

Questionário sobre alimentação

Este inquérito é confidencial e destina-se a uma avaliação do consumo de alimentos ricos em gorduras nas turmas do 9ºano.

* Indica uma pergunta obrigatória

1. Indica a tua Turma *

Marcar apenas uma oval.

9A

9B

9C

9D

9E

9F

9G

9H

9I

2. Sexo *

Marcar apenas uma oval.

Rapaz

Rapariga

3. 1. Indica as refeições que costumás fazer diariamente. *

Marcar tudo o que for aplicável.

	SIM	Não
Pequeno almoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lanche a meio da manhã	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Almoço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lanche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jantar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ceia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. 2. Com que frequência tomas o pequeno almoço ? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Quase sempre
- Sempre

5. 3. De 2ª a 6ª feira onde é usual tomares o pequeno almoço?

Marcar apenas uma oval.

- em casa
- na escola
- em outro local

6. 4. Que alimentos tens por hábito consumir ao pequeno almoço?

Marcar tudo o que for aplicável.

	SIM	NÃO
Leite ou iogurte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cereais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manteiga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiambre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Compota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Queijo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bolachas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Produtos de pastelaria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chocolate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sumo de fruta processado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. 5.No lanche da manhã o que tens por hábito consumir?

Marcar tudo o que for aplicável.

	SIM	Não
Leite ou iogurte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pão com manteiga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pão com queijo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pão com fiambre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sandes Mista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bolachas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Produtos de pastelaria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chocolate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sumo de fruta Natural	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sumo de fruta processado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snacks de fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. 6.De 2^a a 6^a feira onde é usual fazeres o almoço?

Marcar apenas uma oval.

- Em casa
- Na cantina da escola
- No bar da escola
- Trazes comida de casa
- Em outro local

9. 7.Com que frequência consomes sopa?

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Na maioria dos dias
- Todos os dias

10. 8. Indica as bebidas que é frequente consumires *

Marcar tudo o que for aplicável.

	SIM	NÃO
Água	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sumo de fruta natural	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sumo de fruta processado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Coca-cola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ice-Tea	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Refrigerante de fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebida energética	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bebida alcoólica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. 9. Com que frequência consomes comida de confeção rápida - Fast-food. (hambúrguer, pizza, batata frita, etc)

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- Raramente
- Frequentemente
- Todos os dias

12. 10. Quantas peças de fruta consumes diariamente?

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma
- 1
- 2 ou 3
- 4 ou 5
- Mais de 5

13. 11. Se tens por hábito fazer o lanche da tarde, indica os alimentos que consumes regularmente.

Marcar tudo o que for aplicável.

	SIM	Não
Leite ou iogurte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pão com manteiga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pão com fiambre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pão com queijo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sandes mista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bolachas/ produtos de pastelaria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chocolate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutos secos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Barras de cereais/energéticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. 12 Indica os alimentos com alto teor de gordura que tens o hábito de consumir? *

Marcar tudo o que for aplicável.

	SIM	NÃO
Fast food (hambúguer, pizza)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doces, chocolates e sobremesas açucaradas e gordurosas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enchidos (salsicha, chouriço)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Presunto/ Bacon / Fiambre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Queijos gordos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Batata frita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. 13.Com que frequência consumes alimentos ricos em gordura?

Marcar apenas uma oval.

- Diariamente
- Algumas vezes por semana
- Raramente
- Nunca

16. 14. Tens consciência de quais alimentos são mais ricos em gordura?

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

17. 15. Tentas reduzir o consumo de alimentos com alto teor de gordura?

Marcar apenas uma oval.

Sim, sempre

Às vezes

Não

18. 16. Assinala os alimentos que costumam consumir com frequência *

Marcar apenas uma oval por linha.

	SIM	NÃO
Frutas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verduras e hortaliças	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pão/Batata/massa/ arroz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peixe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leguminosas (feijão, grão etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lacticínios (leite, iogurte, queijo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mariscos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fast food (hambúrguer, pizza, batata frita)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sobremesa doce/ produtos de pastelaria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ovos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. 17. Qual dessas opções melhor descreve a tua preferência alimentar?

Marcar apenas uma oval.

- Prefiro alimentos naturais e caseiros
- Gosto de alimentos industrializados e fast food
- uma mistura de ambos

20. 18. Relativamente à forma de confeção dos alimentos indica a tua preferência

Marcar apenas uma oval.

- Saladas cruas temperadas (azeite ou molhos processados)
- Cozidos temperados com azeite
- Grelhados
- Assados no forno
- Fritos

21. 19. Relativamente às gorduras qual te parece a menos saudável

Marcar apenas uma oval.

- azeite
- margarina
- manteiga
- gordura da carne
- gordura do peixe
- queijo gordo

22. 20. Dos alimentos indicados assinala a tua preferência *

Marcar apenas uma oval por linha.

	SIM	NÃO
Leite, iogurte, queijos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carnes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peixes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Doces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fruta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vegetais (couve, alface, espinafre etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cereais açucarados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leguminosas (feijão, grão etc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ovos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hamburguer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pizza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Batata frita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chocolate	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frutos secos (nozes, amêndoas etc..)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Google Formulários

