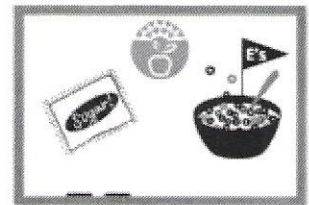




Escola Básica nº1 de Arganil
PAINEL DOS ALIMENTOS – AÇÚCAR



Inquérito

QUESTÕES

1 – Quais os alimentos que mais consumes ao lanche da manhã e da tarde?

- | | | | | | | | |
|---------|-------------------------------------|-----------|-------------------------------------|---------------|-------------------------------------|--------------------|-------------------------------------|
| Pão | <input checked="" type="checkbox"/> | Bolachas | <input checked="" type="checkbox"/> | Leite | <input checked="" type="checkbox"/> | logurte | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Cereais | <input type="checkbox"/> | Bolicao | <input type="checkbox"/> | Fruta | <input checked="" type="checkbox"/> | Queijo | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Sumo | <input type="checkbox"/> | Croissant | <input type="checkbox"/> | Pães de leite | <input type="checkbox"/> | Barras energéticas | <input type="checkbox"/> |

2 – Sabes que muitos destes alimentos contêm açúcar?

- Sim Não

3 – Para que serve o açúcar? Escolhe, apenas, uma opção.

- | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| Melhorar a segurança dos alimentos | <input checked="" type="checkbox"/> | Melhorar a frescura | <input type="checkbox"/> |
| Melhorar o sabor | <input type="checkbox"/> | Melhorar a aparência | <input type="checkbox"/> |
| Melhorar as qualidades de conservação | <input type="checkbox"/> | Conservar propriedades nutritivas | <input type="checkbox"/> |

4 – Devemos consumir alimentos com ou sem açúcar?

- Sem açúcar Com açúcar

5 – Conheço alguns alimentos que contêm bastante açúcar

- | | |
|---------------------|-------------------------------------|
| Refrigerantes | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Leite | <input type="checkbox"/> |
| Bolos de pastelaria | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Barras de cereais | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Cereais | <input checked="" type="checkbox"/> |
| logurte | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Queijo | <input type="checkbox"/> |
| Fiambre e salsichas | <input type="checkbox"/> |
| Pão | <input type="checkbox"/> |

6 – Conheço algumas doenças associadas ao consumo exagerado de açúcar?

- Asma
- Diabetes
- Dor de cabeça
- Hipertensão arterial
- Obesidade
- Cáries dentárias

6 – Segundo a OMS devemos consumir, por dia, que quantidade de açúcar?

- 25 gr
- 100 gr
- 50 gr