

## Aditivos alimentares

Este inquérito, no âmbito do projeto Eco-Escolas, tem por objetivo recolher informações sobre os alimentos, processados, consumidos pelos alunos que contêm aditivos alimentares.

- 1- Já ouviste falar em aditivos alimentares (E's)?  
Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_
- 2- Se sim, assinala os que conheces:  
Emulsionantes \_\_\_\_\_  
Estabilizadores \_\_\_\_\_  
Espessantes \_\_\_\_\_  
Gelificantes \_\_\_\_\_  
Corantes \_\_\_\_\_  
Conservantes \_\_\_\_\_  
Intensificadores de sabor \_\_\_\_\_
- 3- Assinala a(s) bebida(s) que costumás ingerir:  
Leite com chocolate \_\_\_\_\_  
Sumo de pacote \_\_\_\_\_  
Sumo natural \_\_\_\_\_  
Coca-cola \_\_\_\_\_  
Refrigerante de fruta (Fanta, Sumol, ....) \_\_\_\_\_  
Ice tea \_\_\_\_\_  
Outra \_\_\_\_\_ Qual? \_\_\_\_\_
- 4- Assinala o (s) alimento(s) que costumás ingerir:  
Nutella \_\_\_\_\_  
**Pão/bolo processado:**  
Panike \_\_\_\_\_  
Bollycao \_\_\_\_\_  
Chipicao \_\_\_\_\_  
Manhazitos \_\_\_\_\_  
Madalenas \_\_\_\_\_  
Croissant embalado \_\_\_\_\_  
Outros \_\_\_\_\_ Quais? \_\_\_\_\_  
Queijo \_\_\_\_\_  
Fiambre \_\_\_\_\_  
**Bolachas variadas:**  
Maria \_\_\_\_\_  
Recheadas com chocolate ou outro recheio \_\_\_\_\_  
Água e sal \_\_\_\_\_  
Outras \_\_\_\_\_ Quais? \_\_\_\_\_  
Barrinhas \_\_\_\_\_  
**Snacks salgados:**  
Batata frita com sabores \_\_\_\_\_  
Cheetos \_\_\_\_\_  
Nachos \_\_\_\_\_  
Outros \_\_\_\_\_ Quais? \_\_\_\_\_  
Iogurte de sabores (sólido ou líquido) \_\_\_\_\_ Com pedaços de fruta (sólido) \_\_\_\_\_  
**Comida pré-cozinhada:**  
Pizza \_\_\_\_\_  
Lasanha \_\_\_\_\_  
Rissóis/croquetes/ empadas congelados \_\_\_\_\_  
Outras refeições pré-cozinhadas \_\_\_\_\_ Quais? \_\_\_\_\_
- 5- Se conheces efeitos nocivos dos aditivos, refere alguns desses efeitos.  
\_\_\_\_\_