



Questionário

Com este questionário, pretendemos conhecer os teus hábitos alimentares e contribuir para a sua melhoria. Para isso, pedimos que respondas com sinceridade a todas as questões. E não te preocupes, porque este inquérito é totalmente anónimo.

I – Dados Pessoais

1 – Idade: _____ anos	2 - Sexo: Masculino <input type="checkbox"/> Feminino <input type="checkbox"/>	
3 – Peso: _____ kg	4 – Altura: _____ m	
5 – Grau de escolaridade:	Pai	Mãe
<i>Não sabe ler nem escrever</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Sabe ler e escrever, sem escolaridade</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>1.º a 4.º anos</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>5.º a 9.º anos</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>10.º a 12.º anos</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ensino Técnico/Superior ou mais</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 – Profissão:	Pai: _____ Mãe: _____	

II – Comportamentos/hábitos alimentares

1 – Durante um dia, normalmente, que refeições fazes?

Refeições	
Pequeno-almoço	<input type="checkbox"/>
Lanche a meio da manhã	<input type="checkbox"/>
Almoço	<input type="checkbox"/>
Lanche a meio da tarde	<input type="checkbox"/>
Jantar	<input type="checkbox"/>

2 – Dos alimentos que se seguem, escolhe aqueles que habitualmente consumes ao pequeno-almoço.

A – Copo de sumo de laranja	<input type="checkbox"/>	G – Maçã, banana, laranja	<input type="checkbox"/>	Pão	<input type="checkbox"/>
B – Copo de leite simples	<input type="checkbox"/>	H – Corn Flakes	<input type="checkbox"/>	Bolachas	<input type="checkbox"/>
C – Pacote de leite achocolatado	<input type="checkbox"/>	I – Chocapic	<input type="checkbox"/>	Bolos	<input type="checkbox"/>
D – Sumo com gás	<input type="checkbox"/>	J – Queijo	<input type="checkbox"/>	Croissant	<input type="checkbox"/>
E – Coca-Cola	<input type="checkbox"/>	L – Iogurte	<input type="checkbox"/>	Bolicao	<input type="checkbox"/>
F – Café	<input type="checkbox"/>	M – Compota	<input type="checkbox"/>	Manteiga	<input type="checkbox"/>

3 – Dos alimentos que se seguem, escolhe aqueles que habitualmente consumes ao teu lanche.

A – Copo de sumo de laranja	<input type="checkbox"/>	G – Maçã, banana, laranja	<input type="checkbox"/>	Pão	<input type="checkbox"/>
B – Copo de leite simples	<input type="checkbox"/>	H – Corn Flakes	<input type="checkbox"/>	Bolachas	<input type="checkbox"/>
C – Pacote de leite achocolatado	<input type="checkbox"/>	I – Chocapic	<input type="checkbox"/>	Bolos	<input type="checkbox"/>
D – Sumo com gás	<input type="checkbox"/>	J – Queijo	<input type="checkbox"/>	Croissant	<input type="checkbox"/>
E – Coca-Cola	<input type="checkbox"/>	L – Iogurte	<input type="checkbox"/>	Bolicao	<input type="checkbox"/>
F – Café	<input type="checkbox"/>	M – Compota	<input type="checkbox"/>	Manteiga	<input type="checkbox"/>

4 – Com que frequência consumes as seguintes bebidas?

Bebidas	Mais do que uma vez por semana	Uma vez por dia	Algumas vezes por semana	Raramente	Nunca
Café	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Água	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leite simples	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leite (com chocolate)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cerveja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebidas gasosas (Coca-Cola ou outros refrescos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sumo natural (de laranja ou outras frutas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5 – Com que frequência consumes os seguintes alimentos?

Alimentos	Mais do que uma vez por dia	Uma vez por dia	Três a quatro vezes por semana	Uma vez por semana	Menos do que uma vez por semana
Iogurte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Queijo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiambre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hambúrgueres ou salsichas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne vermelha (vaca, vitela, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carne de aves (frango, peru, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peixe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ovos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Margarina ou manteiga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Óleos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arroz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Batatas (sem ser fritas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Massa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Batatas fritas de pacote	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doces ou guloseimas (pastéis, bolachas, chocolates)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Compotas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Batatas fritas feitas em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pão de centeio ou integral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verduras e hortaliza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutos secos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legumes (feijão, favas, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sopa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

III – Conhecimentos e crenças face à alimentação saudável

1. Analisa atentamente a figura 1 que representa a actual roda dos alimentos portuguesa e responde às questões que se seguem:

1.1. Qual o grupo de alimentos que deves ingerir em maior quantidade?

A – Hortícolas	<input type="checkbox"/>
B – Carne, peixe e ovos	<input type="checkbox"/>
C – Não sei	<input type="checkbox"/>

1.2. Qual o grupo de alimentos que deves ingerir em menor quantidade?

A – Gorduras e óleos	<input type="checkbox"/>
B – Leguminosas secas	<input type="checkbox"/>
C – Não sei	<input type="checkbox"/>

1.3. Relativamente ao grupo dos lacticínios, que grupo(s) de indivíduos deve(m) consumir mais porções?

A – Adultos	<input type="checkbox"/>
B – Indivíduos em crescimento (crianças e adolescentes)	<input type="checkbox"/>
C – Não sei	<input type="checkbox"/>



Fig. 1 – Roda dos Alimentos

1.4. Durante uma semana, quantas vezes deves consumir os diferentes grupos da Roda?

A – Todos os dias	<input type="checkbox"/>
B – 2 vezes por semana	<input type="checkbox"/>
C – 3 vezes por semana	<input type="checkbox"/>

2. Das seguintes afirmações assinala três que fazem parte de uma dieta mediterrânica:

A – Elevado consumo de peixe	<input type="checkbox"/>
B – Consumo frequente de carnes vermelhas	<input type="checkbox"/>
C – Consumo de azeite, como gordura	<input type="checkbox"/>
D – Ingestão adequada de pão e outros cereais, leguminosas secas e frescas, ricos em fibras	<input type="checkbox"/>
E – Elevado consumo de açúcar, manteigas e margarinas	<input type="checkbox"/>

3. Quantas refeições devemos fazer num dia?

A – 3 refeições	<input type="checkbox"/>
B – 4 refeições	<input type="checkbox"/>
C – 5 ou 6 refeições	<input type="checkbox"/>

4. Dos alimentos que se seguem escolhe três que devem constituir um pequeno-almoço adequado.

A – Copo de sumo de laranja	<input type="checkbox"/>	G – Maçã, banana, laranja	<input type="checkbox"/>	Pão	<input type="checkbox"/>
B – Copo de leite simples	<input type="checkbox"/>	H – Corn Flakes	<input type="checkbox"/>	Bolachas	<input type="checkbox"/>
C – Pacote de leite achocolatado	<input type="checkbox"/>	I – Chocapic	<input type="checkbox"/>	Bolos	<input type="checkbox"/>
D – Sumo com gás	<input type="checkbox"/>	J – Queijo	<input type="checkbox"/>	Croissant	<input type="checkbox"/>
E – Coca-Cola	<input type="checkbox"/>	L – Iogurte	<input type="checkbox"/>	Bolicao	<input type="checkbox"/>
F – Café	<input type="checkbox"/>	M – Compota	<input type="checkbox"/>	Manteiga	<input type="checkbox"/>

5. Dos alimentos que se seguem escolhe aqueles que devem entrar na constituição de um lanche saudável.

A – Copo de sumo de laranja	<input type="checkbox"/>	G – Maçã, banana, laranja	<input type="checkbox"/>	Pão	<input type="checkbox"/>
B – Copo de leite simples	<input type="checkbox"/>	H – Corn Flakes	<input type="checkbox"/>	Bolachas	<input type="checkbox"/>
C – Pacote de leite achocolatado	<input type="checkbox"/>	I – Chocapic	<input type="checkbox"/>	Bolos	<input type="checkbox"/>
D – Sumo com gás	<input type="checkbox"/>	J – Queijo	<input type="checkbox"/>	Croissant	<input type="checkbox"/>
E – Coca-Cola	<input type="checkbox"/>	L – Iogurte	<input type="checkbox"/>	Bolicao	<input type="checkbox"/>
F – Café	<input type="checkbox"/>	M – Compota	<input type="checkbox"/>	Manteiga	<input type="checkbox"/>

Obrigada pela tua colaboração 😊