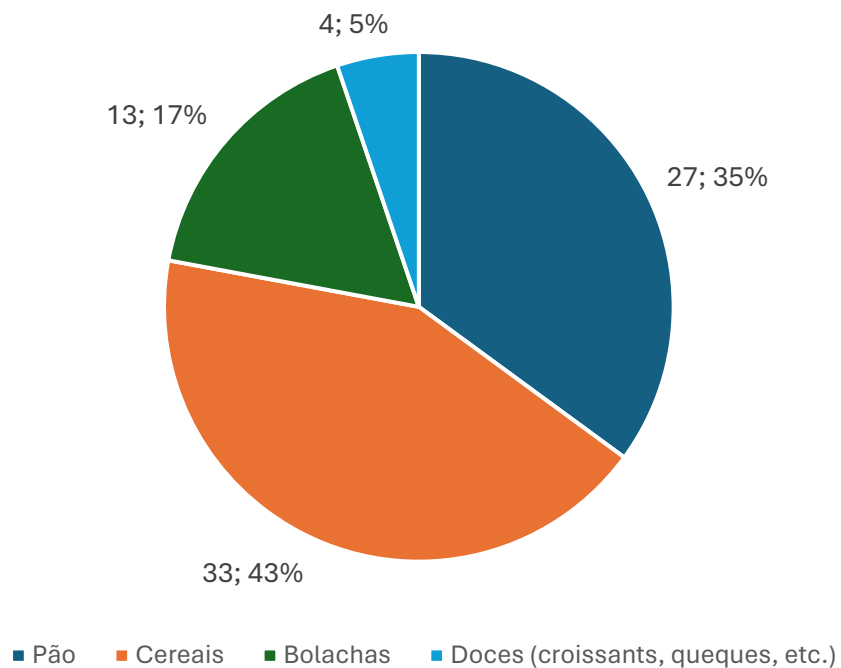
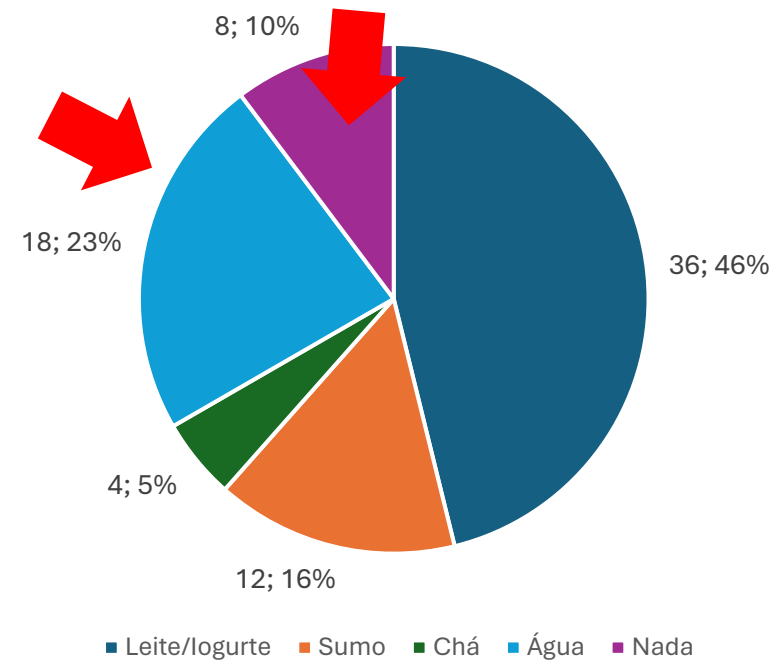


Pequeno-almoço

O que costumam comer ao pequeno almoço?



O que costumam beber ao pequeno almoço?

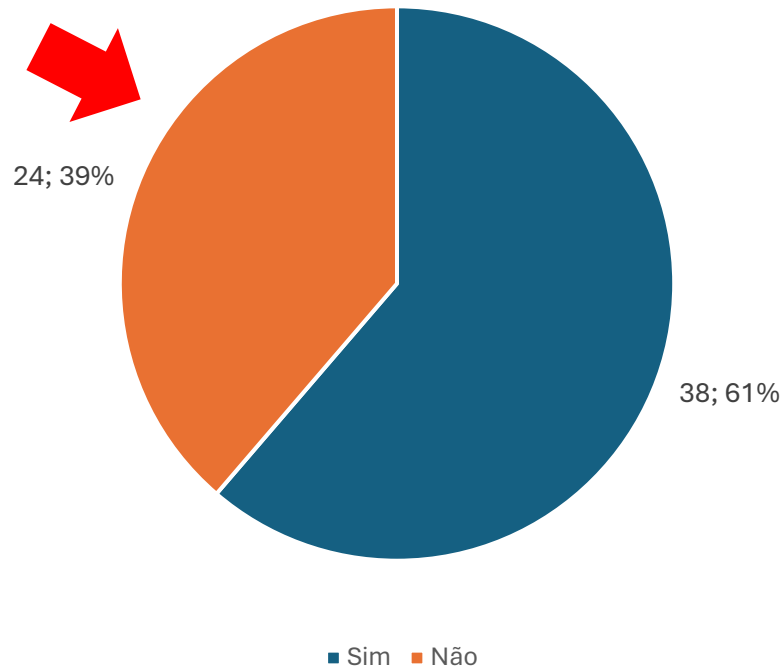


22% dos alunos consome alimentos muito açucarados ao pequeno almoço (bolachas e doces)


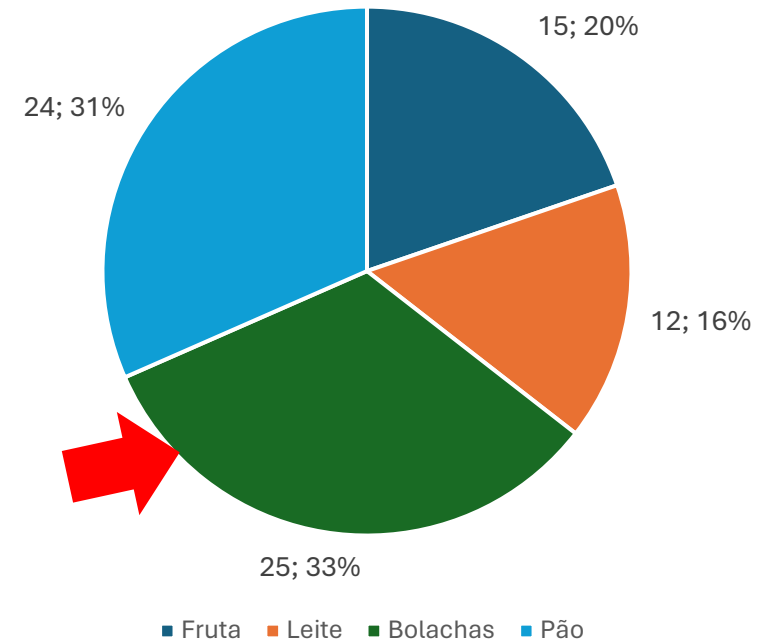


Lanche (a meio da manhã)

A meio da manhã, costumam lanchar?



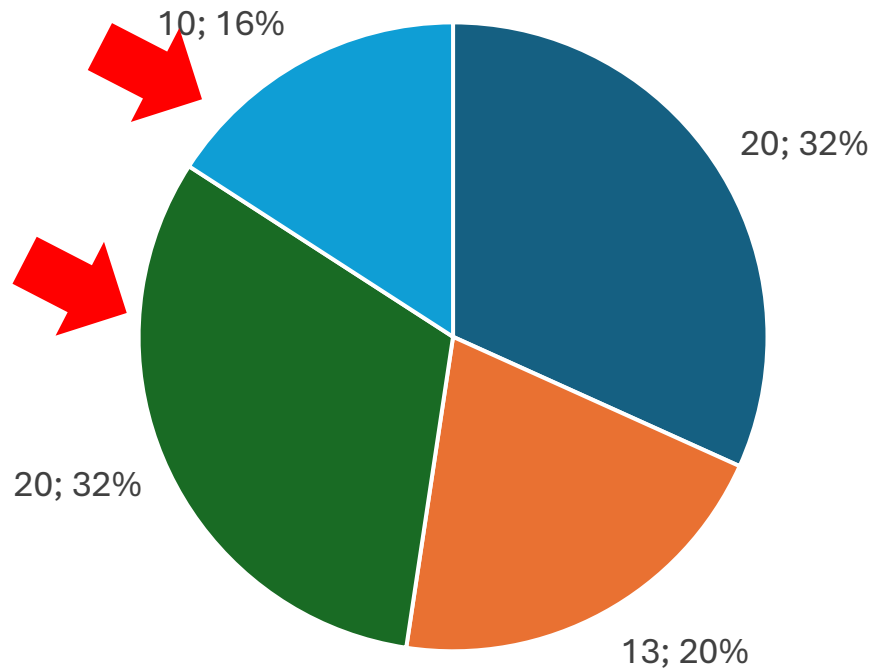
O que costumam lanchar?



São muitos (39%) os alunos que não lancham a meio da manhã (fora do contexto da escola). Mas dentro dos que lancham, a maioria (33%) opta por alimentos muito açucarados (bolachas).

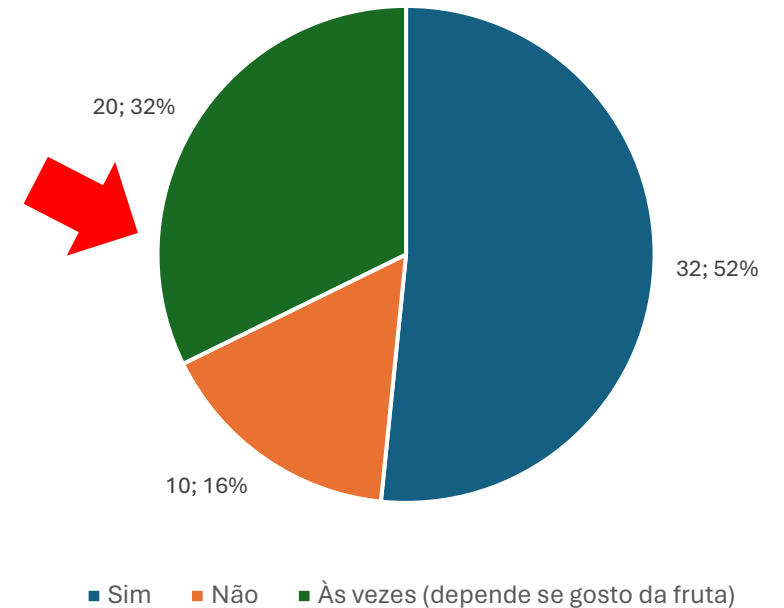
Almoço/Jantar

Como é o teu almoço/jantar, habitualmente?



- 1º prato (sopa) e 2º prato (carne/peixe, acompanhamento e salada)
- 2º prato (carne/peixe, acompanhamento e salada)
- 2º prato (peixe/carne e acompanhamento)
- Varia muito, porque nem sempre gosto do que me colocam no prato

No final de cada refeição (almoço e jantar) comes fruta?



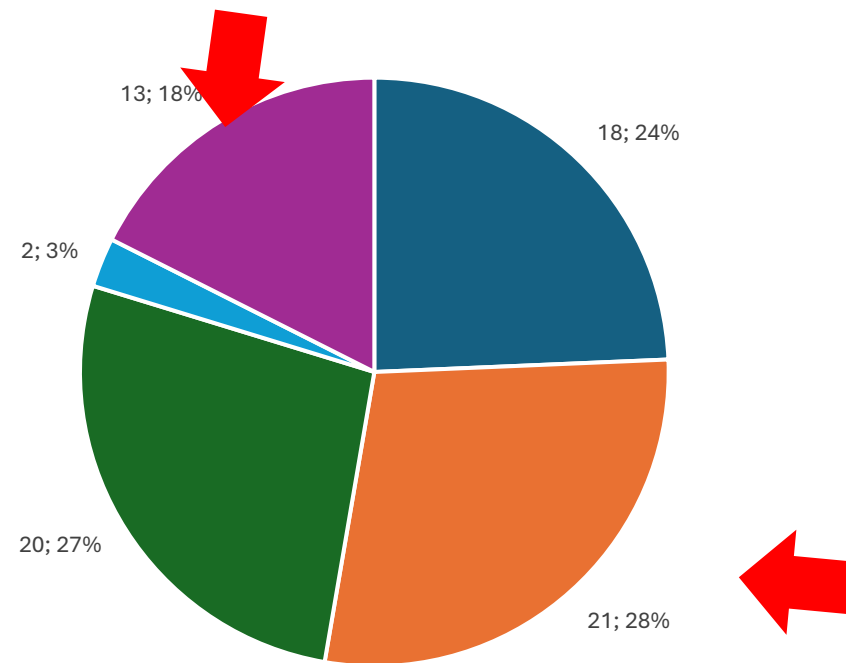
■ Sim ■ Não ■ Às vezes (depende se gosto da fruta)



Há muitos alunos (32%) que refere que não come sopa e salada nas refeições. Por outro lado, 32% dos alunos nem sempre come fruta.

Lanche (da tarde)

Ao lanche (à tarde) costumamos comer:



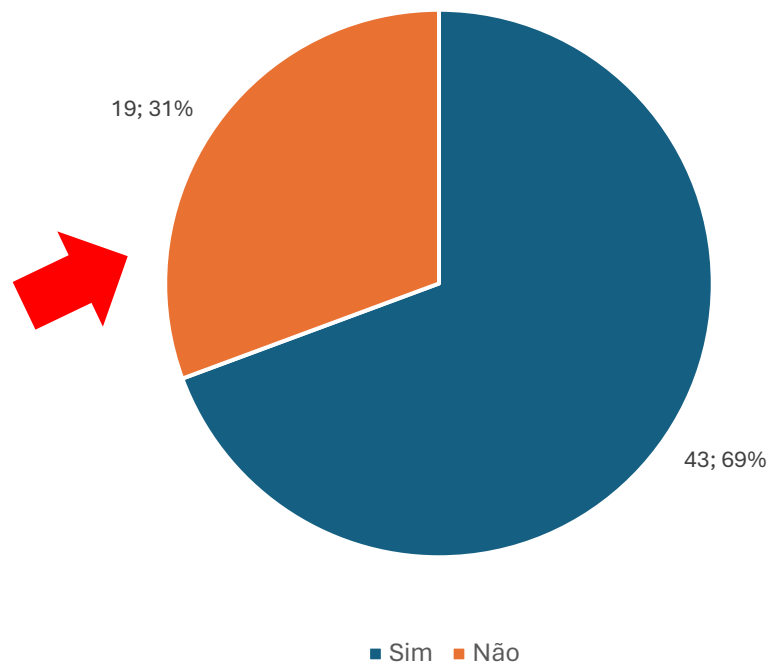
■ Leite com cereais ■ Bolachas ■ Pão com leite ■ Não costumo lanchar ■ O que me apetece. Não tenho lanche "habitual"

26% dos alunos consome alimentos muito açucarados ao lanche

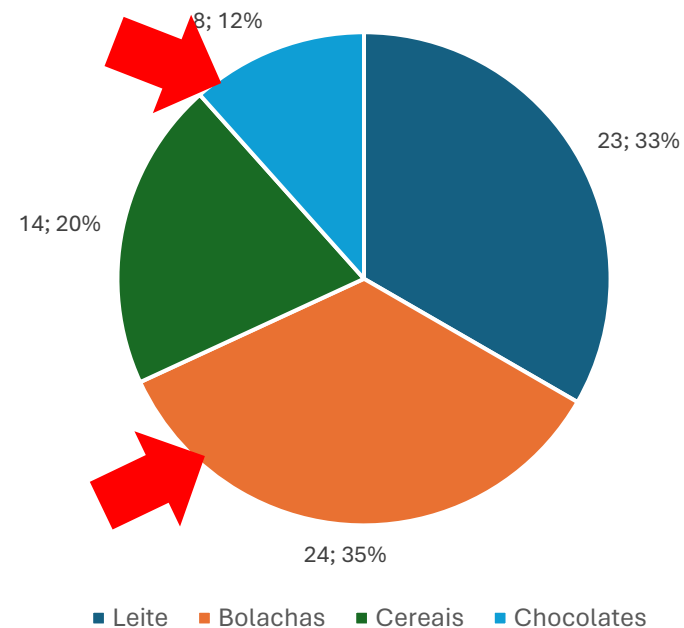


Ceia

Costumas comer alguma coisa antes de ires dormir?



Se respondeste sim, o que costumavas comer antes de ires dormir?

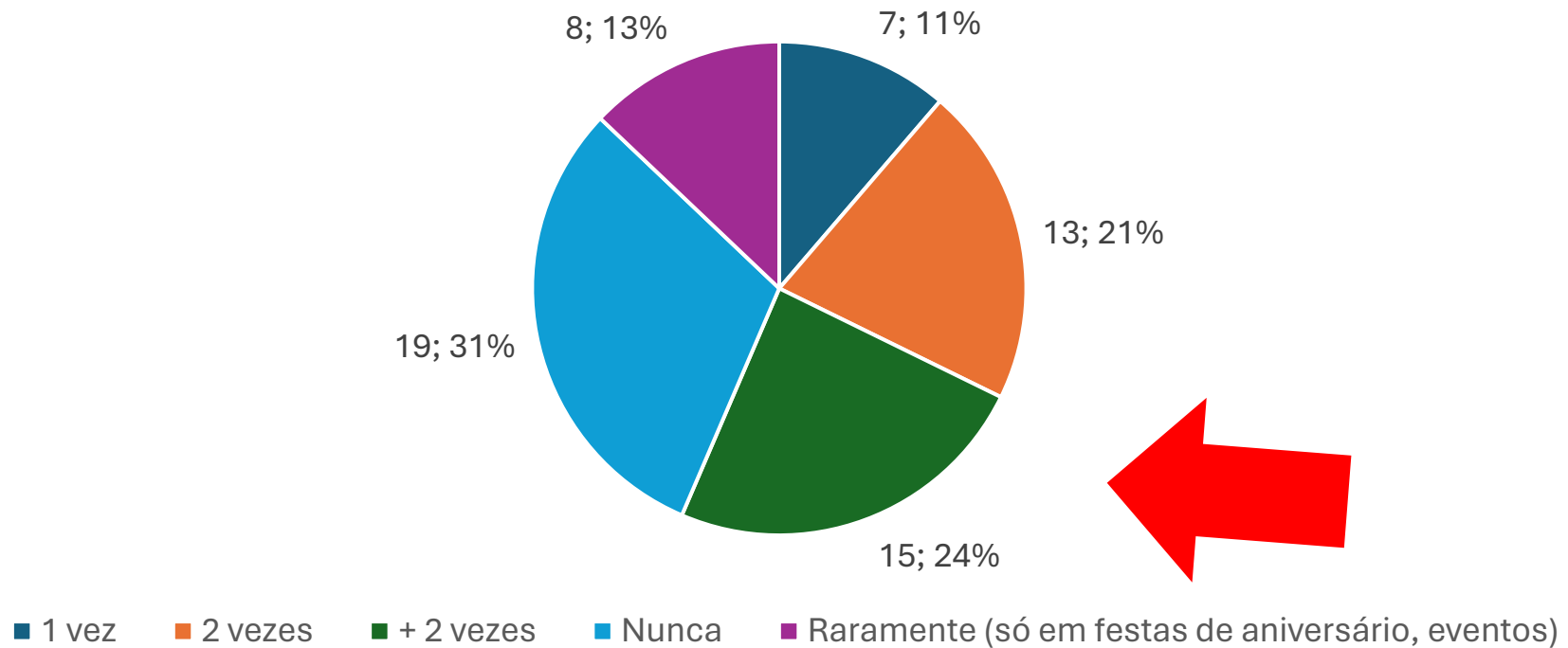


12% dos alunos referem que comem chocolate antes de ir dormir. 35% refere que come bolachas.



Refrigerantes

Quantas vezes por semana costumamos beber refrigerantes (Kima, Coca-Cola, Ice Tea, etc.)


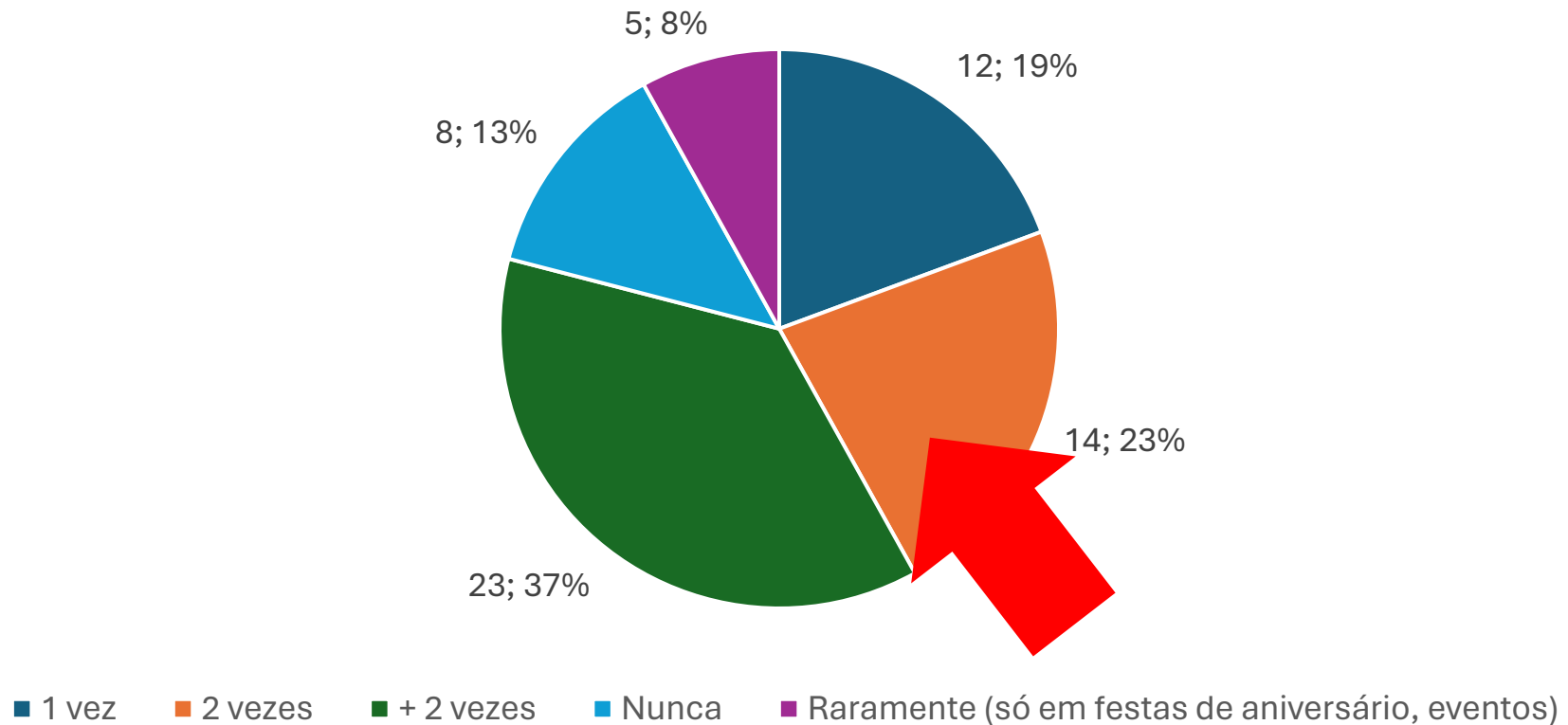


45% dos alunos refere que consome refrigerantes duas ou mais vezes por semana



Doces


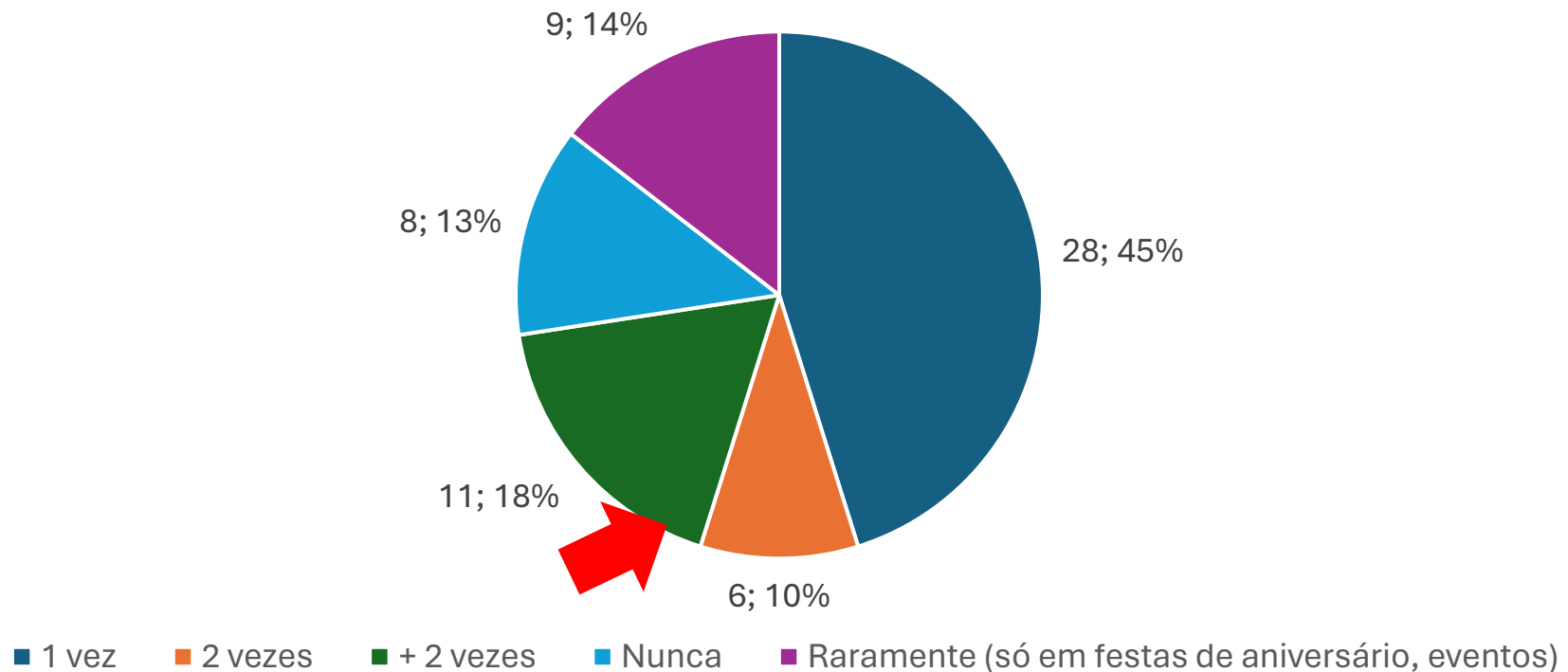
Quantas vezes por semana costumamos comer doces (chocolates, gomas, gelados, etc.)



60% dos alunos refere que consome doces (chocolates, gomas, gelados) duas ou mais vezes por semana

Fast Food

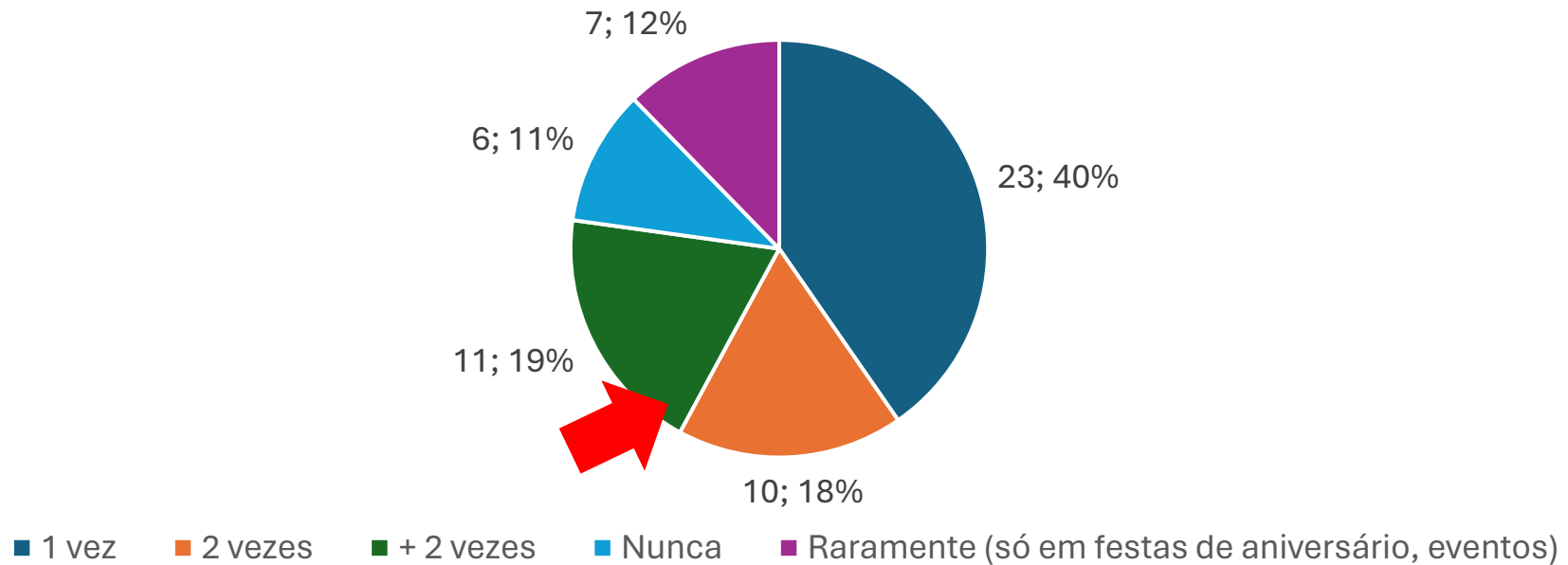
Quantas vezes por semana costumamos comer fast-food (McDonalds, Burguer King, KFC, etc.)



28% dos alunos refere que consome *fast food* duas ou mais vezes por semana e quase metade (45%) refere que consome *fast food* pelo menos uma vez por semana!

Comida processada

Quantas vezes por semana costumamos comer comida processada (pizzas congeladas, lasanha congelada, salsichas, etc.)



37% dos alunos refere que consome comida processada duas ou mais vezes por semana

