**Questionário às crianças do 4º ano do 1º Ciclo do Ensino Básico**

**Hábitos e preferências alimentares**

Idade: Sexo: Altura: Peso:

Assinala com uma  as respostas que correspondem aos teus hábitos alimentares.

1. Quais as refeições que fazes todos os dias?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pequeno-almoço | Lanche (meio da manhã) | Almoço |
| Lanche (meio da tarde) | Jantar | Antes de ir dormir |

1. Conta as refeições que assinalaste na pergunta acima e assinala quantas refeições costumas fazer por dia?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Uma (1) | Duas (2) | Três (3) | Quatro (4) |
| Cinco (5) | Seis (6) | Sete (7) | Oito (8) |

1. Tomas sempre o pequeno-almoço?

Sim

Não. Porquê? .

1. O que costumas comer e beber ao pequeno-almoço?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Cereais |  | Leite branco |  |
| Pão com manteiga |  | Iogurte |  |
| Pão com fiambre ou queijo |  | Leite com chocolate |  |
| Bolo |  | Sumo |  |
| Bolachas |  | Fruta |  |
| Outra |  | Qual ? | |

1. Costumas lanchar a meio da manhã?

 Sim

Não. Porquê? .

1. O que costumas comer no lanche da manhã?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bolicao |  | Pacote de Leite branco |  |
| Pão com manteiga |  | Iogurte |  |
| Pão com fiambre ou queijo |  | Pacote de Leite com chocolate |  |
| Bolo |  | Sumo |  |
| Bolachas |  | Fruta |  |
| Doces (pudim, leite creme, mousse com chocolate, ..) |  | Leite Escolar |  |
| Outra |  | Qual? | |

1. Onde costumas almoçar?

 Casa. Com quem?  Cantina da escola Restaurante Noutra Cantina Noutro local. Qual?

1. O que costumas almoçar?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nunca** | **De longe em longe**  (1 a 3 vezes por mês) | **Às vezes**  (1 a 3 vezes por semana) | **Frequentemente** (3 a 5vezes por semana) | **Sempre**  (Todos os dias) |
| Sopa |  |  |  |  |  |
| Arroz |  |  |  |  |  |
| Massa |  |  |  |  |  |
| Batatas |  |  |  |  |  |
| Batatas Fritas |  |  |  |  |  |
| Peixe |  |  |  |  |  |
| Carne |  |  |  |  |  |
| Leguminosas |  |  |  |  |  |
| Verduras |  |  |  |  |  |
| Salada |  |  |  |  |  |
| Salsicha |  |  |  |  |  |
| Enlatados (atum, sardinhas) |  |  |  |  |  |
| Hambúrgueres |  |  |  |  |  |
| Pizza |  |  |  |  |  |
| Ovos |  |  |  |  |  |
| Pão |  |  |  |  |  |
| Água |  |  |  |  |  |
| Coca-cola |  |  |  |  |  |
| Sumos |  |  |  |  |  |
| Fruta |  |  |  |  |  |
| Gelatina |  |  |  |  |  |
| Doces (pudim, leite creme, serradura,..) |  |  |  |  |  |
| Outra. Qual? |  |  |  |  |  |

1. Onde costumas lanchar à tarde?

 Casa  Na escola

Noutro local. Qual?

1. O que costumas lanchar à tarde?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bolicao |  | Pacote de Leite branco |  |
| Pão com manteiga |  | Iogurte |  |
| Pão com fiambre ou queijo |  | Pacote de Leite com chocolate |  |
| Bolo |  | Sumo |  |
| Bolachas |  | Fruta |  |
| Doces (pudim, leite creme, mousse com  chocolate, ..) |  | Leite Escolar |  |
| Outra |  | Qual? | |

1. Com quem costumas jantar?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pais | Avós | Só com a Mãe |
| Só com o Pai | Irmão | Outros. Quais? |

1. O que costumas jantar?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nunca** | **De longe em longe**  (1 a 3 vezes por mês) | **Às vezes**  (1 a 3 vezes por semana) | **Frequentemente** (3 a 5vezes por semana) | **Sempre**  (Todos os dias) |
| Sopa |  |  |  |  |  |
| Arroz |  |  |  |  |  |
| Massa |  |  |  |  |  |
| Batatas |  |  |  |  |  |
| Batatas Fritas |  |  |  |  |  |
| Peixe |  |  |  |  |  |
| Carne |  |  |  |  |  |
| Leguminosas |  |  |  |  |  |
| Verduras |  |  |  |  |  |
| Salada |  |  |  |  |  |
| Salsicha |  |  |  |  |  |
| Enlatados (atum, sardinhas) |  |  |  |  |  |
| Hambúrgueres |  |  |  |  |  |
| Pizza |  |  |  |  |  |
| Ovos |  |  |  |  |  |
| Pão |  |  |  |  |  |
| Água |  |  |  |  |  |
| Coca-cola |  |  |  |  |  |
| Sumos |  |  |  |  |  |
| Fruta |  |  |  |  |  |
| Gelatina |  |  |  |  |  |
| Doces (pudim, leite creme, serradura,..) |  |  |  |  |  |
| Outra. Qual? |  |  |  |  |  |

1. Antes de ires para a cama, costumas comer alguma coisa?

 Sim  Não

1. Se sim, assiná-la o que costumas comer antes de ir para a cama?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Cereais |  | Leite branco |  |
| Pão com manteiga |  | Iogurte |  |
| Pão com fiambre ou queijo |  | Leite com chocolate |  |
| Bolo |  | Sumo |  |
| Bolachas |  | Fruta |  |
| Outra |  | Qual? | |

1. Qual é o teu prato preferido?
2. Qual é a tua sobremesa preferida?
3. Qual é a tua bebida preferida?
4. - Se fores ao restaurante almoçar e o menu for o que se segue qual é o que escolherias? Coloca de 1 a 8 pela tua ordem de preferência, sendo que o 1 é o que escolherias de imediato e o 8 o que seria a tua ultima opção.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bife com natas e cogumelos e batatas  fritas. |  | Peixe grelhado com legumes e batata  cozida |  |
| Hambúrguer com arroz e salada |  | Bacalhau com natas e salada de alface. |  |
| Bife de vaca grelhado com arroz e salada  de alface e tomate. |  | Bacalhau frito com batatas fritas e  molho de cebolada. |  |
| Hambúrguer no pão com batata frita. |  | Polvo à lagareiro. |  |