

Questionário – Frequência alimentar

Este questionário insere-se no Programa Eco-Escolas e na disciplina de Ciências naturais, nomeadamente na actividade **Painel dos alimentos/Sal**. O seu objectivo é conhecer quais os alimentos mais consumidos pelos alunos.

Alimentos	Nunca ou a 1 vez por mês	1 a 3 vezes por mês	1 vez por semana	2 a 4 vezes por semana	1 vez por dia	2 a três vezes por dia	4 a 5 vezes por dia
1. Pão de trigo	7	6	5	4	1		
2. Pão de trigo integral	20		1	1	1		
3. Bolo de arroz	23						
4. Bolo de chocolate	12	4	1	3	3		
5. Pastel de nata	11	2	8	2			
6. Bolachas de água e sal	16		2	2	3		
7. Bolachas de chocolate				4	5	14	
8. Batatas fritas de pacote (às rodelas)				2	8	13	
9. Batatas fritas caseiras (palitos)	6	5	7	5			
10. Hambúrguer de porco, frito, sem molho	9	7	5	2			
11. Hambúrguer de vaca, grelhado				2	10	11	
12. Hambúrguer de porco, grelhado	23						
13. Rissóis				4	7	12	
14. Pizza de queijo, tomate e fiambre	7	10	3	3			
15. Fiambre de porco	10	2	7	2	2		
16. Fiambre de aves	22		1				
17. Salsichas de porco				5	8	10	
18. Queijo flamengo 45% gordura ("A vaca que ri")				5	5	13	
19. Manteiga com sal	9		6	5	3		
20. Crocantes de frango				1	7	15	
21. Chocolate de leite				3	9	12	

Muito obrigado pela colaboração.