

Jardim de Infância e Escola Básica nº1 de Arganil

Alimentação Saudável e Sustentável

Painel de bebidas

Inquérito aos alunos do 3º e 4º ano

Este inquérito tem como objetivo compreender os teus hábitos e opiniões relativamente ao consumo de bebidas. As tuas respostas são importantes. Obrigado pela tua participação!

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

Sim ☐

Não ☐

2. Costumas trazer bebidas para o teu lanche?

Sim ☐

Não ☐

3. Se sim, quais? _____

4. Bebes leite escolar?

Sim ☐

Não ☐

5. Se sim, qual?

Leite branco ☐

Leite com chocolate ☐

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

☐

Água

☐

Ice Tea

☐

Coca Cola

☐

Sumos/refrigerantes

7. Com que frequência consomes em casa refrigerantes?

Nunca ☐ Às vezes ☐ Algumas vezes ☐ Muitas vezes ☐

8. Tens por hábito ler os rótulos das embalagens de refrigerantes que consomes?

Sim ☐ Não ☐

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

Sim ☐ Não ☐

10. Uma lata de 33 cl de Coca-Cola quantos gramas de açúcar contém?

7 g ☐ 14 g ☐ 21 g ☐ 35 g ☐

Resultado do Inquérito aos alunos do 3º e 4º ano

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

Sim	Não
77	4

2. Costumas trazer bebidas para o teu lanche?

Sim	Não
32	49

3. Se sim, quais?

Água	15
Compal	9
Sumol	9
Capri Sonne	0
Leite achocolatado	11
Leite branco	4
Bongo	5
Yogurte líquido	15
Ice tea	13

4. Bebes leite escolar?

Sim	Não
76	5

5. Se sim, qual?

Leite branco	Leite com chocolate
0	76

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

Água	38
Ice Tea	15
Coca Cola	7
Sumos	21

7. Com que frequência consomes em casa refrigerantes?

Nunca	Às vezes	Algumas vezes	Muitas vezes
4	21	31	25

8. Tens por hábito ler os rótulos das embalagens de refrigerantes que consomes?

Sim	Não
6	75

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

Sim	Não
0	81

10. Uma lata de 33 cl de Coca-Cola quantos gramas de açúcar contem?

7 g	14 g	21 g	35 g
31	21	17	12

