



Painel dos Alimentos - Que quantidade de gorduras ingeres por dia?

No âmbito do **Programa Eco-Escolas 24/25**, este questionário surge no seguimento de uma das atividades desenvolvidas - **Painel dos Alimentos - que quantidade de gorduras ingeres por dia?**. O principal objetivo visa promover a consciencialização sobre os hábitos alimentares dos jovens, com especial enfoque no consumo de gorduras.

Através das respostas recolhidas, pretende-se identificar os alimentos mais consumidos pelos estudantes, e analisar a quantidade de gordura que contêm. Esta informação será utilizada na criação de um painel informativo, que será exposto na escola, com o intuito de sensibilizar para os efeitos do consumo excessivo de gorduras na saúde.

A tua participação é fundamental para a concretização desta atividade. Contamos contigo!

Desde já, o nosso muito obrigado!

Turma de Técnico/a de Cozinha/Pastelaria - 3º ano (responsáveis pela atividade)

1

(não responder)

**TURISMO DE
PORTUGAL**



**escola de
Viana do Castelo**

2

Indique a turma/ano a que pertences:

*

- Técnico/a de Cozinha/Pastelaria - 1º ano
- Técnico/a de Cozinha/Pastelaria - 2º ano
- Técnico/a de Cozinha/Pastelaria - 3º ano
- Técnico/a de Restaurante/Bar - 1º ano
- Técnico/a de Restaurante/Bar - 2º ano
- Técnico/a de Restaurante/Bar - 3º ano
- Gestão e Produção de Cozinha
- Gestão e Produção de Pastelaria
- Gestão de Restauração e Bebidas
- Gestão Hoteleira e Alojamento

3

Qual é a tua faixa etária? *

- 14 a 17 anos
- 18 a 21 anos
- 22 a 30 anos
- 31 a 40 anos
- 41 a 50 anos

4

Costumas fazer refeições na escola?

(assinala a opção que melhor representa a tua rotina) *

- Sim, todos os dias.
- Sim, algumas vezes por semana.
- Não.

Com que frequência fazes as seguintes refeições na escola?

(assinala a opção que melhor representa a tua rotina) *

	Todos os dias	3-4 vezes por semana	1-2 vezes por semana	Raramente	Nunca
Pequeno-almoço	<input type="radio"/>				
Lanche da manhã	<input type="radio"/>				
Almoço	<input type="radio"/>				
Lanche da tarde	<input type="radio"/>				

Com que frequência consumes os seguintes alimentos? **(PARTE 1)**

(assinala a opção que melhor representa a tua rotina) *

	Todos os dias	3-4 vezes por semana	1-2 vezes por semana	Raramente	Nunca
Pão/Torrada com manteiga	<input type="radio"/>				
Pão/Torrada com creme vegetal	<input type="radio"/>				
Pão com queijo gordo/meio-gordo	<input type="radio"/>				
Pão com queijo magro	<input type="radio"/>				
Pão com fiambre (frango/peru)	<input type="radio"/>				
Pão com fiambre (porco)	<input type="radio"/>				
Pão/Torrada com manteiga de amendoim (ou de outro fruto seco)	<input type="radio"/>				
Pão/Torrada com creme para barrar de chocolate e avelãs (exemplo: Nutella)	<input type="radio"/>				
Produtos de fast food (hambúrgueres, pizzas, etc.)	<input type="radio"/>				
Refeições Pré-Preparadas/Pré-Fritas	<input type="radio"/>				
Snacks salgados (exemplos: batatas fritas de pacote, pipocas, cheetos, rissóis, croquetes, etc.)	<input type="radio"/>				
Produtos de charcutaria (exemplos: fiambre; chouriço; presunto)	<input type="radio"/>				
Refeições Pré-Preparadas/Pré-Fritas	<input type="radio"/>				
Molhos (exemplos: maionese, ketchup)	<input type="radio"/>				

	Todos os dias	3-4 vezes por semana	1-2 vezes por semana	Raramente	Nunca
Carnes vermelhas (exemplos: vaca, porco, borrego e cabrito)	<input type="radio"/>				
Carne de aves (exemplos: frango, peru e coelho)	<input type="radio"/>				
Peixe gordo não enlatado (exemplos: sardinhas, anchovas, arenque, sarda, salmão, enguia, atum)	<input type="radio"/>				
Peixes predadores (exemplos: espadarte, peixe-espada, cação, tintureira e besugo)	<input type="radio"/>				
Peixe enlatado (exemplos: atum, sardinha, lulas, etc.)	<input type="radio"/>				

Com que frequência consumes os seguintes alimentos? **(PARTE 2)**

(assinala a opção que melhor representa a tua rotina) *

	Todos os dias	3-4 vezes por semana	1-2 vezes por semana	Raramente	Nunca
Queijo (de qualquer tipo)	<input type="radio"/>				
Queijos de leite cru (queijos tradicionais como de São Jorge, da Serra da Estrela, Terrincho, de cabra Transmontano, etc.)	<input type="radio"/>				
Iogurtes tipo grego	<input type="radio"/>				
Iogurtes (líquidos/sólidos) gordos ou meio-gordos	<input type="radio"/>				
Iogurtes (líquidos/sólidos) magros	<input type="radio"/>				
Iogurtes proteicos	<input type="radio"/>				
Leite inteiro (gordo)	<input type="radio"/>				
Leite de vaca (meio gordo)	<input type="radio"/>				
Leite de vaca (magro)	<input type="radio"/>				
Bebida vegetal (exemplos: soja, amêndoa, aveia, etc.)	<input type="radio"/>				
Produtos de pastelaria (exemplos: croissants, bolos, etc.)	<input type="radio"/>				
Bolachas ou biscoitos	<input type="radio"/>				
Barras de cereais	<input type="radio"/>				
Outros doces (exemplos: chocolate, guloseimas)	<input type="radio"/>				

	Todos os dias	3-4 vezes por semana	1-2 vezes por semana	Raramente	Nunca
Frutos gordos e sementes (exemplos: sementes de girassol, sésamo, linhaça, nozes, amêndoas, amendoins)	<input type="radio"/>				
Cereais de Pequeno-Almoço/Granola	<input type="radio"/>				
Fruta	<input type="radio"/>				

8

Há algum alimento/s que costumam consumir com muita frequência e que não esteja na lista? Se sim, indica qual/quais. *

9

Tens algum comentário ou observação sobre os teus hábitos alimentares, em relação ao consumo de gorduras?

10

(não responder)



Este conteúdo não foi criado nem é aprovado pela Microsoft. Os dados que submeter serão enviados para o proprietário do formulário.