**Resultados do inquérito de seleção dos alimentos com base nas respostas dadas pelos alunos e cálculo dos valores de açúcar das embalagens**

**Inquérito sobre a alimentação dos alunos do 1º Ciclo**

**Em casa às refeições bebes? Assinala só uma resposta.**

Água

Sumo natural

Refrigerantes com gás

Refrigerantes sem gás

Outros

**Com que frequência consomes refrigerantes?**

Raramente

Às vezes

Quase sempre

Nunca

**O que costumas comer em casa ou na escola ao lanche? Assinala os dois alimentos mais frequentes.**

Pão

Bolachas

Chocolate

Cereais

Fruta

Iogurte

**Achas que tens bons hábitos alimentares?**

Sim

Não

**Cálculos dos alimentos e bebidas seleccionadas**

**Cereais de chocolate**

100g cereais – 28,8g açúcar

30g cereais – X

X= 30g x 28,8g = 8,6g açúcar

100g

**Bolachas (dinossauros)**

1 bolacha – 2,1g açúcar

3 bolachas (bolsa) – X

X = 3 x 2,1 g = 6,3g açúcar

1

**Bolachas com recheio de chocolate**

1 bolacha – 3,6g açúcar

4 bolachas – X

X= 4 x 3,6 g = 14,4g açúcar

1

**Bolachas Maria**

100 g de bolachas – 23g açúcar

25 g (4bolachas) – X

X= 25 g x 23 g = 5,75g açúcar

100

**Iogurte líquido**

100 g – 13,1g açúcar

155 g – X

X = 155 g x 13,1 g = 20,3g açúcar

100

**Refrigerante sem gás**

100 ml – 4,5 g

250 ml – X

X = 250 ml x 4,5g = 11,2g açúcar

100

**Refrigerante com gás**

100ml – 7,2g

330ml – X

X= 330ml x 7,2 = 23,76g açúcar

**Água**

0 g de açúcar

**Leite achocolatado**

100 ml – 9 g

200 ml – x

X = 200 ml x 9 g = 18g

100