

Questionário :

1- A refeição habitual do refeitório da nossa escola inclui legumes ou salada?

0 – Nunca 1- Raramente 2- Frequentemente 3- Sempre

2 - No refeitório são confeccionados produtos de origem biológica? (podes perguntar à funcionária...)

0 – Nunca 1 - Raramente 2 - Frequentemente 3 – Sempre

3 - No refeitório é possível optar por refeição vegetariana ou macrobiótica?

0 – Nunca 1 - Raramente 2 - Frequentemente 3 – Sempre

4 - Os produtos confeccionados no refeitório são de origem nacional? (podes perguntar à funcionária...)

0 – Nunca 1- Raramente 2- Frequentemente 3-Sempre

5 – Com que alimentos é confeccionada a sopa? (deves perguntar à funcionária...)

6- Quando a refeição é peixe, qual ou quais as espécies que costumam ser servidas com maior frequência?

7- Quais, dessas espécies, são pescadas aqui no Algarve? (podes perguntar à funcionária...)

8- Sabes referir algum benefício nutricional do consumo de peixe?

9 –O que se faz à comida que sobra em cada refeição? (deves perguntar à funcionária...)

10– Existe algum recipiente onde possas deitar as sobras do teu prato (resíduos orgânicos), no final da refeição?

11 – Existem recipientes ou *ecobags* para que possas separar os outros resíduos?

12 – Achas que a quantidade de comida que te é servida é suficiente, ou ficas com fome?

13 – Gostas das ementas que são servidas ao longo da semana?

14 – Queres sugerir outras?

- REALIZA UMA AMOSTRAGEM NO REFEITÓRIO DURANTE 2 REFEIÇÕES: (10 alunos)

Quantos alunos almoçaram? No 1º dia ----- e no 2º dia -----

1 - Quantos alunos levam sopa?

No 1º dia _____ e no 2º dia _____

2 - Quantos alunos levam fruta?

No 1º dia _____ e no 2º dia _____

3 - Quantos alunos levam legumes /salada?

No 1º dia _____ e no 2º dia _____

4 - Qual a quantidade de comida que fica no prato no fim da refeição? Em 10 alunos

No 1º dia 0 – Muita 1 – Alguma 2 – Pouca 3- Nenhuma

No 2º dia 0 – Muita 1 – Alguma 2 – Pouca 3- Nenhuma

5 - Os teus colegas, antes da refeição, lavaram as mãos?

1 – Nenhum 2 - Quase todos 3 - Todos

6 – Durante as refeições há muito barulho?

0 – Nunca 1- Raramente 2- Frequentemente 3-Sempre

7 – Na fila para o almoço empurram-se e passam à frente?

0 – Nunca 1- Raramente 2- Frequentemente 3-Sempre

8 – Enquanto almoçam mexem no telemóvel?

0 – Nunca 1- Raramente 2- Frequentemente 3-Sempre

- AGORA NO BAR:

1 - A área da montra do bar, ocupada por bolos é aproximadamente:

0 – Menos de metade 1 – Metade 2- Mais de Metade

2 - Considerando os alimentos salgados, a área ocupada por fritos é:

0 – Menos de metade 1 – Metade 2- Mais de Metade

3 - No bar é vendida fruta à unidade?

0 – Nunca 1 - Raramente 2 - Frequentemente 3 - Sempre

4 - No bar, são vendidos doces (rebuçados, chocolates, bolachas, etc) ?

0 - Nunca 1 – Raramente 2 – Frequentemente 3- Sempre

5- Consomes os sumos que aí se vendem?

1 – Diariamente 2- Nunca 3 – Às vezes

Obrigada pela tua colaboração!

Questionário aos alunos da turma: (pode ser projetado e quantificadas as respostas)

Costumas fazer as refeições à mesa, com a família? R: _____

Em casa, quando sobram alimentos de uma refeição costumam consumi-los ou reaproveitá-los para outra?

R: _____

- Consomes habitualmente EM CASA durante o almoço/jantar:

1-Sopa ?

0 - Nunca 1 - Raramente 2 - Frequentemente 3- Sempre

2-Legumes?

0 - Nunca 1 - Raramente 2 - Frequentemente 3- Sempre

3 – Peixe?

0 - Nunca 1 - Raramente 2 - Frequentemente 3- Sempre

4 – Quando consomes peixe, que espécies costumam comer mais vezes? _____

5-Refrigerantes?

0 - Nunca 1 - Raramente 2 - Frequentemente 3- Sempre

5 – Água?

0 - Nunca 1 - Raramente 2 - Frequentemente 3- Sempre

6 – Pizzas/Lasanhas ou outros alimentos pré-confecionadas:

0 - Nunca 1 - Raramente 2 - Frequentemente 3- Sempre

- Consomes habitualmente EM CASA ao pequeno-almoço:

1-Leite/logurte?

0 - Nunca 1 - Raramente 2 - Frequentemente 3- Sempre

2-Bolos?

0 - Nunca 1 - Raramente 2 - Frequentemente 3- Sempre

3-Pão/Cereais?

0 - Nunca 1 - Raramente 2 - Frequentemente 3- Sempre

4- Fruta?

0 - Nunca 1 - Raramente 2 - Frequentemente 3- Sempre

5 – Refrigerantes?

0 - Nunca 1 - Raramente 2 - Frequentemente 3- Sempre

6 – Sumos naturais?

0 - Nunca 1 - Raramente 2 - Frequentemente 3- Sempre

- Qual o alimento que mais consomes na escola? _____

- Qual o alimento que mais consomes fora da escola? _____

- Qual o alimento embalado que mais consomes? _____