

# Alimentação Saudável

*"A alimentação contribui para a manutenção do nosso estado de saúde físico e mental, desempenha um papel fundamental na prevenção de determinadas patologias e contribui para o adequado crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes."*

**Aliança Contra a Fome e a Má-**

**nutrição Portugal**

\* Indica uma pergunta obrigatória

---

1. Email \*

---

**Hábitos Alimentares**



2. **1 - Quantas refeições fazes por dia? \***

*Marcar apenas uma oval.*

1

2

3

4

5

Mais do que 5

**3. 2 - Quais as refeições que costumam fazer diariamente? \***

*Marcar tudo o que for aplicável.*

- Pequeno-almoço
- Lanche da manhã
- Almoço
- Lanche da tarde - 1.º
- Lanche da tarde - 2.º
- Jantar
- Ceia

**4. 2A - Costumas tomar o pequeno almoço em casa? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Quase sempre
- Raramente
- Nunca

**5. 3 - Das refeições anteriores, qual consideras a mais importante? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- Pequeno-almoço
- Lanche da manhã
- Almoço
- Lanche da tarde - 1.º
- Lanche da tarde - 2.º
- Jantar
- Ceia

6. **4 - Por semana, habitualmente, quantas refeições principais (almoço e jantar) fazes fora de casa?** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nenhuma
- 1 a 4
- 5 a 8
- Mais de 8

7. **5 - As refeições que fazes ao fim de semana são semelhantes às que fazes durante a semana?** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Frequentemente
- Às vezes
- Raramente
- Nunca

8. **6 - Respeitas a regra de não estar mais do que 3 horas sem comer?** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Quase sempre
- Nem sempre
- Raramente
- Não conheço essa regra.

9. **7 - Tens a preocupação de mastigar bem os alimentos? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Quase sempre
- Raramente
- Nunca

10. **8 - Verificas o prazo de validade dos alimentos? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Quase sempre
- Raramente
- Nunca

11. **9 - Costumas olhar para o rótulo dos alimentos e tentar perceber a sua constituição? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Quase sempre
- Raramente
- Nunca

12. **10 - Costumas estar ao telemóvel enquanto comes? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Quase sempre
- Raramente
- Nunca

13. **11 - Costumas ver televisão enquanto comes? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Quase sempre
- Raramente
- Nunca

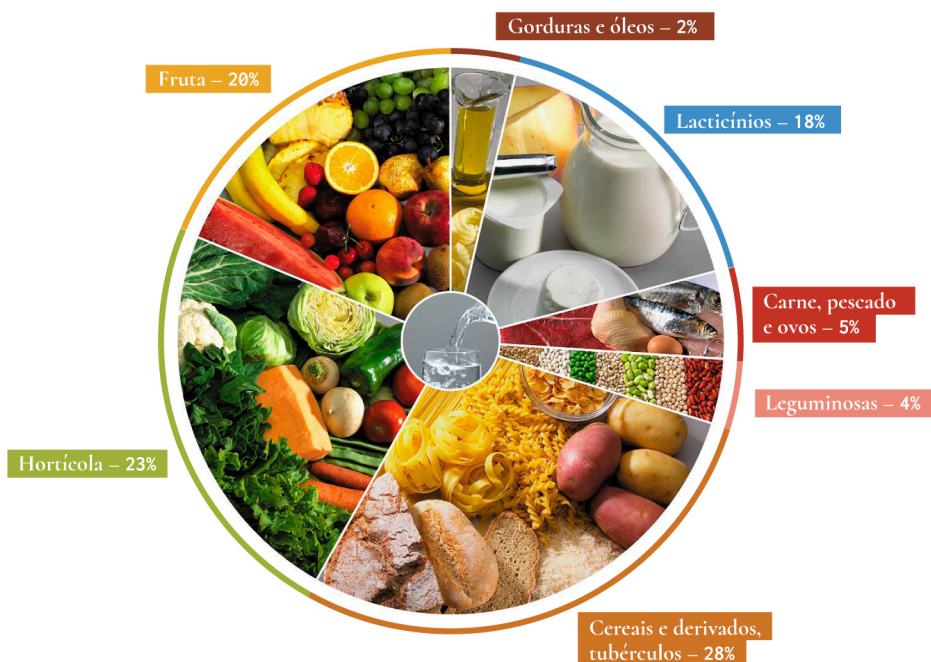
14. **12 - A que horas, aproximadamente, ingeres a última refeição do dia? \***

---

15. **13 - Aproximadamente, quanto tempo passas em jejum (desde a última refeição do dia até à primeira refeição do dia seguinte)?**

---

**Alimentação**



16. **14 - Comes diariamente porções de todos os grupos de alimentos da “Roda dos Alimentos”?** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Quase sempre
- Raramente
- Nunca

17. **15 - Respeitas as proporções dos diferentes tipos de alimentos, aconselhadas na “Roda dos Alimentos”?** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Quase sempre
- Raramente
- Nunca

18. **16 - Qual o método de confeção dos alimentos que preferes (escolhe apenas 3)?** \*

*Marcar tudo o que for aplicável.*

- Assados
- Cozidos
- Estufados
- Fritos
- Grelhados
- Ao vapor
- Outro

19. **17 - Costuma beber bebidas fora das refeições?** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não

20. **18 - Se respondeste sim à questão anterior, qual a bebida que costumavas beber fora das refeições?**

---

21. **19 - Qual a bebida que frequentemente bebes às refeições?** \*

---



22. **20 - Quantos copos de água bebes por dia? (considera que um copo tem aproximadamente 1/4 l de água)** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nenhum
- 1 a 2
- 3 a 4
- 5 a 6
- Mais de 6

23. **21 - Ao pequeno-almoço, bebes leite ou derivados de leite? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não

24. **22 - Quantos copos de leite bebes por dia? (considera que um copo tem aproximadamente 1/4 l de leite)** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Não bebo nenhum leite.
- 1
- 2
- 3 ou mais

25. **23 - Costumas comer iogurtes? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- Diariamente
- Quase todos os dias.
- De vez em quando
- Nunca

26. **24 - Costumas comer queijo? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- Diariamente
- Quase todos os dias.
- De vez em quando
- Nunca

27. **25 - Quantas vezes comes sopa por dia? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- Não como sopa.
- 1 vez por dia
- 2 vezes por dia

28. **26 - As tuas principais refeições têm vegetais? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Quase sempre
- Raramente
- Nunca

29. **27 - Quantas peças de fruta comes por dia? \***

*Marcar apenas uma oval.*

Não como fruta

1

2

3

4

5

Mais de 5

30. **28 - Habitualmente, comes fruta e legumes da época? \***

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Às vezes

Não

31. **29 - Indica, por ordem de preferência, os 3 tipos de carnes que mais comes (assinala com um X a coluna pretendida) .**

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	1. <sup>a</sup>	2. <sup>a</sup>	3. <sup>a</sup>
<b>Borrego</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Cabrito</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Coelho</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Frango</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Pato</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Perú</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Porco</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Vaca</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32. **30 - Tens o cuidado de escolher as partes magras da carne e/ou tirar-lhe a pele (aves) e as gorduras visíveis? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- Sempre
- Quase sempre
- Raramente
- Nunca

33. **31 - Quantos ovos comes por semana? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- Nenhum
- 1
- 2 ou 3
- Mais de 3

34. **32 - Costumas comer arroz, batatas ou massas? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- Em todas as refeições
- Na maioria das refeições
- De vez em quando
- Poucas vezes
- Nunca

35. **33 - Costumas comer leguminosas (grão, feijão, favas, ervilhas, lentilhas, etc.)? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- Frequentemente
- Às vezes
- Raramente
- Nunca

36. **34 - Costumas adicionar açúcar aos alimentos (leite, iogurte, sumos naturais, etc.)?** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Frequentemente
- Às vezes
- Raramente
- Nunca

37. **35 - Costumas consumir alimentos com açúcares adicionados (bolos, bolachas, sumos, etc.)?** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Frequentemente
- Às vezes
- Raramente
- Nunca

38. **36 - Indica a frequência com que comes os seguintes alimentos (marcar com um X para cada tipo de alimento).** \*

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	Todos os dias	Quase todos os dias	Todas as semanas	Raramente	Nunca
<b>Aperitivos / Salgados (batatas fritas, etc.)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Chocolates / Doces</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Bolos</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Refrigerantes</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Charcutaria (salsichas, fiambre, mortadela, etc.)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>"Fastfood" (hambúrguer, piza, etc.)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Cuidados com a Alimentação



39. **37 - Preocupas-te com a tua alimentação? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- Muito
- Mais ou menos
- Pouco
- Nada

40. **38 - Na tua opinião, consideras que praticas uma alimentação saudável e equilibrada, no teu dia a dia? \***

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Mais ou menos
- Não



41. **39 - Refere dois erros alimentares muito praticados pela maioria dos jovens que conheces.** \*

---

---

---

---

---

42. **40 - Na tua opinião, a alimentação é um fator importante para nos mantermos saudáveis?** \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Muito importante
- Importante
- Pouco importante
- Nada importante
- Não sei

**Muito obrigada pela tua participação!!!**



Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

## Google Formulários

