****

 **Inquérito por questionário sobre hábitos alimentares-SAL**

**Nome:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Turma: \_\_\_\_\_**

**Este questionário faz parte do projeto Eco-Escolas – Painel dos Alimentos. O objetivo deste inquérito é conhecer os hábitos alimentares dos alunos do 1º ciclo e aferir os alimentos consumidos com maior frequência e quantidade de sal.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Inquérito**  | **Sempre** | **Às vezes** | **Nunca** |
| 1. **Tomas sempre o pequeno-almoço?**
 |  |  |  |
| 1. **Tentas fazer uma alimentação saudável?**
 |  |  |  |
| 1. **Costumas consumir alimentos com sal?**
 |  |  |  |
| 1. **Consomes estes alimentos:**
 |  |  |  |
| **Snacks (Batatas fritas, salgadinhos)** |  |  |  |
| **Carne processada (fiambre, salsichas, hambúrgueres, rissóis)** |  |  |  |
| **Molhos embalados (ketchup, maionese)** |  |  |  |
| **Manteiga com sal** |  |  |  |
| **Queijos diversos**  |  |  |  |
| **Refrigerantes** |  |  |  |
| **Refeições pré-cozinhadas** |  |  |  |
| **Conservas (milho, atum, sardinha)** |  |  |  |
| **Bolachas**  |  |  |  |
| **Chocolates diversos** |  |  |  |
| 1. **Achas importante mudar os teus hábitos alimentares quanto ao consumo de sal?**
 |  |  |  |
| 1. **Refere outros alimentos que consomes e que pensas terem muito sal.**
 |  |

**OBS: A Organização Mundial de Saúde (OMS)** recomenda o **consumo de 5g de sal por dia para um adulto (1 colher de chá rasa)  e** 3g diárias para as crianças.

****

 **Inquérito por questionário sobre hábitos alimentares-AÇÚCAR**

**Nome:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Turma: \_\_\_\_\_**

**Este questionário faz parte do projeto Eco-Escolas – Painel dos Alimentos. O objetivo deste inquérito é conhecer os hábitos alimentares dos alunos do 1º ciclo e aferir os alimentos consumidos com maior frequência e quantidade de açúcar.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Inquérito**  | **Sempre** | **Às vezes** | **Nunca** |
| 1. **Tomas sempre o pequeno-almoço?**
 |  |  |  |
| 1. **Tentas fazer uma alimentação saudável?**
 |  |  |  |
| 1. **Costumas consumir alimentos com açúcar?**
 |  |  |  |
| 1. **Consomes estes alimentos:**
 |  |  |  |
| **Refrigerantes (Coca-Cola, Sumol)** |  |  |  |
| **Sumos naturais (Compal, CapriSun)** |  |  |  |
| **Chocolates (Snickers, Mars)** |  |  |  |
| **Bolachas (Chips Ahoy, Oreo)** |  |  |  |
| **Gelados (Haagen-Dazs, Olá)** |  |  |  |
| **Doces variados (Pintarolas, gomas, rebuçados)** |  |  |  |
| **Cereais (Cheerios, Chocapic, Νestum) e barras** |  |  |  |
| **Leite e derivados( iogurtes, manteiga, queijo)** |  |  |  |
| **Legumes (cenoura, atata, cebola)** |  |  |  |
| **Frutas (maça, laranja, meloa)** |  |  |  |
| 1. **Achas importante mudar os teus hábitos alimentares quanto ao consumo de açúcar?**
 |  |  |  |
| 1. **Refere outros alimentos que consomes e que pensas terem muito açúcar.**
 |  |

**OBS: A Organização Mundial de Saúde (OMS)** recomenda o**consumo diário de 50g por adulto e 25 g para as crianças.**