**Questionário**

O questionário que se segue, visa fornecer informações sobre os hábitos alimentares dos alunos da EB de Igreja.

Lê com atenção, as questões que se seguem e as informações (que orientam as respostas). Não há respostas certas ou erradas, por isso pede-se que respondas com sinceridade a todas as questões. Coloca uma cruz nos rectângulos respectivos ou escreve nos espaços próprios.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Identificação** |
| Ano Escolar que frequenta:    5º Ano | 7º Ano |
| 6º Ano | 8º Ano  9º Ano |
| Idade:\_\_\_\_\_\_\_\_  Sexo: Masculino | Feminino |
| **Inquérito Alimentar** | |

1. Preocupa-se com a sua alimentação?
   1. Muito



* 1. Mais ou menos
  2. Pouco
  3. Nada

1. Quais as refeições que costuma fazer diariamente? (Assinale as que faz)
   1. Pequeno Almoço
   2. Meio da manhã



* 1. Almoço
  2. Merenda
  3. Jantar
  4. Ceia

1. Das refeições anteriores, qual ou quais considera mais importantes?
   1. Pequeno Almoço
   2. Meio da manhã



* 1. Almoço
  2. Merenda
  3. Jantar
  4. Ceia

1. Quantas refeições principais **(almoço e jantar)** faz fora de casa? (Por semana)
   1. Todas 
   2. Menos de 10



* 1. Menos de 5
  2. Menos de 2
  3. Raramente como fora de casa
  4. Nunca como fora de casa

1. As refeições que faz ao Fim de Semana, são iguais às que faz durante a semana?
   1. Frequentemente



* 1. Ás vezes
  2. Raramente
  3. Nunca

1. Em casa, chamam-lhe à atenção para fazer uma refeição saudável?
   1. Frequentemente



* 1. Ás vezes
  2. Raramente
  3. Nunca

1. Quantas vezes comes no refeitório da escola?
   1. 4 a 5 
   2. 2 a 3



* 1. 1
  2. Nunca

1. Como considera a qualidade da comida no refeitório?
   1. Muito boa 
   2. Boa



* 1. Razoável
  2. Má
  3. Muito má

1. É mais frequente almoçar no refeitório ou no bar?
   1. Na cantina
   2. No bar



1. Costuma ter tempo para comer nos intervalos das aulas?
   1. Sim



* 1. Não

1. Geralmente escolhe os alimentos que come:
   1. Unicamente por serem agradáveis ao paladar 
   2. Por conhecer o seu valor alimentar 

1. Costuma pesar-se?
   1. Sim
   2. Não



Se na pergunta anterior respondeu **SIM**, indique, com que regularidade?

* 1. Diariamente 
  2. Semanalmente



* 1. Poucas vezes

1. Costuma beber às refeições?
   1. Sim
   2. Não



* 1. Às vezes

Se na pergunta anterior respondeu **SIM ou ÀS VEZES**, indique que bebidas costuma beber às refeições?

* 1. Água 
  2. Refrigerantes (Coca-cola, Sumol, etc.)



* 1. Cerveja
  2. Vinho
  3. Sumos naturais
  4. Outras

1. Costuma ingerir bebidas fora das refeições?
   1. Sim



* 1. Não
  2. Às vezes

Se na pergunta anterior respondeu **SIM ou ÀS VEZES**, indique quais?



* 1. Água
  2. Refrigerantes (Coca-cola, Sumol, etc.)
  3. Cerveja
  4. Vinho
  5. Sumos naturais
  6. Outras
  7. Bebidas brancas (bagaço, aguardentes, whisky, etc)



1. Quando tem muita sede bebe de preferência (imagine-se num dia de muito calor!):
   1. Uma água bem fresquinha 
   2. Uma imperial bem tirada



* 1. Uma coca-cola geladinha
  2. Um sumo de laranja natural ou limonada

1. Quantos cafés (“Expresso”/”Bica”), costuma beber por dia?
   1. Nenhum



* 1. Um a dois
  2. Três a quatro
  3. Mais de quatro

1. Habitualmente come alimentos com fibras (cereais, flocos de cereais, verduras, frutas, etc.)?
   1. Sim



* 1. Não
  2. Às vezes

1. Coloca sal nos alimentos após a confecção dos mesmos? (no momento de os ingerir)
   1. Sim



* 1. Não
  2. Às vezes

1. Costuma colocar açúcar?
   1. No leite 
   2. Na bica



* 1. Na laranja
  2. Não coloco açúcar nos alimentos citados
  3. Não coloco açúcar em qualquer tipo de alimento

1. Costuma comer guloseimas (chocolates, rebuçados, etc.) ou bolos ou gelados fora das refeições?
   1. Todos os dias 
   2. Por vezes



* 1. Raramente
  2. Nunca

1. O que costuma comer à sobremesa?
   1. Sempre fruta 
   2. Sempre doces



* 1. Mais doces que fruta
  2. Mais fruta que doces
  3. Não como sobremesas

1. Costuma geralmente comer sopa às refeições?
   1. Sim 
   2. Não



* 1. Às vezes

1. Habitualmente come mais carne ou peixe, durante a semana?
   1. Mais carne 
   2. Mais peixe



* 1. Tantas vezes carne como peixe

1. Indica por ordem de preferência os 3 tipos de carnes que mais comes (escrevendo os números 1,2 e 3)

* 1. Vaca
  2. Pato
  3. Frango
  4. Cabrito
  5. Borrego



* 1. Porco
  2. Peru
  3. Coelho

1. É costume comer em restaurantes de “Fast Food” ?
   1. Frequentemente



* 1. Às vezes
  2. Raramente
  3. Nunca

1. Come produtos de charcutaria (Chouriço, salsichas fiambre, presunto, mortadela, etc.)?
   1. Sim



* 1. Não

1. Como prefere os alimentos cozinhados?
   1. Cozidos



* 1. Grelhados
  2. Fritos
  3. Guisados

1. Quantos ovos come por semana?
   1. Nenhum



* 1. Um
  2. Dois ou três
  3. Mais de três

1. Que quantidade de leite bebe por dia? (1 copo = ¼ de litro)
   1. Não bebo leite



* 1. 1 copo
  2. 2 copos
  3. 3 ou mais

1. Costuma comer iogurtes?
   1. Diariamente



* 1. Quase todos os dias
  2. Poucas vezes
  3. Nunca

1. Costuma comer queijo?
   1. Diariamente



* 1. Quase todos os dias
  2. Poucas vezes
  3. Nunca

1. Costuma comer arroz, batatas, ou massas alimentícias?
   1. A todas as refeições



* 1. Na maioria das refeições
  2. Só às vezes
  3. Muito poucas vezes
  4. Nunca

1. Costuma comer saladas ou legumes?
   1. A todas as refeições



* 1. Na maioria das refeições
  2. Só às vezes
  3. Muito poucas vezes
  4. Nunca

1. Come pão às refeições?
   1. Frequentemente



* 1. Às vezes
  2. Nunca

1. Costuma comer alimentos integrais (Pão integral, massas integrais, etc.)?
   1. Frequentemente



* 1. Às vezes
  2. Nunca

1. Costuma comer leguminosas (Grão, feijão, favas, ervilhas, lentilhas, etc.)?
   1. Frequentemente



* 1. Às vezes
  2. Nunca

1. Já fez alguma dieta alimentar?
   1. Uma vez



* 1. Duas vezes
  2. Mais de duas vezes
  3. Nunca

Se na pergunta anterior respondeu **UMA VEZ, DUAS VEZES, ou MAIS DE DUAS VEZES**, foi por:

* 1. Prescrição médica



* 1. Iniciativa própria
  2. Conselho de um amigo(a)
  3. Outros motivos

Se respondeu por **OUTROS MOTIVOS** indique quais.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Se respondeu, **CONSELHO DE UM(A) AMIGO(A)**, indique, o conselho que lhe foi dado.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Obrigado pela sua colaboração!***