



Alimentação Saudável e Sustentável

Painel de bebidas

Este inquérito tem como objetivo conhecer os teus hábitos de consumo de bebidas. Agradecemos a tua participação!

1. Em tua casa consumes sumos ou refrigerantes?

Sim Não

2. Costumas trazer bebidas para o teu lanche?

Sim Não

3. Se sim, quais? _____

4. Costumas beber leite ?

Sim Não

5. Costumas beber água?

Sim Não

6. Quantos copos de água bebes por dia? _____

7. Qual das seguintes bebidas consideras mais benéfica para a tua saúde?

- Água
- Ice Tea
- Coca Cola
- Sumos naturais

8. Com que frequência consumes refrigerantes?

Nunca Às vezes Muitas vezes

9. Tens por hábito ler os rótulos das embalagens de refrigerantes que consumes?

Sim Não

10. Sabes a quantidade de açúcares que contêm as bebidas que ingeres habitualmente?

Sim Não

Resultado do Inquérito aos alunos

1. Em tua casa é habitual comprar sumos ou refrigerantes?

Sim	Não
36	12

2. Costumas trazer bebidas para o teu lanche?

Sim	Não
32	16

3. Se sim, quais?

Água	2
Compal	8
Capri Sonne	4
Bongo	2
Ice tea	8
Yogurte líquido	5
Leite	2
Coca cola	1

4. Costumas beber leite?

Sim	Não
47	1

5. Costumas beber água?

Sim	Não
47	1

6. Quantos copos de água bebes por dia?

Média – 6 copos

7. Qual das seguintes bebidas consideras mais benéfica para a tua saúde?

Água	39
Ice Tea	1
Coca-Cola	1
Sumos Naturais	7

8. Com que frequência consumes refrigerantes?

Nunca	Às vezes	Muitas vezes
7	26	16

9. Tens por hábito ler os rótulos das embalagens de refrigerantes que consumes?

Sim	Não
19	29

10. Sabes que quantidade de açúcar contêm as bebidas que ingeres habitualmente?

Sim	Não
28	20