

Questionário de Frequência Alimentar | Consumo de alimentos com sal

Questionário dirigido aos Encarregados de Educação

No âmbito do projeto “Eco-Escolas”, os alunos das Casas da Árvore do Jardim do Fraldinhas irão elaborar o “Painel dos Alimentos | Sal”, cujo objetivo é motivar a investigação sobre diversos aspetos dos alimentos diariamente consumidos, nomeadamente acerca da quantidade de sal. Posteriormente, estas informações estarão sintetizadas num “painel 3D” a afixar na parede do refeitório da escola.

Para isso, peço que responda às perguntas que se seguem. Por favor pense numa semana típica da criança no último mês. Com base nas categorias de frequência responda com que frequência a criança comeu alguns alimentos, **dentro e fora da escola.**

Com que frequência a criança comeu/bebeu os seguintes alimentos no último mês?

Alimentos	Frequência								
	Nunca	<1 x/mês	1-3 x/mês	1 x/semana	2-3 x/semana	4-6 x/semana	1 x/dia	2 x/dia	≥3 x/dia
1. Pão									
2. Tostas									
3. Fiambre									
4. Presunto									
5. Chouriços									
6. Alheiras									
7. Bacon									
8. Sopas instantâneas									
9. Caldos concentrados (tipo caldos Knorr)									
10. Rissóis									
11. Croquetes									
12. Pastéis de bacalhau									
13. Folhados									
14. Molhos (ketchup, maionese, mostarda, molho de soja)									
15. Pizza (pronta a consumir)									
16. Margarina, manteiga e outras gorduras para barrar									
17. Batatas fritas de pacote									
18. Aperitivos (amendoins, pipocas, etc)									

Obrigada pela sua participação!