



Inquérito aos Alunos - Hábitos Alimentares

* Este formulário irá registar o seu nome, por favor preencha seu nome.

1

O que é para ti uma alimentação saudável?

2

Achas que os
teus hábitos
alimentares
são
saudáveis?



Sim

Não

3

Que tipo de bebidas ingeres normalmente ao lanche?



- Leite simples
- leite com chocolate
- Ice-Tea
- Coca-Cola
- Sprite ou Seven-Up
- Sumos naturais
- Iogurtes líquidos
- Bebidas energéticas
- Água

4

Comes peças
de fruta ao
lanche ou
entre as
refeições?



- Sim
- Frequentemente
- Raramente
- Não

5

Dos seguintes alimentos, assinala aqueles que consumes com mais frequência ao lanche (assinala apenas dois)



Selecione, no máximo, 2 opções.

- Fruta
- Pão
- Barra de cereais
- Bolos / Bolachas
- Snacks

6

Consumes normalmente produtos embalados/e mpacotados?



Sim

Não

7

Que tipo de snacks ou outras guloseimas costumam consumir ao lanche e/ou durante o dia?



- donuts
- barras energéticas
- chocolates
- gomas
- massas (cup noodles)
- batatas fritas
- bolachas

Consumes habitualmente pastilhas elásticas?



Sim

Não

9

Tens por hábito consultar a informação existente nos rótulos dos alimentos que consumes?

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 200ml (1 copo)		
Quantidade por porção		
Valor energético	83 kcal = 349 kJ	4%
Carboidratos	9,5 g	3%
Proteínas	6,2 g	8%
Gorduras totais	2,2 g	4%
Gorduras saturadas	1,2 g	5%
Sódio	133 mg	6%
Cálcio	237 mg	24%

Não contém quantidade significativa de gorduras trans e fibra alimentar

Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 cal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem variar dependendo de suas necessidades.

Sim

Não

10

Os **rótulos alimentares** são uma ferramenta fundamental dos consumidores à informação sobre os géneros alimentares, permitindo-lhes realizar escolhas mais conscientes e informadas.

Os **aditivos** devem constar nos rótulos alimentares. Quanto menor o número de ingredientes, mais natural é o produto alimentar, razão pela qual deves evitar produtos que têm uma lista de ingredientes muito extensa e quando contêm nomes que não conheces.

Faz um comentário a estas afirmações.

Este conteúdo não foi criado nem é aprovado pela Microsoft. Os dados que submeter serão enviados para o proprietário do formulário.

 Microsoft Forms

