



Escola Básica Alexandre Herculano de santarém

Questionário sobre alguns Hábitos Alimentares dos alunos

Ano:	Turma:	Idade:	Sexo: F <input type="checkbox"/>	M <input type="checkbox"/>
-------------	---------------	---------------	---	----------------------------

Colabora com os alunos da Brigada da Cantina da tua escola e responde a este questionário de forma consciente. Obrigado!

1. De manhã, antes de saíres de casa tomas o pequeno-almoço?

Sempre Muitas vezes Às vezes Nunca

2. Ao pequeno-almoço ingeres leite ou derivados do leite?

Sempre Muitas vezes Às vezes Nunca

3. Fazes o lanche a meio da manhã?

Sempre Muitas vezes Às vezes Nunca

4. Com que frequência almoças na cantina da escola?

Sempre Mais de 2 vezes até 2 vezes Nunca

5. Comes sopa por dia?

Sempre Muitas vezes Às vezes Nunca

6. Ao almoço e/ou jantar costumavas comer legumes ou saladas?

Sempre Muitas vezes Às vezes Nunca

7. Quantas peças de frutas comes por dia?

Três ou mais

Duas

Uma

Nenhuma

8. Qual a bebida que frequentemente bebes às refeições?

Água

Sumo Natural

Refrigerante

9. Dás preferência a um prato de carne ou a um prato de peixe?

Carne

Peixe

Nenhum dos anteriores

10. Com que frequência consumes ao almoço/jantar doces?

Sempre

Muitas vezes

Às vezes

Nunca

11. Na tua opinião consideras que praticas uma Alimentação Saudável e Equilibrada no teu dia a dia?

Sempre

Muitas vezes

Às vezes

Nunca

12. Refere dois erros alimentares mais praticados pela maioria dos jovens que conheces.

**A tua ajuda foi preciosa!
Obrigado!**

