianluca Catania, la Dott.ssa Michela Calzolari e il Dipartimento di Scienze della Salute.

10. Presso il Titolare del trattamento è presente il Responsabile della protezione dei dati, nominato ai sensi dell'art. 37 del Regolamento UE 2016/679. Il responsabile delle protezione dei dati può essere contattato all'indirizzo dpo@unige.it

Contatti e segnalazioni:

Per informazioni circa il progetto o eventuali segnalazioni è possibile contattare la Prof.ssa Annamaria Bagnasco (e-mail: annamaria.bagnasco@unige.it).

In ogni momento potrà esercitare i Suoi diritti di informazione e accesso, di rettifica e cancellazione, di limitazione e di opposizione al trattamento, di portabilità dei dati personali (di cui alla sezione 2, 3 e 4 del capo III del Regolamento UE n. 679/2016).

Sezione B

CONSENSO INFORMATO PER IL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI NELL'AMBITO DEI PROGETTI DI RICERCA

da compilare nel caso di raccolta di dati personali particolari (ex artt. 9 e 10 del Reg. UE n. 2016/679) di soggetti minorenni

Il/la sottoscritto/a_____, tutore legale del minore_____ autorizza il trattamento dei dati personali, propri e del minore di cui è tutore legale, ai sensi dell'art. 13 d.lgs. del 30 giugno 2003 n°196 "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art.13 GDPR 679/16 "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali", pertanto:

☐ DICHIARA di aver preso visione dell'Informativa per il trattamento dei dati personali, propri e del minore di cui è tutore legale, di cui alla sezione A

☐ PRESTA IL CONSENSO affinché l'Università degli Studi di Genova tratti i dati personali, propri e del minore di cui è tutore legale, per le finalità e secondo le modalità ivi descritte

☐ AUTORIZZA l'Università degli Studi di Genova all'utilizzo delle immagini o audio registrazioni per realizzazione di video e materiali multimediali del minore di cui è tutore legale, realizzati e utilizzati esclusivamente per finalità di ricerca scientifica *(da compilare in caso di presenza di registrazioni audio/video*)

Nome Cognome

Firma

Data

Appendice

Identificazione dei temi

Codici iniziali	Temi
• È sano che mangio tanta frutta e verdura • È sano mangiare spesso le verdure • Se c'è la possibilità, credo che mangiare verdure fresche prodotte dal proprio orto sia più sano che mangiare quelle surgelate o confezionate • Le verdure fanno bene all'organismo • È sano mangiare la frutta • Le cose più salutari sono frutta e verdura • È sano mangiare un po' di tutto e mangiare frutta e verdura	Frutta e verdura sono alimenti sani
• Insalata o pesce, sono più salutari di altri alimenti	Alcuni cibi sono più sani di altri
• È sano che cerco di alternare i cibi • È sano mangiare un po' di tutto e mangiare frutta e verdura • È sano variare quello che si mangia • È sano cercare di mangiare cose che non si mangiano di solito (assaggiare qualcosa di diverso) • Credo che i cibi facciano tutti bene, se mangiati in modo proporzionato • Credo che un essere umano abbia bisogno di mangiare tutto	È sano alternare diversi tipi di alimenti
• È sano il cibo che mi dà energia • È sano se dà energia • Se dà energia, allora fa bene • È sano se mi dà energie • È sano se mi fa affrontare la giornata con carica • È sano quando non sono né troppo stanca né troppo appesantita • Credo che la carne dia forza perché ha più proteine Le proteine fanno bene all'organismo	È sano il cibo che dà energia e fa bene
• È sano mangiare in modo giusto (non troppo) • È sano limitare il consumo di merendine e caramelle • Il consumo di carne dovrebbe essere contenuto • Credo che più che "cosa fa bene" sia più corretto riferirsi a "ogni quanto mangiare una certa cosa fa bene"	È sano se è la quantità giusta
• È sano se è adeguato alla mia età	È sano se è adeguato all'età
• È sano se non mi farà stare male se lo mangerò per lungo tempo	È sano se non fa male se mangiato per lungo tempo

• È sano se non è troppo elaborato	È sano se non è troppo elaborato
• Le schifezze (es. fast food) non sono un cibo sano • Non è molto sano il cibo surgelato o confezionato • Le schifezze non sono un cibo sano • "Paciugare" (mangiare schifezze) non è sano	Cibi molto lavorati o confezionati non sono sani
• Saltare i pasti non è sano • Non è sano che salto dei pasti • Non è sano saltare la colazione	Non è sano saltare i pasti
• Credo di mangiare forse a volte un po' troppi snack • La carne non è sana se mangiata tante volte per tanto tempo • Mangiare le schifezze (es. cioccolata o patatine) tutti i giorni fa male	Non è sano, se è una quantità eccessiva
• Mangiare sempre le stesse cose non fa bene	Non è sano non alternare diversi tipi di alimenti
• Mangiare sempre le stesse cose fa sentire stanchi • Mangiare sempre le stesse cose fa sentire pesanti	Non è sano se non fa stare bene
• Sono consapevole che l'alimentazione ha un impatto importante sull'ambiente	L'alimentazione ha un impatto importante sull'ambiente
• Sarebbe sano per l'ambiente mangiare meno carne • Sono consapevole che gli allevamenti intensivi possono essere un problema per l'ambiente • Sono consapevole che per la produzione di carne serve molta acqua	Il consumo eccessivo di carne impatta sull'ambiente
• Non è sostenibile che venga prodotto di più e che quello che non viene venduto venga buttato via • Il consumismo non è sostenibile	Gli sprechi alimentari impattano sull'ambiente
• Credo che dovrebbero essere usati materiali sostenibili per gli involucri dei cibi • Credo che impatti di più sull'ambiente in cosa è contenuto il cibo, piuttosto che il cibo stesso • La plastica non è sostenibile • Sono consapevole che la plastica può essere un problema per l'ambiente • Sono consapevole di alcune strategie per ridurre l'uso della plastica	Gli imballaggi dei cibi impattano sull'ambiente
• Sono consapevole dell'importanza di fare la raccolta differenziata • Sono consapevole che la plastica può essere riciclata • Sono consapevole del danno che fa la plastica quando buttata in modo non corretto • Sono consapevole di come alcuni incarti con materiali misti (carta e plastica) andrebbero smaltiti	Il modo in cui vengono smaltiti gli imballaggi dei cibi impatta sull'ambiente
• È sostenibile mangiare biologico	È sostenibile mangiare biologico
• È sostenibile se c'è equilibrio	È sostenibile se c'è equilibrio

• È sostenibile non sprecare il cibo	È sostenibile non sprecare il cibo
• È sostenibile se è confezionato con qualcosa di riciclabile	È sostenibile se è confezionato con qualcosa di riciclabile
• È sostenibile fare la raccolta differenziata	È sostenibile fare la raccolta differenziata
• Se qualcosa da mangiare mi viene imposto da mia madre, mi viene il nervoso • Mi sento di fare pena ai miei amici e ai miei professori per via di quello che mangio a scuola (cibo che mi viene imposto da mia madre) • Mi sono abituata a sentire di fare pena agli altri per via di quello che mangio a scuola (cibo che mi viene imposto da mia madre) • A volte, mi sento diversa per via di quello che mangio a scuola (cibo che mi viene imposto da mia madre)	Avvertendo l'impatto negativo di imposizioni alimentari sul proprio stato emotivo
• Mangiare per tanto tempo la stessa cosa stufa • Mangiare per tanto tempo la stessa cosa stufa, indipendentemente dal cibo (schifezze e non)	Avvertendo l'impatto negativo di un'alimentazione non sana sul proprio stato emotivo
• La pasta è la cosa che mi fa sentire meglio, perché mi piace • Quando ho più libertà, mangio comunque il giusto, ma più volentieri	Avvertendo l'impatto positivo dell'alimentazione sul proprio stato emotivo
• Quello che mangio influenza la mia salute emotiva più di quella fisica • Mi è capitato di stare bene fisicamente, ma male emotivamente	Avvertendo l'impatto dell'alimentazione sul proprio stato emotivo, più che su quello fisico
• A volte non finisco di mangiare perché lo mangio mal volentieri • Se sono triste o arrabbiata non riesco a mangiare • Ci sono cose che non riesco più a mangiare perché le ho mangiate troppo e mi hanno stufato	Mangiando di meno per via del proprio stato emotivo
• A volte, mangio per noia • Mi è capitato che il mio stato emotivo influenzasse il mio modo di mangiare (mangiare per stress) • Mi è capitato che stare male emotivamente mi portasse a mangiare tanto • L'essere preso in giro, mi ha portato a mangiare tanto per stress • Quando sono sottoposto a uno stress molto grande, ricomincio a mangiare tanto	Mangiando di più per via del proprio stato emotivo
• A volte, sono stato preso in giro perché mi portavo la spazzatura a casa per poter fare la raccolta differenziata, ma lo facevo lo stesso perché mi rendeva più tranquillo, sereno • Ho amici che non fanno la raccolta differenziata e	Riconoscendo l'impatto del proprio stato emotivo riguardo allo smaltire i rifiuti alimentari in modo sostenibile sulle proprie

questo mi ha suscitato una reazione emotiva	scelte
• Mi impegno per essere più costante • Mi impegno a stare attenta a quello che mangio • Quando mi sono accorto di mangiare senza rendermi conto mentre studiavo, mi sono tolto il cibo mentre studiavo • Quando mi accordo di mangiare troppo, mi pongo dei limiti • Cerco di variare il più possibile quello che mangio • Cerco di evitare di mangiare ogni volta la stessa cosa • Cerco di evitare un consumo eccessivo di carne • A volte, cerco di sforzarmi a mangiare qualcosa di sano di cui non ho molta voglia • Quando mi sforzo di mangiare qualcosa di sano, lo faccio con la mia volontà e perché mi fa piacere • Decido cosa mangiare principalmente perché penso mi faccia bene • Quando mi viene fame, ma sono vicina all'ora di cena, cerco di mangiare meno o di evitare proprio perché sarebbe troppo ravvicinato come orario • Aver lavorato su me stesso e aver smesso di inseguire un ideale imposto dalla società mi ha aiutato a smettere di mangiare per stress • Cerco di mangiare cose che mi piacciono e al tempo stesso sono sane	Impegnandosi attivamente per compiere scelte salutari
• Io in primis, ci tengo a fare la raccolta differenziata • Quando mi preparo qualcosa di cui poi il giorno dopo non ho voglia, lo mangio lo stesso • Cerco di fare sempre la raccolta differenziata, sia a casa che fuori • Ho adottato l'abitudine di utilizzare bottiglie di vetro per evitare un utilizzo eccessivo di plastica • A scuola, cerco di portarmi la borraccia per evitare di comprare bottigliette di plastica dalle macchinette	Impegnandosi attivamente per compiere scelte sostenibili
• Quello che scelgo di mangiare mentre studio, dipende da quello che mi piace • Sono influenzata dai miei gusti personali per quel che riguarda il mio consumo di frutta e verdura • A cena, cerco di mangiare la pasta perché la adoro • Decido cosa mangiare principalmente in base al mio gusto	Scegliendo che cosa mangiare in base al proprio gusto
• Scelgo che cosa prepararmi per il panino del giorno dopo da portare a scuola in base a quello di cui penso avrò voglia domani, perché penso di conoscermi abbastanza bene • Se ho voglia di qualcosa in particolare, la vado a comprare • Decido cosa mangiare in base a ciò di cui ho voglia • Decido cosa mangiare più in base a quello di cui ho	Scegliendo che cosa mangiare in base ai propri desideri

voglia piuttosto che dalle calorie contenute	
• Mi sforzo per tenermi allenata e quindi evito il cibo non sano	Scegliendo che cosa mangiare in base all'impegno nel mantenersi allenati
• Il modo in cui mangio dipende da come affronto le giornate • Scelgo che cosa cucinare quando mi preparo il panino per il giorno dopo da portare a scuola • Dopo pranzo di solito bevo un caffè perché mi aiuta a tirarmi su per affrontare il resto della giornata	Scegliendo che cosa mangiare in base alle proprie necessità
• Ogni tanto mi viene fame mentre studio, quindi vado a prendere qualcosa da mangiare (schifezze) • Se sul momento ho voglia di qualcosa, la mangio anche se è una schifezza • Salto la colazione perché non ho voglia di mangiare di fretta	Facendo scelte non salutari per rispondere ai propri desideri
• Non cerco informazioni per quello che riguarda la mia alimentazione • Non mi preoccupo delle calorie di quello che mangio • Non mi preoccupo molto dell'impatto dell'alimentazione sulla mia salute	Scegliendo di non preoccuparsi della salubrità o sostenibilità delle proprie scelte alimentari
• Il fatto che mi sia sempre piaciuta la verdura mi ha aiutato a mangiarla • Mi sono abituata a mangiare tutto • Non sono una persona schizzinosa • Sono una persona che si adegua • Sono una persona che non si fa problemi a cambiare quello che voglio mangiare, perché mi piace praticamente tutto • Il fatto che mi piacciano le verdure mi aiuta a mangiarle • Sono una persona che mangia qualsiasi cosa	Essendo facilitati a mangiare in modo sano e sostenibile da caratteristiche personali
• Salto la colazione per mancanza di fame • Sono influenzata dalle mie caratteristiche personali (sono golosa) • Sono influenzata dalle mie caratteristiche personali (non sono costante) • La mia dieta non è molto varia perché non mi piacciono tante cose • Mi capita di mangiare le stesse cose più volte ravvicinate perché non mi piacciono tante cose • Sono una persona che mangia tanto • Mi capita di mangiare tanto, ma non sentirmi sazia	Essendo ostacolati a mangiare in modo sano e sostenibile da caratteristiche personali
• Sono influenzata da quello che ho imparato da piccola • Sono influenzata da quello che ho imparato da piccola • Da piccola mangiavo solo pasta, perché non mi piaceva altro	Riconoscendo di aver sviluppato abitudini in base a ciò che è stato imparato durante l'infanzia

• Crescendo, ho imparato a mangiare le verdure perché hanno iniziato a piacermi • Il mio modo di decidere cosa mangiare (che mi piaccia e che sia sano) è cambiato crescendo • Mi sono abituata a mangiare quello che era disponibile	
• Non ci sono molte cose che mi possono influenzare quando decido che cosa prepararmi, oltre ai miei gusti • La quantità e il tipo di frutta che mangio, dipendono dai miei gusti • Sono influenzato soprattutto dal mio gusto • Sono influenzata da quello che mi piace a livello di gusto • Che cosa mangio a colazione dipende da cosa mi piace	Riconoscendo di venire influenzati dal proprio gusto
• A volte, non riesco a fare colazione perché mi alzo e ho subito il vomito • Il modo in cui mangio è influenzato dal fatto che a volte mangio mal volentieri • Il modo in cui mangio è influenzato dal fatto che a volte, non so perché, mi viene nausea • A volte, quando mangio troppo ripetutamente qualcosa, non riesco più a mangiarla perché mi viene il vomito	Riconoscendo di venire influenzati da sintomi fisici
• Nonostante l'influenza di mia madre, mi sento libera di poter mangiare più o meno quello che voglio • Quando cucinano mia madre o mio padre, mi propongono delle opzioni tra cui poi sono libera di scegliere • Scelgo che cosa mangiare io quando in casa mi chiedono espressamente "cosa vuoi mangiare?" • Se i giovani avessero una scelta tra una cosa salutare e una non salutare alle macchinette, probabilmente preferirebbero quella salutare la maggior parte delle volte	Riconoscendo di avere o meno libertà nel compiere le proprie scelte alimentari
• Sono influenzata da quello che mi ha insegnato mia madre • Sono influenzata dalla mia famiglia • Sono influenzata da quello che mi ha insegnato mia nonna • Sono influenzata da mia madre sulla scelta del cibo • Sono stata influenzata da mio padre per quello che riguarda i miei gusti • I membri della mia famiglia influiscono in modo diverso sul modo in cui mangio • Sono influenzata dai miei genitori che mi danno consigli sulla quantità di cibo da mangiare	Riconoscendo le influenze dei propri familiari sulle proprie scelte alimentari
• Per quello che riguarda la cena, sono influenzato dalle abitudini che abbiamo in famiglia	Riconoscendo l'influenza delle abitudini familiari

• Sono influenzata da quello che di solito mangiamo in famiglia • In famiglia, non siamo persone golose • Mangio cose diverse a casa di mio padre e di mia madre • Con la mia famiglia cerchiamo di mangiare poche schifezze	
• Con papà sgarro • Mio padre mi dice di mangiare lo stesso e lasciar perdere quello che mi dice mia madre • Credo che per mio padre andrebbe bene mangiare come gli altri, mantenendo dei limiti	Riconoscendo l'influenza dei propri familiari per quello che riguarda comportamenti non abituali per la propria famiglia
• Da mia madre, ho imparato a mangiare tanta verdura • Ottengo le informazioni sulla mia alimentazione dalla mia famiglia • Mia madre mi dà dei consigli sulla mia alimentazione • Mia madre mi aiuta a scegliere la cosa più sana da mangiare	Riconoscendo i propri familiari come fonte di informazioni sull'alimentazione
• La maggior parte delle volte non sono io a scegliere cosa mangiare perché, quando arrivo a casa, i miei genitori hanno già preparato qualcosa • Mi scaldo i cibi preparati dai miei familiari al microonde • Sono influenzata da quello che mi prepara da mangiare mia nonna Sono influenzata da quello che mi viene preparato da mangiare a casa • Sono influenzata da quello che mi viene preparato da mia nonna • Sono influenzata da quello che mi prepara mia madre • Sono influenzata da quello che viene preparato da mangiare dai miei familiari • Di solito, mi adeguo a quello che viene preparato dai miei genitori perché tanto mangio tutto	Riconoscendo di essere influenzati dal cibo che viene preparato dai propri familiari
• Sono stata influenzata dai miei genitori, che mi hanno insegnato a non sprecare il cibo • Sono stato influenzato a fare la raccolta differenziata dal fatto che i miei familiari ci tenessero	Riconoscendo l'influenza dei propri familiari per quello che riguarda la sostenibilità delle mie scelte alimentari
• Anche se una cosa non mi piaceva, mia madre me la faceva mangiare lo stesso • Anche se una cosa non mi piaceva, i miei genitori me la facevano mangiare lo stesso	Avvertendo imposizioni da parte dei propri familiari
• La dieta che mi fa fare mia madre mi aiuta con lo sport che faccio • La dieta che mi fa fare mia madre mi aiuta a mettermi in forma	Riconoscendo aspetti positivi delle imposizioni da parte dei propri familiari

• Sono influenzata dal fatto che mia madre è molto focalizzata sull'aspetto fisico • A volte, l'influenza di mia madre mi porta a mangiare meno di quello che io considero sano • Ho fatto una dieta per fare contenta mia madre	Avvertendo pressioni sulle proprie scelte alimentari da parte dei propri familiari
• Mi sento ferita dai commenti negativi di mia madre sul mio fisico • Mi è passata la voglia di mangiare perché mia madre ha fatto dei commenti negativi sul mio fisico • Sono influenzata dal fatto che mia madre fa dei commenti negativi sul mio fisico • Mi sento influenzata soprattutto da mia madre e dall'aspetto emotivo	Riconoscendo l'effetto negativo di commenti sulla propria immagine del corpo da parte di familiari sul proprio stato emotivo e alimentazione
• A volte, a causa dell'influenza di mia madre, non riesco a considerare la mia alimentazione come sana • Credo che non potrei permettermi di mangiare come gli altri per via di mia madre e della sua possibile reazione • Credo che non potrei permettermi di sgarrare per via di mia madre • Sono influenzata soprattutto da mia madre, anche se altre persone mi dicono che la mia alimentazione va bene	Riconoscendo un effetto negativo delle pressioni familiari sulla propria alimentazione
• Con l'amica sgarro • Quando sono con i miei amici, mangiamo finché abbiamo voglia • In vacanza abbiamo mangiato in modo meno sano (soprattutto carboidrati, senza variare quasi per niente)	Riconoscendo di porre meno attenzione ad un'alimentazione sana e sostenibile quando si è con gli amici
• Mi sento aiutata dai miei amici • I miei amici capiscono che mangio mal volentieri il cibo che mi viene imposto da mia madre • Quando mi preoccupo del mio fisico, cerco un confronto con le mie amiche sulla mia alimentazione • Considero le mie amiche come un punto di riferimento • A volte, cerco un confronto con la mia amica sulla mia alimentazione	Percependo i propri amici come figure che aiutano, capiscono e confortano
• Credo che perseguire standard impossibili, imposti dalla società, possa causare problemi col cibo • Sono stato influenzato da quello che pensavo piacesse alle ragazze per piacergli • Sono stato influenzato da quello che piace alle ragazze	Avvertendo pressioni da parte della società per quello che riguarda la propria immagine corporea
• Sono il classico amico che nel gruppo si adegua • Con i miei amici mi adeguo a dove vogliamo andare a mangiare insieme • Quando mangio con i miei amici, mangio più o meno le loro stesse cose	Riconoscendo di adeguarsi alle abitudini dei propri amici

• A volte, se vedo un'amica mangiare un cibo che mi piace, mi viene voglia di mangiarlo anche a me • A volte, se vedo una compagna di università mangiare un cibo che mi piace, penso che avrei potuto portarmi anche io la stessa cosa	Riconoscendo di farsi influenzare da quello che viene mangiato dai propri amici o conoscenti
• Non mi sento influenzata da nessuno in particolare	Sentendo di non venire influenzati da altre persone
• Sono stata influenzata da quello che era disponibile in casa • Sono influenzata da quello che è disponibile in casa • Quello che mangio mentre studio, dipende da quello che è disponibile in casa • Sono influenzata da quello che è disponibile in casa • Sono influenzata da quello che è necessario consumare in casa • Se non ho gli ingredienti per una certa ricetta disponibili, rinuncio a prepararla • Quando sono a casa mangio quello che voglio, ma comunque a seconda di cosa è disponibile in casa	Riconoscendo l'influenza della disponibilità degli alimenti nel contesto della propria casa
• Sono stata influenzata da quello che era disponibile a scuola • Sono influenzata da quello che è disponibile a scuola (macchinette) • Alle macchinette della scuola ci sono sempre le stesse cose e credo che siano un po' delle schifezze • Che cosa mangio durante la merenda a scuola dipende dal fatto che non sono presenti macchinette • A scuola, l'unica offerta di cibo è rappresentata dalle macchinette. • A scuola, i giovani sono influenzati da ciò che è presente nelle macchinette. • Molti giovani utilizzano la macchinetta del caffè. • A scuola, l'unica offerta di cibo è rappresentata dalle macchinette. • A scuola, molti giovani utilizzano le macchinette. • A scuola, i giovani sono influenzati da ciò che è presente nelle macchinette. • L'offerta di alimenti alle macchinette della scuola è rappresentata da alimenti che sono spesso poco salutari • L'offerta di alimenti alle macchinette della scuola è rappresentata da alimenti che sono spesso poco sostenibili • I giovani sono influenzati dal prezzo degli alimenti presenti alle macchinette della scuola.	Riconoscendo l'influenza della disponibilità degli alimenti nel contesto scolastico
• Sono influenzato dagli orari scolastici per quello che riguarda il pranzo • Sono influenzato dal tempo che ci metto a tornare a casa da scuola per quello che riguarda il pranzo • Dato che torno tardi da scuola, quando arrivo	Riconoscendo l'influenza degli orari scolastici

mangio perché ho fame • Spesso non faccio colazione alla mattina perché mi alzo presto per andare a scuola • A volte, quando devo andare a scuola, visto che mi alzo presto, cerco di fare colazione al bar • A scuola, la merenda che faccio è di solito qualcosa di "sbrigativo" • Sono influenzata dagli orari della scuola (arrivo tardi, allora faccio qualcosa di sbrigativo) • Mi sento influenzata dagli orari scolastici (torniamo tardi da scuola, quindi pranziamo tardi) • Mi sento influenzata dagli orari scolastici (mangiando a scuola, poi a pranzo ho meno fame e mi viene più fame nel pomeriggio) • Alcuni giovani non consumano per intero la propria merenda durante l'intervallo.	
• Mangio in modo diverso a seconda se vado a scuola o no • Il contesto scolastico è quello che mi influenza per più tempo durante l'anno • Quando studio, non mi accorgo di quello che mangio • Quando studio, mangio senza rendermene conto perché sono concentrato • Mangiare mentre studio è una cosa passiva, della quale non riesco a rendermi conto • A scuola, mi porto cose confezionate per la merenda • A volte, quando vado a scuola, mi capita di non fare colazione • Mi impegno per cercare di fare colazione anche quando vado a scuola • Mi sento influenzata dalla scuola • Che cosa mangio a colazione dipende dal fatto che, quando vado a scuola, ho bisogno di più energie • Che cosa mangio durante la merenda a scuola dipende dal quanto sono facili da trasportare	Riconoscendo l'influenza della scuola sulle proprie abitudini alimentari
• A scuola, molti giovani si incontrano alle macchinette. • A scuola, non ci sono spazi predisposti al consumo della merenda. • A scuola, molti giovani mangiano in piedi nei corridoi. • Alcuni giovani consumano la propria merenda nella propria aula. • I giovani sono influenzati dagli spazi dove consumare il cibo a scuola.	Riconoscendo l'influenza degli spazi scolastici sulle abitudini alimentari dei giovani durante la merenda
• Durante l'intervallo, i giovani consumano la propria merenda mentre socializzano tra di loro. • A scuola, durante l'intervallo, i giovani socializzano tra di loro.	Riconoscendo l'importanza di socializzare durante il consumo di cibo a scuola

• Durante l'intervallo, i giovani consumano la propria merenda mentre socializzano tra di loro o con i professori. • Le macchinette a scuola sono un punto di ritrovo per i giovani per socializzare. • Le macchinette sono un punto di ritrovo per i giovani a scuola. • Per i giovani è importante avere un punto di ritrovo a scuola dove socializzare durante l'intervallo. • È importante avere un luogo di ritrovo dove consumare il pranzo prima del rientro a scuola.	
• A scuola, sono presenti bidoni per la raccolta differenziata. • A scuola, vengono proposte iniziative per promuovere la sostenibilità ambientale • A scuola abbiamo parlato di come lo spreco alimentare possa dare problemi all'ambiente	Riconoscendo l'influenza del contesto scolastico sulla sostenibilità
• A scuola, solo alcuni giovani portano la merenda da casa. • Gli alimenti che i giovani portano da casa sono, per la maggior parte, simili a quelli presenti alle macchinette. • Alcuni giovani portano merende salutari a scuola. • Alcuni giovani portano da casa alimenti diversi da quelli delle macchinette come merenda. • I giovani sono influenzati dal fatto di dover trasportare i cibi a scuola.	Scegliendo quali alimenti portare per merenda a scuola
• La scuola può offrire educazione ai giovani sull'alimentazione • L'educazione sull'alimentazione fornita a scuola dovrebbe essere in linea con gli interessi dei giovani • La scuola può impegnarsi attivamente a promuovere iniziative a favore della sostenibilità ambientale • La scuola può collaborare attivamente con i giovani per incoraggiare scelte alimentari sane e sostenibili	Riconoscendo il ruolo della scuola nel promuovere un'alimentazione sana e sostenibile
• L'offerta di alimenti alle macchinette della scuola è influenzata da fattori esterni alla scuola	Riconoscendo influenze esterne sul contesto scolastico
• Sono influenzata dallo sport che faccio • Mangiare sano mi aiuta soprattutto per il mio sport • Preferisco stare leggera se devo allenarmi • A pranzo cerco di mangiare qualcosa di nutriente, ma leggero, per via dello sport che faccio al pomeriggio	Riconoscendo l'influenza del proprio contesto sportivo sulle proprie abitudini alimentari
• Mangio di più o di meno a seconda del periodo • Mangio di più o di meno perché ho più o meno fame • Mangio di più o di meno perché sono influenzata dal caldo	Riconoscendo altre influenze di contesto sulle proprie abitudini alimentari (es. tempo, periodo dell'anno)

• Le mie abitudini alimentari dipendono dal contesto • Mi capita di mangiare più volte lo stesso cibo per motivi che non dipendono da me • Sono influenzata dalle stagioni per quel che riguarda il mio consumo di frutta e verdura • Sono influenzata dagli orari dei pasti • A volte, decido di non mangiare una certa cosa perché non è il momento adatto • Che cosa mangio a colazione dipende se ho più o meno tempo	
• Sono influenzata dalle preoccupazioni per l'ambiente • Sono influenzata dal tipo di incarto in cui sono contenuti i cibi	Riconoscendo l'influenza delle preoccupazioni per l'ambiente sulle proprie scelte alimentari
• A volte, non faccio la raccolta differenziata a causa della difficoltà nel dividere i materiali di uno stesso incarto • A volte, non faccio la raccolta differenziata a causa della difficoltà nel dividere i materiali di uno stesso incarto • A volte, non faccio la raccolta differenziata a causa della mancanza di voglia nel dividere i materiali di uno stesso incarto • A volte, non faccio la raccolta differenziata perché non so dove vanno smaltiti alcuni materiali • A volte, non faccio la raccolta differenziata perché è più comodo buttare tutto nel sacchetto dell'indifferenziata • A volte, non faccio la raccolta differenziata perché non ho voglia di uscire in balcone, dove teniamo i bidoni • Anche se sento che dovrei fare la raccolta differenziata, non mi impegno più di tanto a farla	Riconoscendo ostacoli a compiere scelte sostenibili
• Credo sia più conveniente per me, riempire la borraccia a casa, piuttosto che comprare bottigliette alle macchinette della scuola • Ci sono alcuni incarti che sono facili da smaltire in modo corretto (raccolta differenziata) • A scuola, cerco di portarmi la borraccia anche per evitare di spendere soldi comprando alle macchinette	Riconoscendo facilitatori a compiere scelte sostenibili
• Se sgarro (mangio cibo non sano) ogni tanto va bene • Se sgarro (mangio cibo non sano) ogni tanto non c'è niente di male • Se sgarro (mangio cibo non sano) ogni tanto non importa • Mi concedo qualche sgarro • Se sgarro, ma con rispetto allora non c'è nessun problema • Ordinare a casa (fast food) non è molto sostenibile,	Negoziando dei limiti allo "sgarro" che non lo rendano dannoso per la salute o per l'ambiente

ma non significa nemmeno inquinare tantissimo • Mangiare le schifezze (es. cioccolato o patatine) ogni tanto non è qualcosa di così dannoso • Il "cibo spazzatura" mangiato poche volte non influenza troppo l'alimentazione	
• L'utilizzo di salse rimane per me una cosa più legata al mangiare al fast food che a quando mi preparo i panini per il giorno dopo da portare a scuola • Consumo "cibo spazzatura" soprattutto quando vado a mangiare al fast food • Quando non mi alleno, mi farebbe piacere poter fare qualche sgarro	Identificando momenti di "sgarro"
• Quando mangio fuori ci penso di meno • A volte, mangio qualcosa (oltre quello che mi viene preparato) "così, per stuzzicare" • A volte, se ho voglia di mangiare qualcosa la mangio anche se so che non è una cosa salutare	Identificando le ragioni dello "sgarro"
• Anche se la maggior parte delle volte non sono io a scegliere cosa mangiare, a volte possiamo fare richieste su cosa vorremmo mangiare • Le mie preferenze sono tenute in considerazione da mia madre nella scelta del cibo • Io influenzo mia madre nella scelta delle ricette	Riconoscendo di poter influenzare le scelte alimentari che vengono compiute a casa
• A scuola, quando abbiamo parlato di come lo spreco alimentare possa dare problemi all'ambiente, io ho tirato fuori l'idea del consumismo	Riconoscendo di poter partecipare attivamente alle discussioni sull'alimentazione nel contesto scolastico
• Cerchiamo di stare vicino alle persone giovani che hanno disturbi alimentari • Cerchiamo di non far pesare il problema del cibo alle persone giovani con disturbi alimentari	Riconoscendo di avere un impatto sulle persone che soffrono di disturbi del comportamento alimentare
• In casa, chiedo di poter avere disponibili certi ingredienti o alimenti	Riconoscendo di avere un impatto sul proprio contesto casalingo
• I giovani collaborano attivamente con i propri professori per ottenere un'offerta di cibo in linea con i loro desideri. • I giovani propongono alternative ai propri professori per ottenere un'offerta di cibo in linea con i loro desideri. • Poter collaborare attivamente nelle scelte che riguardano i giovani, ha un impatto positivo sui giovani stessi	Riconoscendo di avere un impatto sul proprio contesto scolastico
• Faccio uno sforzo in palestra anche per cambiare il mio fisico, qualcosa che non mi piace	Sforzandosi attivamente per ottenere un'immagine corporea che piace di più a sé stessi
• Non mi sentivo di avere un aspetto fisico che	Riconoscendo le

rispecchiasse lo standard che piaceva alle ragazze • Sono influenzata dai commenti di mia madre sul mio aspetto fisico • Credo che l'immagine corporea possa essere influenzata da standard imposti dalla società	influenze di altri sulla percezione della propria immagine corporea
• Quando sono ingrassato, mi sono sentito influenzato dalla mia forma fisica (mi facevo schifo da solo, mi sono proprio rovinato) • Mi sento ferita dai commenti negativi di mia madre sul mio fisico	Riconoscendo conseguenze negative legate all'immagine corporea su sé stessi
• Sono influenzata dal mio fisico • Credo che alcuni giovani siano troppo legati all'aspetto fisico	Riconoscendo l'influenza dell'aspetto fisico
• Le persone giovani possono avere dei problemi legati all'alimentazione • Sono consapevole che le persone possono avere problemi col cibo • Conosco persone che hanno avuto problemi col cibo • Conosco amici e amiche, soprattutto amiche, che soffrono di un disturbo alimentare • Sono consapevole che i disturbi alimentari nei giovani sono un problema • Conosco persone giovani che hanno avuto o hanno disturbi alimentari	Mostrando consapevolezza sui disturbi del comportamento alimentare nelle persone giovani
• Credo che lo stress possa causare problemi col cibo • Credo che i disturbi alimentari vadano al di là del cibo e basta, ma che abbiano a che fare con la vita personale della persona che ne soffre • Credo che ogni persona sia diversa dall'altra e abbia un rapporto diverso col cibo • Credo che ogni persona pensi e affronti in modo diverso le cose	Identificando le ragioni che possono portare una persona giovane a sviluppare un disturbo del comportamento alimentare
• I problemi legati all'alimentazione possono distruggere mentalmente le persone giovani • Credo che preoccuparsi degli standard imposti dalla società possa portare le persone a torturarsi o distruggere la propria vita	Identificando le conseguenze negative dei disturbi del comportamento alimentare nelle persone giovani
• Credo che le persone non dovrebbero preoccuparsi degli standard imposti dalla società • Credo che inseguire standard imposti dalla società sia inutile • Credo che sia importante accettarsi per come si è • Credo che sia importante accettare sé stessi per quello che si è • Credo che sentire le esperienze di altre persone possa aiutare a superare i problemi con l'alimentazione • Credo che affrontare un disturbo alimentare potrebbe essere difficile in base alle persone che hai	Ragionando su come le persone giovani possono affrontare i disturbi del comportamento alimentare

di fianco • Sono consapevole che le persone giovani con disturbi alimentari potrebbero reagire in modo diverso (piacere o fastidio) all'interagire con persone che non hanno questo disturbo • Credo sia importante cercare di essere il più aperti possibile quando si parla di disturbi alimentari • Credo che sia importante essere accorti quando ci si relaziona con una persona che soffre di un disturbo alimentare • Credo che ogni persona abbia bisogni diversi	
• Le persone giovani possono evitare di mangiare un cibo sano perché non gli piace • Credo che i giovani stiano perdendo la cultura del "mangiare bene" • Vedo molti amici che "paciugano" ("paciugare" non è sano) • Vedo molti amici che saltano un pasto per via della mancanza di tempo • Credo che alcuni giovani siano troppo golosi	Riconoscendo alcune abitudini poco sane delle persone giovani
• Credo sia importante cercare di ampliare la propria visione sull'alimentazione • Credo che a scuola dovrebbe esserci uno spazio dedicato a spiegare l'importanza del cibo	Facendo considerazioni su cosa sarebbe importante fare per migliorare l'alimentazione nei giovani
• Quando utilizzo internet per ottenere informazioni, mi accerto sempre che i siti siano affidabili • Sono consapevole del rischio di poter reperire informazioni false su internet • Sono consapevole che esistono siti non affidabili che imitano siti ufficiali • Ho iniziato a controllare sempre le fonti da cui prendo informazioni su internet dopo che mi è capitato di "cascarci"	Utilizzando Internet in modo consapevole
• A volte, vedo sui social delle ricette che mi verrebbe voglia di provare • Credo che i social aiutino a trovare ricette sane • Cerco ricette sui social • Mi capita di cercare ricette veloci e buone da fare sui social	Utilizzando i social network per trovare ricette
• Mi capita di informarmi attraverso la televisione per quello che riguarda la situazione ambientale • Le trasmissioni televisive mi danno informazioni riguardo all'impatto dell'alimentazione sull'ambiente • Mi informo sulla sostenibilità dell'alimentazione soprattutto attraverso la televisione	Reperendo informazioni sulla sostenibilità dell'alimentazione attraverso la televisione
• Mi informo su cosa è sano mangiare soprattutto attraverso la televisione	Reperendo informazioni su un'alimentazione sana attraverso la televisione

• Mi capita di informarmi sui social per quello che riguarda la situazione ambientale	Reperendo informazioni su un'alimentazione sana attraverso i social network
• Quando una notizia che sento alla televisione mi interessa, vado a ricercare ulteriori informazioni su internet	Utilizzando più fonti per ottenere informazioni sull'alimentazione

Axial Coding

Categorie, macro-temi, temi	Estratti
1. Identificando gli attributi di una dieta sana	
1.1 Identificando cosa è sano	
Temi: 9. Frutta e verdura sono alimenti sani 10. Alcuni cibi sono più sani di altri 11. È sano alternare diversi tipi di alimenti 12. È sano il cibo che dà energia e fa bene 13. È sano se è la quantità giusta 14. È sano se è adeguato all'età 15. È sano se non fa male se mangiato per lungo tempo 16. È sano se non è troppo elaborato	È sano che io mangio tanta verdura e tanta frutta […] E bisogna cercare di alternare tutto, cioè di mangiare tutto e non saltare niente, cioè non saltare i pasti, mangiare i carboidrati e tutto. P1 Perché ci sono anche i carboidrati che ti possono anche dare energia e…e quindi fanno anche bene […] energia nel senso che… cioè, fa anche bene P 4 Più di che cosa ci fa bene, secondo me, è più giusto dire ogni quanto mangiare una certa cosa P5 "Sano" io l'ho sempre inteso come un qualcosa che mi dia energie, che mi faccia affrontare la giornata carica, che mi dia energie però energie prese da fonti non troppo elaborate, cibi non troppo elaborati… questo è il mio concetto di "sano". P7
1.2 Identificando cosa non è sano	
Temi: 6. Cibi molto lavorati o confezionati non sono sani 7. Non è sano saltare i pasti 8. Non è sano, se è una quantità eccessiva 9. Non è sano non alternare diversi tipi di alimenti 10. Non è sano se non fa stare bene	E l'unica cosa che per me non è sana e che però non ce la faccio è la colazione. P1 Una cosa che non è sanissima è prendere le paste quelle surgelate, quelle confezionate. P3 Mangiare sempre le stesse cose oltre che magari non fa bene, ti stanca tanto dopo un po', ecco… […] mi fa sentire pesante. P5
2. Identificando gli attributi di una dieta	

sostenibile	
2.1 Riconoscendo l'impatto dell'alimentazione sull'ambiente	
Temi: 1. L'alimentazione ha un impatto importante sull'ambiente 2. Il consumo eccessivo di carne impatta sull'ambiente 3. Gli sprechi alimentari impattano sull'ambiente 4. Gli imballaggi dei cibi impattano sull'ambiente 5. Il modo in cui vengono smaltiti gli imballaggi dei cibi impatta sull'ambiente 6. Alcuni cibi sono più sostenibili di altri	Se sprechiamo, inquiniamo… perché sprechiamo cibo. P3 Più che… proprio che cosa mangiamo magari in che cosa è contenuto ciò che andiamo a mangiare. P5 So che quello che mangiamo ha un impatto importante sull'ambiente. Per esempio, la carne so che serve ehm per produrla…serve molta acqua P7
2.2 Identificando cosa è sostenibile	
Temi: 1. È sostenibile mangiare biologico 2. È sostenibile se c'è equilibrio 3. È sostenibile non sprecare il cibo 4. È sostenibile se è confezionato con qualcosa di riciclabile 5. È sostenibile fare la raccolta differenziata	Quello che non viene mangiato la sera stessa, viene mangiato il giorno dopo; quindi, diciamo che non mi sento una persona che va ad inquinare tanto, che va a sprecare tanto. P2 Sicuramente anche noi in primis in casa stare più attenti e fare soprattutto la raccolta differenziata. P3 Magari prendere un alimento biologico, ehm… che non danneggia l'ambiente, cioè che danneggia il meno possibile l'ambiente. P4
3. Riconoscendo il legame tra alimentazione e stato emotivo	
3.1 Riconoscendo l'impatto dell'alimentazione sul proprio stato emotivo	
Temi: 1. Avvertendo l'impatto negativo di imposizioni alimentari sul proprio stato emotivo 2. Avvertendo l'impatto negativo di un'alimentazione non sana sul proprio stato emotivo	Ci sono molte volte in cui, per esempio, quello che mangio…non è che lo mettiamo sulla parte della salute, diciamo il corpo, ma più emotiva […] Se mia mamma me la impone lo

3. Avvertendo l'impatto positivo dell'alimentazione sul proprio stato emotivo 4. Avvertendo l'impatto dell'alimentazione sul proprio stato emotivo, più che su quello fisico	stesso dopo un po' mi sale il nervoso perché non ho voglia di mangiare e lo mangio mal volentieri molte volte e non lo finisco neanche tutto ma perché non ne ho voglia. P2 Dopo un po' che mangio per tanto tempo la stessa cosa poi dopo un po' mi stufa. P6 Poi a me piace tantissimo la pasta quindi proprio […] è quella che mi fa sentire meglio. P7
3.2 Riconoscendo l'impatto del proprio stato emotivo sulle scelte in merito alla propria alimentazione	
Temi: 1. Mangiando di meno per via del proprio stato emotivo 2. Mangiando di più per via del proprio stato emotivo 3. Riconoscendo l'impatto del proprio stato emotivo riguardo allo smaltire i rifiuti alimentari in modo sostenibile sulle proprie scelte	Ultimamente, se sono triste o arrabbiata non riesco a mangiare. P2 Emotivamente stavo male e per stress mangiavo tanto, qualunque cosa mi venisse davanti, mangiavo tutto… P3 Tengo dentro casa il sacchetto dell'indifferenziata e poi, per esempio, fuori sul balcone ho quelli divisi e magari in quel momento non ho voglia di uscire fuori sul balcone. P6
4. Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello individuale	
4.1 Espressione attiva della propria agency in favore di un'alimentazione sana e sostenibile	
Temi: 1. Impegnandosi attivamente per compiere scelte salutari 2. Impegnandosi attivamente per compiere scelte sostenibili	Quando effettivamente mi sono accorto di questa cosa… stava andando troppo avanti, mi son posto dei limiti, mi sono detto "adesso basta, non mi porto più cibo mentre faccio i compiti". P3 Riguardo la salute ehm …scelgo, magari scelgo di non mangiare un prodotto che so

	che mi fa stare male se lo mangi per troppo tempo, per tanto tempo. P4 Per esempio… dell'acqua prima mi capitava di bere più dalle bottiglie di plastica adesso sia a casa ho le mie bottiglie di vetro che riempio con l'acqua oppure a scuola cerco di portarmi magari la borraccia. P6
4.2 Espressione attiva della propria agency a sfavore di un'alimentazione sana e sostenibile	
Temi: 1. Facendo scelte non salutari per rispondere ai propri desideri 2. Scegliendo di non preoccuparsi della salubrità o sostenibilità delle proprie scelte alimentari	Nel senso, sul momento ho voglia di un qualcosa in particolare se anche è una schifezza magari. P5 Sinceramente, io cioè non mi informo molto su cosa mangiare. P4
4.3 Motivazioni dell'espressione attiva della propria agency	
Temi: 1. Scegliendo che cosa mangiare in base al proprio gusto 2. Scegliendo che cosa mangiare in base ai propri desideri 3. Scegliendo che cosa mangiare in base all'impegno nel mantenersi allenati 4. Scegliendo che cosa mangiare in base alle proprie necessità	Faccio uno sforzo in palestra anche per tenermi allenata e quindi non posso eliminare tutto questo sforzo magari mangiando quelle cose che non mi fanno bene. P1 Se voglio qualcosa in particolare, lo vado a comprare. P5 Magari a fine pasto anche un caffè perché mi tira anche un po' su per affrontare il resto della giornata […] A pranzo cerco sempre di restare un pochino più leggera perché poi io alle tre ho allenamento quindi da non avere niente sullo stomaco perché poi mi dà fastidio. P7
4.4 Riconoscendo un'espressione reattiva dell'agency	

Temi: 1. Riconoscendo di aver sviluppato abitudini in base a ciò che è stato imparato durante l'infanzia 2. Riconoscendo di venire influenzati dal proprio gusto 3. Riconoscendo di venire influenzati da sintomi fisici 4. Riconoscendo di avere libertà nel compiere le proprie scelte alimentari	Io invece sono sempre stata abituata a mangiarla, sia a scuola che a casa, o anche il pesce, fin da subito, da quando ero proprio piccola. P1 È anche un periodo in cui mi viene la nausea, non so il perché…e solo a vedere il cibo non mangio neanche...anzi son tre giorni che non riesco neanche a far colazione perché mi alzo e ho subito il vomito. P2 Non ho molti campi che mi possono deviare da una scelta perché dico "mi baso su me stesso" […] vado molto in base ai miei gusti. P3 Mia mamma e mio papà e solitamente, comunque, mi propongono varie opzioni e poi io scelgo magari quella che mi va di più in quel momento. P6
4.5 Riconoscendo le conseguenze delle proprie caratteristiche personali	
Temi: 1. Essendo facilitati a mangiare in modo sano e sostenibile da caratteristiche personali 2. Essendo ostacolati a mangiare in modo sano e sostenibile da caratteristiche personali	Nonostante io sia una persona molto golosa quindi mi piace mangiare. P1 Quindi non sono una persona molto schizzinosa. P2 La mia alimentazione non è molto varia, non mi piacciono tante cose. P6
5. Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello familiare	
5.1 Riconoscendo come i propri familiari influenzano le proprie scelte alimentari	
Temi: 1. Riconoscendo le influenze dei propri familiari sulle proprie scelte alimentari 2. Riconoscendo i propri familiari come fonte di informazioni sull'alimentazione 3. Riconoscendo l'influenza dei	Io ho mia nonna che è nutrizionista e quindi è fin da quando son piccola che mi spiega tutto, tutte queste cose […] Quindi sì, principalmente da lei, quindi poi anche mia mamma. P1

propri familiari per quello che riguarda la sostenibilità delle mie scelte alimentari	(Cita un nome di una familiare) ci tiene molto [*a fare la raccolta differenziata*] e quindi è sempre a dire "lì c'è la plastica, lì c'è la carta, lì c'è il vetro", butta lì le cose nei punti specifici […] sia da mia mamma che da mio papà la facciamo. P3
5.2 Riconoscendo come le abitudini familiari influenzano le proprie abitudini alimentari	
Temi: 1. Riconoscendo l'influenza delle abitudini familiari 2. Riconoscendo l'influenza dei propri familiari per quello che riguarda comportamenti non abituali per la propria famiglia 3. Riconoscendo di essere influenzati dal cibo che viene preparato dai propri familiari	Forse con mio papà sgarriamo un po' di più andando a prendere […] tipo quelle schifezze, non so…tipo il [nome di un fast food] P2 La sera, generalmente, ceniamo sempre verso le otto e mezza e, se abbiamo le solite abitudini, ovvero mangiare spesso le stesse cose nei rispettivi giorni, per esempio, per tutto l'inverno quando sono da papà, la maggior parte delle volte il giovedì mangiamo il minestrone […] poi se, invece, sono da mia mamma abbiamo sempre, come si dice…abbiamo sempre un menù diverso. P3 Ma magari quando torno da scuola sono da mia nonna a pranzo e lei non sapendolo mi fa la stessa cosa che mia mamma mi ha fatto la sera prima a cena e, quindi, mi capita di mangiare per due giorni consecutivi la stessa cosa. P6 Con la mia famiglia, in generale, cerco di non mangiare tante schifezze, cioè non siamo per niente poi golosi, ecco… P7
5.3 Avvertendo pressioni da parte dei propri familiari sulle proprie scelte	

alimentari	
Temi: 1. Avvertendo imposizioni da parte dei propri familiari 2. Riconoscendo aspetti positivi delle imposizioni da parte dei propri familiari 3. Avvertendo pressioni sulle proprie scelte alimentari da parte dei propri familiari 4. Riconoscendo l'effetto negativo di commenti sulla propria immagine del corpo da parte di familiari sul proprio stato emotivo e alimentazione 5. Riconoscendo un effetto negativo delle pressioni familiari sulla propria alimentazione	Anche se non mi piaceva, me la faceva mangiare lo stesso. P1 Questa dieta qua che mi fa fare mia mamma mi aiuta a mettermi in forma. P2 Poi ci sono delle volte in cui non mangio perché mia mamma è molto focalizzata sul fatto dell'aspetto fisico cioè noi siamo andati in vacanza ed è subito partita con "e ma hai questo, e ma hai quello, sei grassa di gambe, e ma questo, e quello, e su e giù" e poi anche lì mi è passata la voglia di mangiare. P2 Non me lo posso permettere [*sgarrare*] perché mia mamma comunque non vuole. P2
6. Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello sociale	
6.1 Riconoscendo le influenze dei propri amici	
Temi: 5. Riconoscendo di porre meno attenzione ad un'alimentazione sana e sostenibile quando si è con gli amici 6. Percependo i propri amici come figure che aiutano, capiscono e confortano 7. Riconoscendo di adeguarsi alle abitudini dei propri amici 8. Riconoscendo di farsi influenzare da quello che viene mangiato dai propri amici o conoscenti	Quando vado a mangiare fuori me ne frego o comunque ci penso di meno e mangio…cioè, mi concedo quello sgarro ecco. P1 Quando sono coi miei amici mangiamo sempre, cioè non abbiamo mai uno stop, proprio mangiamo fin quando ne abbiamo voglia […] I miei amici sono i primi che mi aiutano anche su questa cosa qua. P2 Io sono appunto una persona che si adegua…sono il classico amico che si adegua nel gruppo. P3 Può succedere che magari… ehm… sono fuori e vedo magari una mia amica mangiare, non lo so, della

	pizza e mi viene voglia di mangiare anche a me della pizza. P4 Se sono fuori a mangiare con i miei amici o vogliamo andare da qualche parte, mi adeguo dove vogliamo andare insieme. P5
6.2 Riconoscendo le influenze di altre relazioni sociali	
Temi: 3. Avvertendo pressioni da parte della società per quello che riguarda alla propria immagine corporea 4. Sentendo di non venire influenzati da altre persone	La società imporrà sempre standard praticamente impossibili, a volte da raggiungere e io…è una cosa che in primis ho compreso. P3 Come persone in realtà [*non mi sento influenzata da*] nessuno. P5
6.3 Riconoscendo l'importanza delle interazioni sociali tra giovani	
Temi: 1. Riconoscendo l'importanza di socializzare durante il consumo di cibo a scuola	Durante l'intervallo, i giovani consumano la propria merenda mentre socializzano tra di loro. OP 1, 2 Le macchinette sono un punto di ritrovo per i giovani a scuola. OP 3, 4 Per i giovani è importante avere un punto di ritrovo a scuola dove socializzare durante l'intervallo. OP 4
7. Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello contesto	
7.1 Riconoscendo le influenze del contesto scolastico	
Temi: 1. Riconoscendo l'influenza della disponibilità degli alimenti nel contesto scolastico 2. Riconoscendo l'influenza degli orari scolastici 3. Riconoscendo l'influenza della scuola sulle proprie abitudini alimentari 4. Riconoscendo l'influenza degli spazi scolastici sulle abitudini alimentari dei giovani durante la	Anche mangiare a scuola comunque potevo mangiare solo quello che c'era. P1 A scuola abbiamo fatto un discorso simile con la prof. di diritto […] e avevamo parlato di come ipoteticamente lo spreco alimentare possa dare problemi all'ambiente. P3 Però a scuola essendo che a

merenda 5. Riconoscendo l'influenza del contesto scolastico sulla sostenibilità 6. Scegliendo quali alimenti portare per merenda a scuola 7. Riconoscendo il ruolo della scuola nel promuovere un'alimentazione sana e sostenibile 8. Riconoscendo influenze esterne sul contesto scolastico	volte magari capita che non mi porto qualcosa da mangiare da casa, comunque, le cose che ci sono le macchinette sono sempre quelle, sono un po' delle…anche schifezze. P5 A merenda mangio sempre però qualcosa di molto sbrigativo diciamo, per esempio, le cose che ci sono alle macchinette […] tornando abbastanza tardi faccio sempre qualcosa di sbrigativo. P6 A scuola, comunque, in porto sempre due snack che possono essere o dei cracker o magari frutta secca perché non coprono tanto spazio nello zaino. P7 A scuola, molti giovani mangiano in piedi nei corridoi. Alcuni giovani consumano la propria merenda nella propria aula. OP 1, 2, 3, 4
7.2 Riconoscendo l'influenza del contesto casalingo	
Temi: 1. Riconoscendo l'influenza della disponibilità degli alimenti nel contesto della propria casa	Perché poi anche il fatto che non mi piacciano le schifezze o, appunto, le merendine, quelle cose lì…perché in casa non ce le avevo e quindi non le mangiavo. P1 Quello che è in casa mangio…cioè, dipende da quello che c'è in casa… P4 Quando sono a casa io mangio un po' quello che voglio, cioè, rispetto a quello che c'è in casa P5
7.3 Riconoscendo l'influenza di altri contesti	
Temi: 1. Riconoscendo l'influenza del proprio contesto sportivo sulle proprie abitudini alimentari	Sicuramente il caldo, su di me personalmente, influisce molto. E infatti d'estate tendo a mangiare di meno rispetto

2. Riconoscendo altre influenze di contesto sulle proprie abitudini alimentari (es. tempo, periodo dell'anno)	che d'inverno. Però poi d'inverno cerco di stare un po' più attenda essendo che mi alleno. P1 Con il fatto di non farmi mangiare tanto comunque, di farmi diciamo mangiare, ma in modo giusto, mi aiuta soprattutto con il mio sport. P2 Io mangio soprattutto d'estate tanta frutta del tipo, che magari mangio… anche, per dire, quest'estate ho mangiato tante pesche, anche due al giorno perché magari a pasto mangiavo della frutta…in inverno magari ne mangio meno anche se in realtà mi fa bene mangiare la frutta. P5 A pranzo cerco sempre di restare un pochino più leggera perché poi io alle tre ho allenamento quindi da non avere niente sullo stomaco perché poi mi dà fastidio…però leggera ma nutriente, cioè, cerco qualcosa di nutriente da mangiare, ecco. P7
8. Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello ambiente	
Temi: 1. Riconoscendo l'influenza delle preoccupazioni per l'ambiente sulle proprie scelte alimentari 2. Riconoscendo ostacoli a compiere scelte sostenibili 3. Riconoscendo facilitatori a compiere scelte sostenibili	Certe volte mi aiutano …magari mi influenzano magari a non comprare magari quel tipo di prodotto che so che può danneggiare l'ambiente ma comprare un altro magari biologico. P4 Beviamo tanto latte in generale e quindi il cartone del latte, dove magari è attaccato il tappo di plastica che non riesco a staccare… magari a volte non ho voglia di tirarlo fuori, staccarlo con le forbici quindi butto tutto nella…nello stesso contenitore

	P5 A scuola cerco di portarmi magari la borraccia per non stare a comprare dalle macchinette sia per la plastica ma anche poi, in generale, per i soldi…perché alla fine mi è più conveniente riempirla a casa che comprarla a scuola. P6
9. Negoziando lo "sgarro"	
Temi: 1. Negoziando dei limiti allo "sgarro" che non lo rendano dannoso per la salute o per l'ambiente 2. Identificando momenti di "sgarro" 3. Identificando le ragioni dello "sgarro"	Sgarrare ogni tanto, mangiare qualche schifezza ogni tanto, secondo me, va bene, non c'è niente di male… P1 Se è un giorno a settimana in cui non ho allenamento, almeno una volta la brioche presa dal panificio mi farebbe comunque piacere. P2 Se in quel momento mi va di mangiarlo, lo mangio per quanto magari so che non è la cosa più salutare. P6
10. Riconoscendo la propria influenza sulle altre persone	
Temi: 1. Riconoscendo di poter influenzare le scelte alimentari che vengono compiute a casa 2. Riconoscendo di poter partecipare attivamente alle discussioni sull'alimentazione nel contesto scolastico 3. Riconoscendo di avere un impatto sulle persone che soffrono di disturbi del comportamento alimentare	A scuola abbiamo fatto un discorso simile con la prof. di diritto […] e io vabbè avevo tirato fuori l'idea del…in generale, del consumismo, di tutto quel problema lì P3 Noi conosciamo persone, comunque, che o hanno avuto o che hanno magari dei problemi di questo tipo e quindi, magari, cerchiamo di stargli vicino, di non fargli pesare troppo il problema del cibo e a volte magari mi rendo conto che potrebbe essere difficile in base alle persone che ti trovi di fianco… P5 Magari le [*a mia madre*] mando alcune ricette che vedo su [*nome di un social network*] e comunque poi anche sceglie

	in base…scegliamo diciamo in base anche le mie preferenze… P7
11. Riconoscendo la propria influenza sul proprio contesto	
Temi: 1. Riconoscendo di avere un impatto sul proprio contesto casalingo 2. Riconoscendo di avere un impatto sul proprio contesto scolastico	Chiedo se posso trovarmi a casa gli ingredienti per una piadina da farmi a pranzo o chiedo se posso mangiare un determinato alimento durante…non so, uno dei due pasti principali…uno dei tre pasti principali…quindi, le cose che vengono da me è perché mi fanno piacere…mi fa piacere mangiarle, ecco. P7 I giovani collaborano attivamente con i propri professori per ottenere un'offerta di cibo in linea con i loro desideri. I giovani propongono alternative ai propri professori per ottenere un'offerta di cibo in linea con i loro desideri. Poter collaborare attivamente nelle scelte che riguardano i giovani, ha un impatto positivo sui giovani stessi OP 4
12. Riconoscendo l'influenza dell'immagine corporea	
Temi: 1. Sforzandosi attivamente per ottenere un'immagine corporea che piace di più a sé stessi 2. Riconoscendo le influenze di altri sulla percezione della propria immagine corporea 3. Riconoscendo conseguenze negative legate all'immagine corporea su sé stessi 4. Riconoscendo l'influenza dell'aspetto fisico	Anche quello [*la palestra*] magari mi aiuta a dire "faccio uno sforzo in palestra anche per cambiare magari il mio fisico, qualcosa che non mi piace" … P1 La mia alimentazione, nonostante molte persone mi vengono a dire che va bene, a causa di mia mamma non riesco a vederla un'alimentazione sana e molte volte mi porta a mangiare un po' di meno perché rivedo quando eravamo al mare che mi ha detto "Hai la cellulite sul sedere" e io ci sono rimasta

	tipo “Mhmm”. P2 È stato un periodo dove effettivamente sono ingrassato tanto…sono stato malissimo anche per questo, mi guardavo, mi facevo schifo da solo, mi dicevo “Cavolo… cioè, mi sono proprio rovinato così” P3
13. Facendo considerazioni sull’alimentazione nei giovani	
13.1 Facendo considerazioni sui disturbi del comportamento alimentare nei giovani	
Temi: 1. Mostrando consapevolezza sui disturbi del comportamento alimentare nelle persone giovani 2. Identificando le ragioni che possono portare una persona giovane a sviluppare un disturbo del comportamento alimentare 3. Identificando le conseguenze negative dei disturbi del comportamento alimentare nelle persone giovani 4. Ragionando su come le persone giovani possono affrontare i disturbi del comportamento alimentare	Vedo molte invece persone della mia età che questo [l’alimentazione] per loro è un grande problema…che magari non riescono a mangiare, o mangiano troppo…e quindi poi mentalmente questo le distrugge...specialmente le ragazze, cioè io lo vedo specialmente nelle ragazze. P1 Conosco un po’ di amici e amiche, specialmente amiche, purtroppo, che sono o bulimiche o anoressiche…appunto ragazze che, sempre per stress o altro, perché seguono, come si dice, standard impossibili, imposti dalla società o altro…rovinano loro stesse […] capisco come si sentono ma devono, appunto, riuscire a capire che non si devono torturare, non si devono distruggere la vita per questo perché è relativamente inutile farlo […] se ti accetti per chi sei, vivi meglio, sei sicuramente in pace con te stesso. P3 Di sicuro c'è un qualcosa che va al di là del cibo e basta…c'è un qualcosa che prescinde dalla mente, un qualcosa che, comunque, ha a che fare anche con la vita personale di una

	persona, quindi... P5 Anche perché poi comunque ognuno ha un rapporto diverso col cibo, dipende, secondo me, anche molto dal proprio metabolismo…cioè, proprio dalla persona perché alla fine siamo tutti completamente diversi e…sia dal modo di affrontare le cose o comunque, in generale, di pensare proprio e…abbiamo tutti bisogni diversi. P6
13.2 Facendo altre considerazioni sull'alimentazione nei giovani	
Temi: 1. Riconoscendo alcune abitudini poco sane delle persone giovani 2. Facendo considerazioni su cosa sarebbe importante fare per migliorare l'alimentazione nei giovani	Magari spesso i bambini non so non vogliono mangiare la verdura perché non gli piace o comunque non vogliono. P1 Secondo me, anche a scuola ci dovrebbe essere un po' uno spazio a riguardo, no…e spiegare veramente l'importanza del cibo. P7 Una cosa che mi viene in mente riguardo a noi giovani che, secondo me, non abbiamo…stiamo perdendo un po' la cultura del "mangiare bene" perché vedo molti miei amici che magari "paciugano" fra virgolette…altri peggio ancora, non fanno colazione, saltano un pasto perché non hanno tempo, sono in ritardo […] secondo me, manca un po' questo concetto a noi giovani…trascuriamo magari anche perché siamo, in certi casi, o troppo legati al fisico o troppo golosi e non ce ne importa cioè…vedo che ci sono questi due estremi P7
14. Utilizzando altre fonti di informazioni sull'alimentazione	
Temi:	Sono una persona che guarda

	1. Utilizzando i social network per trovare ricette 2. Reperendo informazioni sulla sostenibilità dell'alimentazione attraverso la televisione 3. Reperendo informazioni su un'alimentazione sana attraverso la televisione 4. Reperendo informazioni su un'alimentazione sana attraverso i social network 5. Utilizzando più fonti per ottenere informazioni sull'alimentazione 6. Utilizzando Internet in modo consapevole	principalmente dalla televisione, recepisce notizie e poi se sono notizie che mi interessano, vado a… effettivamente, a guardare, stando attento anche ovviamente, ai siti in cui vado a guardare, se le notizie son vere o false. P3 A me è capitato di vedere magari sui social così tipo delle ricette, delle cose e magari non le ho ancora provate però mi verrebbe voglia di provarle… P5 Alcuni report che sento anche in televisione di certi programmi e poi anche su [*nome di un social network*] magari, alcune volte, mi capita scrollando che mi appaiono dei video… […] …che appunto parlano della situazione… […] sì, anche le ricette magari. P7

Integrazione dei dati

Sintesi narrativa dei dati quantitativi	**Codice**	**Macro-tema** **Tema**	**Categoria**
La media dello score sull'adesione alla dieta mediterranea ottenuta dai partecipanti è di 3.95 (±2.43), su un massimo ottenibile di 11 punti. L'8.3% dei partecipanti presenta un'alta adesione alla dieta mediterranea, il 48.6% presenta una media adesione alla dieta mediterranea e il 43.1% ha un'adesione bassa alla dieta mediterranea. Le dimensioni relative ai valori che vengono considerati più importanti nella scelta di cosa mangiare che hanno ottenuto un punteggio più alto (range: da 1 a 5) e quindi quelle a cui i partecipanti hanno attribuito una maggiore importanza, sono le dimensioni relative all'appagamento sensoriale (gusto, olfatto, vista) con il punteggio più alto (3.97) e alla facilità di accesso (3.14).	I giovani attribuiscono particolare importanza al proprio appagamento sensoriale (gusto, olfatto, vista) quando devono scegliere che cosa mangiare Per i giovani è molto importante che i cibi siano accessibili (fisicamente ed economicamente)	***1. Scegliendo che cosa mangiare in base al proprio gusto*** ***7.1 Riconoscendo le influenze del contesto scolastico*** Tema: 1. Riconoscendo l'influenza della disponibilità degli alimenti nel contesto scolastico ***7.2 Riconoscendo l'influenza del contesto casalingo*** Tema: 1. Riconoscendo l'influenza della disponibilità degli alimenti nel contesto della propria casa	**4.3 Motivazioni dell'espressione attiva della propria agency** **7. Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello contesto** **7.**

		7.1 Riconoscendo le influenze del contesto scolastico	**Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello contesto**
	Per i giovani è importante che gli alimenti siano convenienti (facili e veloci da preparare).	Tema: 1. Riconoscendo l'influenza degli orari scolastici	**1. Identificando gli attributi di una dieta sana**
		1.2 Identificando cosa non è sano	
A seguire, si trovano le dimensioni relative alla convenienza (facilità di preparazione, tempi di preparazione) (2.86) e alla sicurezza (preparato con cura, privo di virus o batteri nocivi) (2.84).		Tema: 5. Non è sano se non fa stare bene	
	Per i giovani è importante che gli alimenti siano sicuri (non causeranno malesseri).	Conferma i temi della categoria **4. Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello individuale**	
	Per i giovani è importante che gli alimenti li aiutino a controllare il proprio peso.	Conferma i temi della categoria **1. Identificando gli attributi di una dieta sana**	
		3.2 Riconoscendo l'impatto del proprio stato emotivo sulle scelte in merito alla propria alimentazione	**3. Riconoscendo il legame tra alimentazione e stato emotivo**
Seguono poi le dimensioni relative al controllo del peso (2.50), alle qualità organiche del cibo (ingredienti naturali, vitamine, nutrienti, impatto ambientale) (2.49) e al comfort (2.18).	Per i giovani è importante che gli alimenti abbiano buone qualità organiche.		
	Per i giovani è importante che gli alimenti garantiscano comfort emotivo.	***6.2 Riconoscendo le influenze di altre relazioni sociali***	**6. Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello sociale**
		Tema: 2. Sentendo di non venire influenzati da altre persone	Nuova Categoria **15. Individuando associazioni con abitudini sane e**
	Per i giovani non è importante che gli alimenti siano	***15.1 Individuando cosa favorisce l'adozione di diete***	

	simili a quelli mangiati da bambini o tradizionali.	***sane e sostenibili*** Tema: 1. Riconoscendo i valori alimentari che favoriscono l'aderenza alla dieta mediterranea	**sostenibili**
In ultimo, viene considerata come meno importante la dimensione relativa alla familiarità e tradizionalità del cibo (1.97).	Nello scegliere cosa mangiare, dare importanza al controllo del proprio peso influenza positivamente l'aderenza alla dieta mediterranea da parte dei giovani.		
L'importanza data ad alcuni valori alimentari è risultata correlata, anche se debolmente, all'aderenza alla dieta mediterranea. In particolare, correlazioni positive sono state riscontrate per quello che riguarda l'importanza del controllo del peso, delle qualità organiche del cibo e della sicurezza.	Nello scegliere cosa mangiare, dare importanza alla sicurezza dei cibi influenza positivamente l'aderenza alla dieta mediterranea da parte dei giovani. Nello scegliere cosa mangiare, dare importanza alla qualità dei cibi influenza positivamente l'aderenza alla dieta mediterranea da parte dei giovani.	***15.2 Individuando cosa ostacola l'adozione di diete sane e sostenibili*** Tema: 1. Riconoscendo i valori alimentari che ostacolano l'aderenza alla dieta mediterranea	
Correlazioni negative, al contrario, sono	Nello scegliere cosa mangiare, dare importanza al proprio appagamento sensoriale influenza negativamente l'aderenza alla dieta mediterranea	***15.3 Individuando cosa non è associato ad abitudini sane e sostenibili*** Tema: 1. Riconoscendo cosa non favorisce né ostacola l'aderenza alla dieta	**4. Riconoscendo le influenze sulle proprie**

state riscontrate per quello che riguarda l'importanza dell'appagamento sensoriale e della convenienza.	da parte dei giovani. Nello scegliere cosa mangiare, dare importanza alla convenienza dei cibi influenza negativamente l'aderenza alla dieta mediterranea da parte dei giovani. Nello scegliere cosa mangiare, dare importanza alla facilità di accesso, alla tradizione o al comfort non favorisce né ostacola l'aderenza alla dieta mediterranea	mediterranea ***4.4 Riconoscendo un'espressione reattiva dell'agency*** Nuovo tema: 5. Riconoscendo di essere influenzati dalla propria capacità di preparare e cucinare i cibi Conferma i temi della categoria **4. Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello individuale** Conferma i temi della categoria **2. Identificando gli attributi di una dieta sostenibile**	**scelte alimentari: livello individuale**
Per quello che riguarda la food literacy, i partecipanti sembrano essere particolarmente confidenti per quello che riguarda le loro abilità e conoscenze nella preparazione e nel cucinare i cibi (3.62). Sembrano essere piuttosto confidenti anche per quello che riguarda le loro azioni relativamente a quello che consumano (3.55) e a come lo scelgono (3.52) e sul loro grado di consapevolezza sull'impatto	I giovani sono particolarmente confidenti nelle loro abilità e conoscenze nel preparare e cucinare i cibi I giovani sono piuttosto sicuri delle loro azioni relativamente a quello che consumano e come lo scelgono I giovani si sentono consapevoli dell'impatto ambientale dei metodi di produzione e	Conferma i temi della categoria **14. Utilizzando altre fonti di informazioni sull'alimentazione** ***15.1 Individuando cosa favorisce l'adozione di diete sane e sostenibili*** Tema: 2. Riconoscendo le abilità e conoscenze alimentari che favoriscono l'aderenza alla dieta mediterranea	**15. Individuando associazioni con abitudini sane e sostenibili** **15. Individuando associazioni con abitudini sane e sostenibili**

ambientale dei metodi di produzione e distribuzione dei cibi (3.48). Percezioni più basse sono invece state riscontrate per quello che riguarda la loro attitudine a informarsi sulle etichette dei prodotti che consumano (2.95). I livelli di food literacy percepita dai partecipanti sono correlati positivamente ai punteggi relativi all'aderenza alla dieta mediterranea. Ciò significa che, all'aumentare della food literacy percepita dai partecipanti, aumenta anche l'aderenza alla dieta mediterranea. Questa correlazione è statisticamente significativa, seppur debole per tutte le dimensioni, ad eccezione della dimensione "Distribuzione", relativa alla	distribuzione dei cibi I giovani tendono a non informarsi attraverso le etichette dei prodotti che consumano. Saper preparare e cucinare i cibi è associato ad una maggior aderenza alla dieta mediterranea. Essere sicuri delle proprie azioni relativamente a quello che si consuma e come lo si sceglie è associato ad una maggiore aderenza alla dieta mediterranea. Informarsi attraverso le etichette dei prodotti che si consumano è associato ad una maggiore aderenza alla dieta mediterranea. Essere consapevoli dell'impatto ambientale dei metodi di produzione e distribuzione dei cibi non è correlato all'aderenza alla dieta mediterranea	***15.3 Individuando cosa non è associato ad abitudini sane e sostenibili*** Tema: 1. Riconoscendo cosa non favorisce né ostacola l'aderenza alla dieta mediterranea	

consapevolezza sull'impatto ambientale dei metodi di produzione e trasporto degli alimenti.			

Categorie finali

Categorie, macro-temi, temi	Dati
1. Identificando gli attributi di una dieta sana	Per i giovani è importante che gli alimenti abbiano buone qualità organiche (ingredienti naturali, vitamine, nutrienti, impatto ambientale), punteggio medio 2.49±0.912 (Range: 1-5).
1.1 Identificando cosa è sano	
Temi: 1. Frutta e verdura sono alimenti sani 2. Alcuni cibi sono più sani di altri 3. È sano alternare diversi tipi di alimenti 4. È sano il cibo che dà energia e fa bene 5. È sano se è la quantità giusta 6. È sano se è adeguato all'età 7. È sano se non fa male se mangiato per lungo tempo 8. È sano se non è troppo elaborato	È sano che io mangio tanta verdura e tanta frutta […] E bisogna cercare di alternare tutto, cioè di mangiare tutto e non saltare niente, cioè non saltare i pasti, mangiare i carboidrati e tutto. P1 Perché ci sono anche i carboidrati che ti possono anche dare energia e…e quindi fanno anche bene […] energia nel senso che… cioè, fa anche bene P 4 Più di che cosa ci fa bene, secondo me, è più giusto dire ogni quanto mangiare una certa cosa P5 "Sano" io l'ho sempre inteso come un qualcosa che mi dia energie, che mi faccia affrontare la giornata carica, che mi dia energie però energie prese da fonti non troppo elaborate, cibi non troppo

	elaborati… questo è il mio concetto di "sano". P7 Per i giovani è importante che gli alimenti siano sicuri (non causeranno malesseri), con un punteggio medio di 2.84±1.03 (Range: 1-5).
1.2 Identificando cosa non è sano	
Temi: 1. Cibi molto lavorati o confezionati non sono sani 2. Non è sano saltare i pasti 3. Non è sano, se è una quantità eccessiva 4. Non è sano non alternare diversi tipi di alimenti 5. Non è sano se non fa stare bene	E l'unica cosa che per me non è sana e che però non ce la faccio è la colazione. P1 Una cosa che non è sanissima è prendere le paste quelle surgelate, quelle confezionate. P3 Mangiare sempre le stesse cose oltre che magari non fa bene, ti stanca tanto dopo un po', ecco… […] mi fa sentire pesante. P5
2. Identificando gli attributi di una dieta sostenibile	I giovani si sentono consapevoli dell'impatto ambientale dei metodi di produzione e distribuzione dei cibi, punteggio medio 3.48±0.689 (Range: 1-5).
2.1 Riconoscendo l'impatto dell'alimentazione sull'ambiente	
Temi: 1. L'alimentazione ha un impatto importante sull'ambiente 2. Il consumo eccessivo di carne	Se sprechiamo, inquiniamo… perché sprechiamo cibo. P3

impatta sull'ambiente 3. Gli sprechi alimentari impattano sull'ambiente 4. Gli imballaggi dei cibi impattano sull'ambiente 5. Il modo in cui vengono smaltiti gli imballaggi dei cibi impatta sull'ambiente 6. Alcuni cibi sono più sostenibili di altri	Più che… proprio che cosa mangiamo magari in che cosa è contenuto ciò che andiamo a mangiare. P5 So che quello che mangiamo ha un impatto importante sull'ambiente. Per esempio, la carne so che serve ehm per produrla…serve molta acqua P7
2.2 Identificando cosa è sostenibile	
Temi: 1. È sostenibile mangiare biologico 2. È sostenibile se c'è equilibrio 3. È sostenibile non sprecare il cibo 4. È sostenibile se è confezionato con qualcosa di riciclabile 5. È sostenibile fare la raccolta differenziata	Quello che non viene mangiato la sera stessa, viene mangiato il giorno dopo; quindi, diciamo che non mi sento una persona che va ad inquinare tanto, che va a sprecare tanto. P2 Sicuramente anche noi in primis in casa stare più attenti e fare soprattutto la raccolta differenziata. P3 Magari prendere un alimento biologico, ehm… che non danneggia l'ambiente, cioè che danneggia il meno possibile l'ambiente.

	P4
3. Riconoscendo il legame tra alimentazione e stato emotivo	
3.1 Riconoscendo l'impatto dell'alimentazione sul proprio stato emotivo	
Temi: 1. Avvertendo l'impatto negativo di imposizioni alimentari sul proprio stato emotivo 2. Avvertendo l'impatto negativo di un'alimentazione non sana sul proprio stato emotivo 3. Avvertendo l'impatto positivo dell'alimentazione sul proprio stato emotivo 4. Avvertendo l'impatto dell'alimentazione sul proprio stato emotivo, più che su quello fisico	Ci sono molte volte in cui, per esempio, quello che mangio…non è che lo mettiamo sulla parte della salute, diciamo il corpo, ma più emotiva […] Se mia mamma me la impone lo stesso dopo un po' mi sale il nervoso perché non ho voglia di mangiare e lo mangio mal volentieri molte volte e non lo finisco neanche tutto ma perché non ne ho voglia. P2 Dopo un po' che mangio per tanto tempo la stessa cosa poi dopo un po' mi stufa. P6 Poi a me piace tantissimo la pasta quindi proprio […] è quella che mi fa sentire meglio. P7
3.2 Riconoscendo l'impatto del proprio stato emotivo sulle scelte in merito alla propria alimentazione	
Temi: 1. Mangiando di meno per via del proprio stato emotivo 2. Mangiando di più per via del proprio stato emotivo	Ultimamente, se sono triste o arrabbiata non riesco a mangiare. P2

3. Riconoscendo l'impatto del proprio stato emotivo riguardo allo smaltire i rifiuti alimentari in modo sostenibile sulle proprie scelte 4. Non riconoscendo l'influenza del proprio stato emotivo sulle proprie scelte	Emotivamente stavo male e per stress mangiavo tanto, qualunque cosa mi venisse davanti, mangiavo tutto… P3 Tengo dentro casa il sacchetto dell'indifferenziata e poi, per esempio, fuori sul balcone ho quelli divisi e magari in quel momento non ho voglia di uscire fuori sul balcone. P6 Per i giovani non è particolarmente importante che gli alimenti garantiscano comfort emotivo, con un punteggio medio di 2.18±1.06 (Range: 1-5).
4. Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello individuale	Per i giovani è importante che gli alimenti li aiutino a controllare il proprio peso, punteggio medio 2.50±1.23 (Range: 1-5). I giovani sono piuttosto sicuri delle loro azioni relativamente a quello che consumano (3.55±0.728) e come lo scelgono (3.52±0.489) (Range: 1-5).
4.1 Espressione attiva della propria agency in favore di un'alimentazione sana e sostenibile	
Temi: 1. Impegnandosi attivamente per	Quando effettivamente mi sono accorto di questa cosa… stava andando troppo avanti, mi son

compiere scelte salutari 2. Impegnandosi attivamente per compiere scelte sostenibili	posto dei limiti, mi sono detto “adesso basta, non mi porto più cibo mentre faccio i compiti”. P3 Riguardo la salute ehm …scelgo, magari scelgo di non mangiare un prodotto che so che mi fa stare male se lo mangi per troppo tempo, per tanto tempo. P4 Per esempio… dell'acqua prima mi capitava di bere più dalle bottiglie di plastica adesso sia a casa ho le mie bottiglie di vetro che riempio con l'acqua oppure a scuola cerco di portarmi magari la borraccia. P6
4.2 Espressione attiva della propria agency a sfavore di un’alimentazione sana e sostenibile	
Temi: 1. Facendo scelte non salutari per rispondere ai propri desideri 2. Scegliendo di non preoccuparsi della salubrità o sostenibilità delle proprie scelte alimentari	Nel senso, sul momento ho voglia di un qualcosa in particolare se anche è una schifezza magari. P5 Sinceramente, io cioè non mi informo molto su cosa mangiare. P4
4.3 Motivazioni dell’espressione attiva della propria agency	
Temi: 1. Scegliendo che cosa mangiare in	Faccio uno sforzo in palestra anche per

base al proprio gusto 2. Scegliendo che cosa mangiare in base ai propri desideri 3. Scegliendo che cosa mangiare in base all'impegno nel mantenersi allenati 4. Scegliendo che cosa mangiare in base alle proprie necessità	tenermi allenata e quindi non posso eliminare tutto questo sforzo magari mangiando quelle cose che non mi fanno bene. P1 Se voglio qualcosa in particolare, lo vado a comprare. P5 Magari a fine pasto anche un caffè perché mi tira anche un po' su per affrontare il resto della giornata. P7 I giovani attribuiscono particolare importanza al proprio appagamento sensoriale (gusto, olfatto, vista) quando devono scegliere che cosa mangiare, con un punteggio medio di 3.97±0.638 (Range: 1-5).
4.4 Riconoscendo un'espressione reattiva dell'agency	
Temi: 1. Riconoscendo di aver sviluppato abitudini in base a ciò che è stato imparato durante l'infanzia 2. Riconoscendo di venire influenzati dal proprio gusto 3. Riconoscendo di venire influenzati da sintomi fisici *4.* Riconoscendo di avere libertà nel compiere le proprie scelte alimentari *5.* Riconoscendo di essere influenzati	Io invece sono sempre stata abituata a mangiarla, sia a scuola che a casa, o anche il pesce, fin da subito, da quando ero proprio piccola. P1 È anche un periodo in cui mi viene la nausea, non so il perché…e solo a vedere il cibo non mangio neanche...anzi son tre giorni che non riesco neanche a far colazione

dalla propria capacità di preparare e cucinare i cibi	perché mi alzo e ho subito il vomito. P2 Non ho molti campi che mi possono deviare da una scelta perché dico “mi baso su me stesso” […] vado molto in base ai miei gusti. P3 Mia mamma e mio papà e solitamente, comunque, mi propongono varie opzioni e poi io scelgo magari quella che mi va di più in quel momento. P6 I giovani sono particolarmente confidenti nelle loro abilità e conoscenze nel preparare e cucinare i cibi, con un punteggio medio di 3.62±0.766 (Range: 1-5).
4.5 Riconoscendo le conseguenze delle proprie caratteristiche personali	
Temi: 1. Essendo facilitati a mangiare in modo sano e sostenibile da caratteristiche personali 2. Essendo ostacolati a mangiare in modo sano e sostenibile da caratteristiche personali	Nonostante io sia una persona molto golosa quindi mi piace mangiare. P1 Quindi non sono una persona molto schizzinosa. P2 La mia alimentazione non è molto varia, non mi piacciono tante cose. P6

5. Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello familiare	
5.1 Riconoscendo come i propri familiari influenzano le proprie scelte alimentari	
Temi: 1. Riconoscendo le influenze dei propri familiari sulle proprie scelte alimentari 2. Riconoscendo i propri familiari come fonte di informazioni sull'alimentazione 3. Riconoscendo l'influenza dei propri familiari per quello che riguarda la sostenibilità delle mie scelte alimentari	Io ho mia nonna che è nutrizionista e quindi è fin da quando son piccola che mi spiega tutto, tutte queste cose […] Quindi sì, principalmente da lei, quindi poi anche mia mamma. P1 (Cita un nome di una familiare) ci tiene molto [*a fare la raccolta differenziata*] e quindi è sempre a dire "lì c'è la plastica, lì c'è la carta, lì c'è il vetro", butta lì le cose nei punti specifici […] sia da mia mamma che da mio papà la facciamo. P3
5.2 Riconoscendo come le abitudini familiari influenzano le proprie abitudini alimentari	
Temi: 1. Riconoscendo l'influenza delle abitudini familiari 2. Riconoscendo l'influenza dei propri familiari per quello che riguarda comportamenti non abituali per la propria famiglia 3. Riconoscendo di essere influenzati dal cibo che viene preparato dai propri familiari	Forse con mio papà sgarriamo un po' di più andando a prendere […] tipo quelle schifezze, non so…tipo il [nome di un fast food] P2 La sera, generalmente, ceniamo sempre verso le otto e mezza e, se abbiamo le solite abitudini, ovvero mangiare spesso le stesse cose nei rispettivi giorni,

	per esempio, per tutto l'inverno quando sono da papà, la maggior parte delle volte il giovedì mangiamo il minestrone […] poi se, invece, sono da mia mamma abbiamo sempre, come si dice…abbiamo sempre un menù diverso. P3 Ma magari quando torno da scuola sono da mia nonna a pranzo e lei non sapendolo mi fa la stessa cosa che mia mamma mi ha fatto la sera prima a cena e, quindi, mi capita di mangiare per due giorni consecutivi la stessa cosa. P6 Con la mia famiglia, in generale, cerco di non mangiare tante schifezze, cioè non siamo per niente poi golosi, ecco… P7
5.3 Avvertendo pressioni da parte dei propri familiari sulle proprie scelte alimentari	
Temi: 1. Avvertendo imposizioni da parte dei propri familiari 2. Riconoscendo aspetti positivi delle imposizioni da parte dei propri familiari 3. Avvertendo pressioni sulle proprie scelte alimentari da parte dei propri familiari 4. Riconoscendo l'effetto negativo di	Anche se non mi piaceva, me la faceva mangiare lo stesso. P1 Questa dieta qua che mi fa fare mia mamma mi aiuta a mettermi in forma. P2 Poi ci sono delle volte in cui non mangio perché

commenti sulla propria immagine del corpo da parte di familiari sul proprio stato emotivo e alimentazione 5. Riconoscendo un effetto negativo delle pressioni familiari sulla propria alimentazione	mia mamma è molto focalizzata sul fatto dell'aspetto fisico cioè noi siamo andati in vacanza ed è subito partita con "e ma hai questo, e ma hai quello, sei grassa di gambe, e ma questo, e quello, e su e giù" e poi anche lì mi è passata la voglia di mangiare. P2 Non me lo posso permettere [*sgarrare*] perché mia mamma comunque non vuole. P2
6. Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello sociale	
6.1 Riconoscendo le influenze dei propri amici	
Temi: 1. Riconoscendo di porre meno attenzione ad un'alimentazione sana e sostenibile quando si è con gli amici 2. Percependo i propri amici come figure che aiutano, capiscono e confortano 3. Riconoscendo di adeguarsi alle abitudini dei propri amici 4. Riconoscendo di farsi influenzare da quello che viene mangiato dai propri amici o conoscenti	Quando vado a mangiare fuori me ne frego o comunque ci penso di meno e mangio…cioè, mi concedo quello sgarro ecco. P1 Quando sono coi miei amici mangiamo sempre, cioè non abbiamo mai uno stop, proprio mangiamo fin quando ne abbiamo voglia […] I miei amici sono i primi che mi aiutano anche su questa cosa qua. P2 Io sono appunto una persona che si adegua…sono il classico

	amico che si adegua nel gruppo. P3 Può succedere che magari… ehm… sono fuori e vedo magari una mia amica mangiare, non lo so, della pizza e mi viene voglia di mangiare anche a me della pizza. P4 Se sono fuori a mangiare con i miei amici o vogliamo andare da qualche parte, mi adeguo dove vogliamo andare insieme. P5
6.2 Riconoscendo le influenze di altre relazioni sociali	
Temi: 1. Avvertendo pressioni da parte della società per quello che riguarda alla propria immagine corporea 2. Sentendo di non venire influenzati da altre persone	La società imporrà sempre standard praticamente impossibili, a volte da raggiungere e io…è una cosa che in primis ho compreso. P3 Come persone in realtà [*non mi sento influenzata da*] nessuno. P5 Per i giovani non è importante che gli alimenti siano simili a quelli mangiati da bambini o tradizionali, punteggio medio di 1.97±0.819 (Range: 1-5)

6.3 Riconoscendo l'importanza delle interazioni sociali tra giovani	
Temi: 1. Riconoscendo l'importanza di socializzare durante il consumo di cibo a scuola	Durante l'intervallo, i giovani consumano la propria merenda mentre socializzano tra di loro. OP 1, 2 Le macchinette sono un punto di ritrovo per i giovani a scuola. OP 3, 4 Per i giovani è importante avere un punto di ritrovo a scuola dove socializzare durante l'intervallo. OP 4
7. Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello contesto	Per i giovani è molto importante che i cibi siano accessibili (fisicamente ed economicamente), con un punteggio medio di 3.14±0.888 (Range: 1-5) Per i giovani è importante che gli alimenti siano convenienti (facili e veloci da preparare), con un punteggio medio di 2.86±1.14 (Range: 1-5)
7.1 Riconoscendo le influenze del contesto scolastico	
Temi: 1. Riconoscendo l'influenza della disponibilità degli alimenti nel contesto scolastico 2. Riconoscendo l'influenza degli orari scolastici 3. Riconoscendo l'influenza della scuola	Anche mangiare a scuola comunque potevo mangiare solo quello che c'era. P1 A scuola abbiamo fatto un discorso simile con la prof. di diritto […] e

sulle proprie abitudini alimentari 4. Riconoscendo l'influenza degli spazi scolastici sulle abitudini alimentari dei giovani durante la merenda 5. Riconoscendo l'influenza del contesto scolastico sulla sostenibilità 6. Scegliendo quali alimenti portare per merenda a scuola 7. Riconoscendo il ruolo della scuola nel promuovere un'alimentazione sana e sostenibile 8. Riconoscendo influenze esterne sul contesto scolastico	avevamo parlato di come ipoteticamente lo spreco alimentare possa dare problemi all'ambiente. P3 Però a scuola essendo che a volte magari capita che non mi porto qualcosa da mangiare da casa, comunque, le cose che ci sono le macchinette sono sempre quelle, sono un po' delle…anche schifezze. P5 A merenda mangio sempre però qualcosa di molto sbrigativo diciamo, per esempio, le cose che ci sono alle macchinette […] tornando abbastanza tardi faccio sempre qualcosa di sbrigativo. P6 A scuola, comunque, in porto sempre due snack che possono essere o dei cracker o magari frutta secca perché non coprono tanto spazio nello zaino. P7 A scuola, molti giovani mangiano in piedi nei corridoi. Alcuni giovani consumano la propria merenda nella propria aula. OP 1, 2, 3, 4

7.2 Riconoscendo l'influenza del contesto casalingo	
Temi: 1. Riconoscendo l'influenza della disponibilità degli alimenti nel contesto della propria casa	Perché poi anche il fatto che non mi piacciano le schifezze o, appunto, le merendine, quelle cose lì…perché in casa non ce le avevo e quindi non le mangiavo. P1 Quello che è in casa mangio…cioè, dipende da quello che c'è in casa… P4 Quando sono a casa io mangio un po' quello che voglio, cioè, rispetto a quello che c'è in casa P5
7.3 Riconoscendo l'influenza di altri contesti	
Temi: 1. Riconoscendo l'influenza del proprio contesto sportivo sulle proprie abitudini alimentari 2. Riconoscendo altre influenze di contesto sulle proprie abitudini alimentari (es. tempo, periodo dell'anno)	Sicuramente il caldo, su di me personalmente, influisce molto. E infatti d'estate tendo a mangiare di meno rispetto che d'inverno. Però poi d'inverno cerco di stare un po' più attenda essendo che mi alleno. P1 Con il fatto di non farmi mangiare tanto comunque, di farmi diciamo mangiare, ma in modo giusto, mi aiuta soprattutto con il mio sport. P2 Io mangio soprattutto d'estate tanta frutta del

	tipo, che magari mangio… anche, per dire, quest'estate ho mangiato tante pesche, anche due al giorno perché magari a pasto mangiavo della frutta…in inverno magari ne mangio meno anche se in realtà mi fa bene mangiare la frutta. P5 A pranzo cerco sempre di restare un pochino più leggera perché poi io alle tre ho allenamento quindi da non avere niente sullo stomaco perché poi mi dà fastidio…però leggera ma nutriente, cioè, cerco qualcosa di nutriente da mangiare, ecco. P7
8. Riconoscendo le influenze sulle proprie scelte alimentari: livello ambiente	
Temi: 1. Riconoscendo l'influenza delle preoccupazioni per l'ambiente sulle proprie scelte alimentari 2. Riconoscendo ostacoli a compiere scelte sostenibili 3. Riconoscendo facilitatori a compiere scelte sostenibili	Certe volte mi aiutano …magari mi influenzano magari a non comprare magari quel tipo di prodotto che so che può danneggiare l'ambiente ma comprare un altro magari biologico. P4 Beviamo tanto latte in generale e quindi il cartone del latte, dove magari è attaccato il tappo di plastica che non riesco a staccare… magari a volte non ho voglia di

	tirarlo fuori, staccarlo con le forbici quindi butto tutto nella…nello stesso contenitore P5 A scuola cerco di portarmi magari la borraccia per non stare a comprare dalle macchinette sia per la plastica ma anche poi, in generale, per i soldi…perché alla fine mi è più conveniente riempirla a casa che comprarla a scuola. P6
9. Negoziando lo "sgarro"	
Temi: 1. Negoziando dei limiti allo "sgarro" che non lo rendano dannoso per la salute o per l'ambiente 2. Identificando momenti di "sgarro" 3. Identificando le ragioni dello "sgarro"	Sgarrare ogni tanto, mangiare qualche schifezza ogni tanto, secondo me, va bene, non c'è niente di male… P1 Se è un giorno a settimana in cui non ho allenamento, almeno una volta la brioche presa dal panificio mi farebbe comunque piacere. P2 Se in quel momento mi va di mangiarlo, lo mangio per quanto magari so che non è la cosa più salutare. P6
10. Riconoscendo la propria influenza sulle altre persone	
Temi:	A scuola abbiamo fatto un discorso simile con la

1. Riconoscendo di poter influenzare le scelte alimentari che vengono compiute a casa 2. Riconoscendo di poter partecipare attivamente alle discussioni sull'alimentazione nel contesto scolastico 3. Riconoscendo di avere un impatto sulle persone che soffrono di disturbi del comportamento alimentare	prof. di diritto […] e io vabbè avevo tirato fuori l'idea del…in generale, del consumismo, di tutto quel problema lì P3 Noi conosciamo persone, comunque, che o hanno avuto o che hanno magari dei problemi di questo tipo e quindi, magari, cerchiamo di stargli vicino, di non fargli pesare troppo il problema del cibo e a volte magari mi rendo conto che potrebbe essere difficile in base alle persone che ti trovi di fianco… P5 Magari le [*a mia madre*] mando alcune ricette che vedo su [*nome di un social network*] e comunque poi anche sceglie in base…scegliamo diciamo in base anche le mie preferenze… P7
11. Riconoscendo la propria influenza sul proprio contesto	
Temi: 1. Riconoscendo di avere un impatto sul proprio contesto casalingo 2. Riconoscendo di avere un impatto sul proprio contesto scolastico	Chiedo se posso trovarmi a casa gli ingredienti per una piadina da farmi a pranzo o chiedo se posso mangiare un determinato alimento durante…non so, uno dei due pasti principali…uno dei tre pasti principali…quindi, le cose che vengono da

	me è perché mi fanno piacere…mi fa piacere mangiarle, ecco. P7 I giovani collaborano attivamente con i propri professori per ottenere un'offerta di cibo in linea con i loro desideri. I giovani propongono alternative ai propri professori per ottenere un'offerta di cibo in linea con i loro desideri. Poter collaborare attivamente nelle scelte che riguardano i giovani, ha un impatto positivo sui giovani stessi OP 4
12. Riconoscendo l'influenza dell'immagine corporea	
Temi: 1. Sforzandosi attivamente per ottenere un'immagine corporea che piace di più a sé stessi 2. Riconoscendo le influenze di altri sulla percezione della propria immagine corporea 3. Riconoscendo conseguenze negative legate all'immagine corporea su sé stessi 4. Riconoscendo l'influenza dell'aspetto fisico	Anche quello [*la palestra*] magari mi aiuta a dire "faccio uno sforzo in palestra anche per cambiare magari il mio fisico, qualcosa che non mi piace" … P1 La mia alimentazione, nonostante molte persone mi vengono a dire che va bene, a causa di mia mamma non riesco a vederla un'alimentazione sana e molte volte mi porta a mangiare un po' di meno perché rivedo quando eravamo al mare che mi ha detto "Hai la

	cellulite sul sedere" e io ci sono rimasta tipo "Mhmm". P2 È stato un periodo dove effettivamente sono ingrassato tanto…sono stato malissimo anche per questo, mi guardavo, mi facevo schifo da solo, mi dicevo "Cavolo… cioè, mi sono proprio rovinato così" P3
13. Facendo considerazioni sull'alimentazione nei giovani	
13.1 Facendo considerazioni sui disturbi del comportamento alimentare nei giovani	
Temi: 1. Mostrando consapevolezza sui disturbi del comportamento alimentare nelle persone giovani 2. Identificando le ragioni che possono portare una persona giovane a sviluppare un disturbo del comportamento alimentare 3. Identificando le conseguenze negative dei disturbi del comportamento alimentare nelle persone giovani 4. Ragionando su come le persone giovani possono affrontare i disturbi del comportamento alimentare	Vedo molte invece persone della mia età che questo [l'alimentazione] per loro è un grande problema…che magari non riescono a mangiare, o mangiano troppo…e quindi poi mentalmente questo le distrugge...specialmente le ragazze, cioè io lo vedo specialmente nelle ragazze. P1 Conosco un po' di amici e amiche, specialmente amiche, purtroppo, che sono o bulimiche o anoressiche…appunto ragazze che, sempre per stress o altro, perché seguono, come si dice, standard impossibili,

	imposti dalla società o altro…rovinano loro stesse […] capisco come si sentono ma devono, appunto, riuscire a capire che non si devono torturare, non si devono distruggere la vita per questo perché è relativamente inutile farlo […] se ti accetti per chi sei, vivi meglio, sei sicuramente in pace con te stesso. P3 Di sicuro c'è un qualcosa che va al di là del cibo e basta…c'è un qualcosa che prescinde dalla mente, un qualcosa che, comunque, ha a che fare anche con la vita personale di una persona, quindi... P5 Anche perché poi comunque ognuno ha un rapporto diverso col cibo, dipende, secondo me, anche molto dal proprio metabolismo…cioè, proprio dalla persona perché alla fine siamo tutti completamente diversi e…sia dal modo di affrontare le cose o comunque, in generale, di pensare proprio e…abbiamo tutti bisogni diversi. P6
13.2 Facendo altre considerazioni sull'alimentazione	

nei giovani	
Temi: 1. Riconoscendo alcune abitudini poco sane delle persone giovani 2. Facendo considerazioni su cosa sarebbe importante fare per migliorare l'alimentazione nei giovani	Magari spesso i bambini non so non vogliono mangiare la verdura perché non gli piace o comunque non vogliono. P1 Secondo me, anche a scuola ci dovrebbe essere un po' uno spazio a riguardo, no…e spiegare veramente l'importanza del cibo. P7 Una cosa che mi viene in mente riguardo a noi giovani che, secondo me, non abbiamo…stiamo perdendo un po' la cultura del "mangiare bene" perché vedo molti miei amici che magari "paciugano" fra virgolette…altri peggio ancora, non fanno colazione, saltano un pasto perché non hanno tempo, sono in ritardo […] secondo me, manca un po' questo concetto a noi giovani…trascuriamo magari anche perché siamo, in certi casi, o troppo legati al fisico o troppo golosi e non ce ne importa cioè…vedo che ci sono questi due estremi P7
14. Utilizzando altre fonti di informazioni sull'alimentazione	

Temi: 1. Utilizzando i social network per trovare ricette 2. Reperendo informazioni sulla sostenibilità dell'alimentazione attraverso la televisione 3. Reperendo informazioni su un'alimentazione sana attraverso la televisione 4. Reperendo informazioni su un'alimentazione sana attraverso i social network 5. Utilizzando più fonti per ottenere informazioni sull'alimentazione 6. Utilizzando Internet in modo consapevole	Sono una persona che guarda principalmente dalla televisione, recepisce notizie e poi se sono notizie che mi interessano, vado a… effettivamente, a guardare, stando attento anche ovviamente, ai siti in cui vado a guardare, se le notizie son vere o false. P3 A me è capitato di vedere magari sui social così tipo delle ricette, delle cose e magari non le ho ancora provate però mi verrebbe voglia di provarle… P5 Alcuni report che sento anche in televisione di certi programmi e poi anche su [*nome di un social network*] magari, alcune volte, mi capita scrollando che mi appaiono dei video… […] …che appunto parlano della situazione… […] sì, anche le ricette magari. P7 I giovani tendono a non informarsi attraverso le etichette dei prodotti che consumano, punteggio medio 2.95±0.852 (Range: 1-5).
15. Individuando associazioni con abitudini sane e sostenibili	
15.1 Individuando cosa favorisce l'adozione di diete sane e sostenibili	

Temi: 1. Riconoscendo i valori alimentari che favoriscono l'aderenza alla dieta mediterranea 2. Riconoscendo le abilità e conoscenze alimentari che favoriscono l'aderenza alla dieta mediterranea	Nello scegliere cosa mangiare, dare importanza al controllo del proprio peso influenza positivamente l'aderenza alla dieta mediterranea da parte dei giovani (r di Pearson= 0.313, p<0.001). Nello scegliere cosa mangiare, dare importanza alla sicurezza dei cibi influenza positivamente l'aderenza alla dieta mediterranea da parte dei giovani (r di Pearson= 0.122, p= 0.024). Nello scegliere cosa mangiare, dare importanza alla qualità dei cibi influenza positivamente l'aderenza alla dieta mediterranea da parte dei giovani (r di Pearson= 0.331, p<0.001). Saper preparare e cucinare i cibi è associato ad una maggior aderenza alla dieta mediterranea (r di Pearson=0.123, p=0.025). Essere sicuri delle proprie azioni relativamente a quello che si consuma (r di Pearson=0.332,

	p<0.001) e come lo si sceglie (r di Pearson=0.172, p=0.002) è associato ad una maggiore aderenza alla dieta mediterranea. Informarsi attraverso le etichette dei prodotti che si consumano è associato ad una maggiore aderenza alla dieta mediterranea (r di Pearson=0.224, p=<0.001).
15.2 Individuando cosa ostacola l'adozione di diete sane e sostenibili	
Tema: 1. Riconoscendo i valori alimentari che ostacolano l'aderenza alla dieta mediterranea	Nello scegliere cosa mangiare, dare importanza al proprio appagamento sensoriale influenza negativamente l'aderenza alla dieta mediterranea da parte dei giovani (r di Pearson= -0.121, p= 0.039). Nello scegliere cosa mangiare, dare importanza alla convenienza dei cibi influenza negativamente l'aderenza alla dieta mediterranea da parte dei giovani (r di Pearson= -0.178, p<0.001).
15.3 Individuando cosa non è associato ad abitudini sane e sostenibili	
Tema: 1. Riconoscendo cosa non favorisce né ostacola l'aderenza alla dieta mediterranea	Nello scegliere cosa mangiare, dare importanza alla facilità di accesso, alla tradizione o

	al comfort non favorisce né ostacola l'aderenza alla dieta mediterranea ($p>0.05$). Essere consapevoli dell'impatto ambientale dei metodi di produzione e distribuzione dei cibi non è correlato all'aderenza alla dieta mediterranea ($p>0.05$).