

Scopriamo insieme
il KIDMED 2.0,
lo strumento
per valutare
l'aderenza alla
dieta mediterranea!



✓ ITEM POSITIVI (+1 punto ciascuno)

- 1 Mangio due o più porzioni di frutta al giorno.
- 2 Mangio una o più porzioni di verdura fresca o cotta al giorno.
- 3 Consumo a pranzo e a cena legumi, pesce, uova o carne magra.
- 4 Più della metà degli alimenti che consumo è di origine vegetale.
- 5 Carne magra, pesce e uova sono generalmente freschi o minimamente processati.
- 6 Mangio legumi almeno tre volte alla settimana.
- 7 A casa il cibo è generalmente preparato al forno, alla griglia o bollito.
- 8 Quando consumo cereali (pasta, riso, quinoa, couscous) scelgo quelli integrali.
- 9 A casa l'olio extravergine di oliva è il principale condimento.
- 10 I latticini che consumo sono generalmente naturali (latte, yogurt naturale, formaggi freschi).
- 11 Faccio colazione ogni giorno includendo almeno un cereale integrale.
- 12 A colazione consumo alimenti non processati o minimamente processati.

✗ ITEM NEGATIVI (-1 punto ciascuno)

- 13 Mangio alimenti precotti o fast food (pizza, hamburger, ecc.) almeno una volta alla settimana.
- 14 Bevo regolarmente bevande zuccherate o gassate.
- 15 A colazione consumo abitualmente dolci, biscotti, succhi o prodotti industriali.
- 16 Consumo frequentemente snack industriali (patatine, caramelle, biscotti, cioccolato, ecc.).

PUNTEGGIO E INTERPRETAZIONE

Risposta favorevole all'aderenza mediterranea = +1

Risposta sfavorevole = -1

Punteggio totale da -4 a +12

PUNTEGGIO	INTERPRETAZIONE
≥ 8	ALTA ADESIONE
4 - 7	ADESIONE MEDIA
≤ 3	BASSA ADESIONE

Più è alto
il punteggio,
maggiore è
l'adesione
alla dieta
mediterranea!



PERCHÉ KIDMED 2.0?

KIDMED 2.0 aggiorna il questionario originale del 2004 introducendo il concetto di alimenti minimamente processati e ultra-processati (classificazione NOVA).

Promuove scelte alimentari sane e sostenibili, in linea con i principi della dieta mediterranea.



Scegli ogni giorno cibi semplici,
freschi e poco processati:
è un investimento per la tua salute
e per il pianeta!



RIFERIMENTO BIBLIOGRAFICO

López-Gajardo MA, Leo FM, Sánchez-Miguel PA, López-Gajardo JA, Soulas C, Tapia-Serrano MA. KIDMED 2.0, An update of the KIDMED questionnaire: Evaluation of the psychometric properties in youth. *Frontiers in Nutrition*. 2022;9:945721. doi: 10.3389/fnut.2022.945721



KIDMED 2.0 è uno strumento semplice, rapido e validato per valutare le abitudini alimentari dei bambini e degli adolescenti.



Dieta mediterranea:
una scelta quotidiana che fa bene a tutti!