

# Painel dos alimentos

Este trabalho tem como objetivo analisar os hábitos alimentares dos alunos no que diz respeito ao consumo diário de alimentos com gordura, tanto dentro como fora da escola.

\* Required

\* This form will record your name, please fill your name.

1. Que alimentos consumes em maior quantidade por dia? \*

- Carne, manteiga, peixe, folhados, bolachas
- Azeite, charcutaria, leite, frutos secos, carne
- Óleos, peixe, queijo, snacks, ovos, folhados
- Peixe, ovos, carne, bolos, margarina, snacks

2. Achas que consumes mais alimentos ricos em gordura ou pobres em gordura? \*

Pobres em gordura

Ricos em gordura

3. Quantas vezes por dia consumes bolachas/bolos/folhados? \*

4 ou mais vezes

1 vez

2 vezes

0 vezes

3 vezes

4. Ordena os alimentos de acordo com a sua quantidade de gordura. (por ordem decrescente) \* (24 Points)

Manteiga

Batatas fritas

Bolachas

Bacon

Chocolate

Croissants

5. Quantas vezes por semana consomes carne? \*

- 14 vezes
- 7 vezes
- 10 vezes
- 4 vezes ou menos
- Nunca

6. Incluís legumes na tua alimentação diária? \*

- Sim, muitas vezes
- Às vezes
- Não, não gosto

7. Quantas vezes consomes peixe por semana? \*

- de 5 a 8 vezes
- de 2 a 3 vezes
- 9 vezes ou mais
- Nunca

8. Costumas tomar pequeno-almoço todos os dias? \*

- Sim
- Só às vezes
- Nunca

9. Quantas peças de fruta costumam comer por dia? \*

10. Costumas beber água ao longo do dia? \*

Sim

Não

11. Agora de 0 a 10, como avalias a tua alimentação em termos de saúde? Achas que ela é saudável? \*

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nada saudável 🤔

Muito saudável 😊

---

This content is neither created nor endorsed by Microsoft. The data you submit will be sent to the form owner.

 Microsoft Forms