

Questionário: Consumo alimentar

Responde ao seguinte questionário escolhendo apenas uma alternativa por questão.

A- Identificação:

1- Idade _____ 2- Sexo : () masculino () feminino 3- Ano/Turma _____

B- Alimentação:

4- Com que frequência realizas cada uma das seguintes refeições:

Pequeno-almoço () Nenhuma () Até 2x na semana () De 3 a 6 x na semana () Todos os dias

Lanche da manhã () Nenhuma () Até 2x na semana () De 3 a 6 x na semana () Todos os dias

Almoço () Nenhuma () Até 2x na semana () De 3 a 6 x na semana () Todos os dias

Lanche da tarde () Nenhuma () Até 2x na semana () De 3 a 6 x na semana () Todos os dias

Jantar () Nenhuma () Até 2x na semana () De 3 a 6 x na semana () Todos os dias

Ceia () Nenhuma () Até 2x na semana () De 3 a 6 x na semana () Todos os dias

5- Normalmente, o meu lanche:

() trago de casa () compro no bar () não lancho () outros, quais? _____

6- Regista com que frequência comes / bebes os seguintes alimentos / bebidas:

Carne de vaca	() Nunca	() 1x de 15 em 15 dias	() 1-3 x por semana	() 4-7 x por semana	() Mais de 1 x por dia
Frango/Peru	() Nunca	() 1x de 15 em 15 dias	() 1-3 x por semana	() 4-7 x por semana	() Mais de 1 x por dia
Carne de porco	() Nunca	() 1x de 15 em 15 dias	() 1-3 x por semana	() 4-7 x por semana	() Mais de 1 x por dia
Coelho	() Nunca	() 1x de 15 em 15 dias	() 1-3 x por semana	() 4-7 x por semana	() Mais de 1 x por dia
Borrego/Cabrito	() Nunca	() 1x de 15 em 15 dias	() 1-3 x por semana	() 4-7 x por semana	() Mais de 1 x por dia
Carne processada (presunto, bacon, salsichas)	() Nunca	() 1x de 15 em 15 dias	() 1-3 x por semana	() 4-7 x por semana	() Mais de 1 x por dia
Peixe fresco/congelado	() Nunca	() 1x de 15 em 15 dias	() 1-3 x por semana	() 4-7 x por semana	() Mais de 1 x por dia
Peixe enlatado (atum, sardinha...)	() Nunca	() 1x de 15 em 15 dias	() 1-3 x por semana	() 4-7 x por semana	() Mais de 1 x por dia
Crustáceos (camarão, sapateira...)	() Nunca	() 1x de 15 em 15 dias	() 1-3 x por semana	() 4-7 x por semana	() Mais de 1 x por dia
Moluscos (mexilhões, ameijoas, polvo...)	() Nunca	() 1x de 15 em 15 dias	() 1-3 x por semana	() 4-7 x por semana	() Mais de 1 x por dia
Enchidos (chouriço, alheira, salpicão...)	() Nunca	() 1x de 15 em 15 dias	() 1-3 x por semana	() 4-7 x por semana	() Mais de 1 x por dia

Leite, queijo, iogurte ou derivados	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Ovos	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Feijão/Grão	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Outras leguminosas (soja, ervilha...)	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Fruta fresca	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Sumo de frutas natural	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Sopa de legumes natural	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Sopas instantâneas	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Hortaliças (alface, couve, rúcula...)	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Vegetais enlatados (picles, azeitonas...)	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Hambúrguer	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Batata frita de pacote, pipocas...	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Batata frita em casa	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Batatas (cozidas/forno/puré)	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Margarina/manteiga	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Pão	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Bolos	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Bolachas	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Cereais de pequeno-almoço	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Barras energéticas	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Biscoitos salgados	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Salgados no forno	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Salgados fritos	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Molhos (maionese, ketchup, natas...)	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Pizza	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Massas	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Arroz	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Frutos secos (noz, amendoins...)	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Café	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Açúcar (cristal, refinado ou mascavo)	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia

Chocolate (tablete)	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Rebuçados	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Gomas	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Sobremesas	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Gelados	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Outros doces	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia
Refrigerantes	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> 1x de 15 em 15 dias	<input type="checkbox"/> 1-3 x por semana	<input type="checkbox"/> 4-7 x por semana	<input type="checkbox"/> Mais de 1 x por dia

7. Quais são os teus alimentos/pratos favoritos (no mínimo seis)? _____

Obrigado pela sua colaboração!

<http://www2.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/PesquisaOnline/Paginas/ListaAlfabetica.aspx>