



Avaliação do consumo de alimentos

Integrado no programa Eco Escolas, este questionário tem como principal objetivo avaliar os conhecimentos e o consumo de alimentos em estudantes do ensino superior.

Ao preencher este questionário estás a concordar com a participação no mesmo e com o processamento e armazenamento dos seus dados. É um estudo autónomo e voluntário, havendo a opção de desistir a qualquer momento sem qualquer prejuízo. Os dados serão tratados de forma anónima e confidencial.

A sua participação é fundamental para esta investigação. Muito obrigada pela sua colaboração!

Aceita participar?

Sim

Não

1. Em média, nos últimos 3 meses, quantas vezes por semana consumiste:

	Menos de 1 vez	1 a 3 vezes	4 vezes ou mais
1. Fruta			
2. Hortícolas no prato (ex. salada de alface, brócolos cozidos, ...)			
3. Leguminosas (ex. feijão, grão-de-bico, lentilhas, ...)			
4. Pescado			
5. Sopa de hortícolas			
6. Doces, sobremesas doces, bolos de confeitaria ou chocolates			
7. <i>Fast food</i>			
8. <i>Snacks</i> salgados (ex. batatas fritas, tortitas de milho, ...)			

9. Refeições pré-preparadas ou embaladas (ex. lasanha, <i>pizza</i> , ...)			
10. Alimentos fritos industrialmente			
11. Carnes processadas ou charcutaria (ex. <i>bacon</i> , fiambre, salsichas, salame, ...)			
12. Pão de forma ou pão de cachorro ou pão de hambúrguer ou tostas			
13. Refrigerantes (tipo <i>iced tea</i> , tipo cola, preparados para sumo em pó, ...)			
14. Chocolate em pó para o leite			
15. Iogurtes aromatizados ou com sabor a fruta e/ou chocolate			
16. Bolachas não caseiras			
17. Cereais de pequeno-almoço ou barritas de cereais			

2. Costumas ler os rótulos dos alimentos?

Sim _____ Não _____

3. Costumas ter atenção à quantidade de calorias dos alimentos que consumes?

Sim _____ Não _____

4. Costumas ter atenção aos aditivos que constam da rotulagem dos alimentos?

Sim _____ Não _____

5. Costumas consumir alimentos corados artificialmente?

Frequentemente _____ Algumas vezes _____ Raramente _____

6. Costumas consumir alimentos conservados artificialmente? Frequentemente

_____ Algumas vezes _____ Raramente _____