

Descrição Geral das Respostas

Fechado

Respostas

53



Tempo Médio

09:17



Duração

8 Dias



1. (não responder)

8

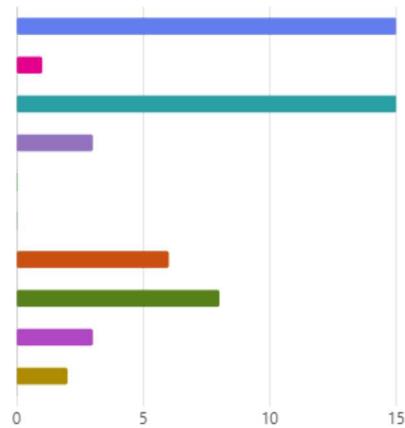
Respostas

Respostas Mais Recentes



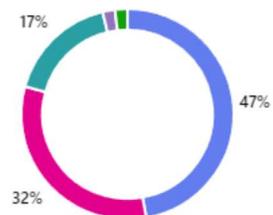
2. Indique a turma/ano a que pertences:

● Técnico/a de Cozinha/Pastelaria - 1º ano	15
● Técnico/a de Cozinha/Pastelaria - 2º ano	1
● Técnico/a de Cozinha/Pastelaria - 3º ano	15
● Técnico/a de Restaurante/Bar - 1º ano	3
● Técnico/a de Restaurante/Bar - 2º ano	0
● Técnico/a de Restaurante/Bar - 3º ano	0
● Gestão e Produção de Cozinha	6
● Gestão e Produção de Pastelaria	8
● Gestão de Restauração e Bebidas	3
● Gestão Hoteleira e Alojamento	2



3. Qual é a tua faixa etária?

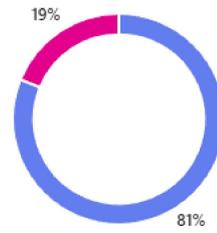
● 14 a 17 anos	25
● 18 a 21 anos	17
● 22 a 30 anos	9
● 31 a 40 anos	1
● 41 a 50 anos	1



4. Costumas fazer refeições na escola?

(assinala a opção que melhor representa a tua rotina)

● Sim, todos os dias.	43
● Sim, algumas vezes por semana.	10
● Não.	0



5. Com que frequência fazes as seguintes refeições na escola?

(assinala a opção que melhor representa a tua rotina)

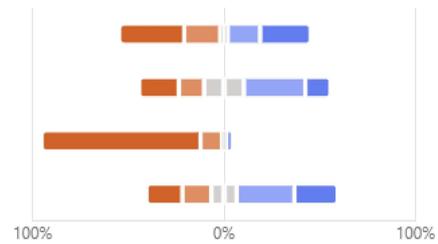
- Todos os dias ● 3-4 vezes por semana ● 1-2 vezes por semana ● Raramente ● Nunca

Pequeno-almoço

Lanche da manhã

Almoço

Lanche da tarde

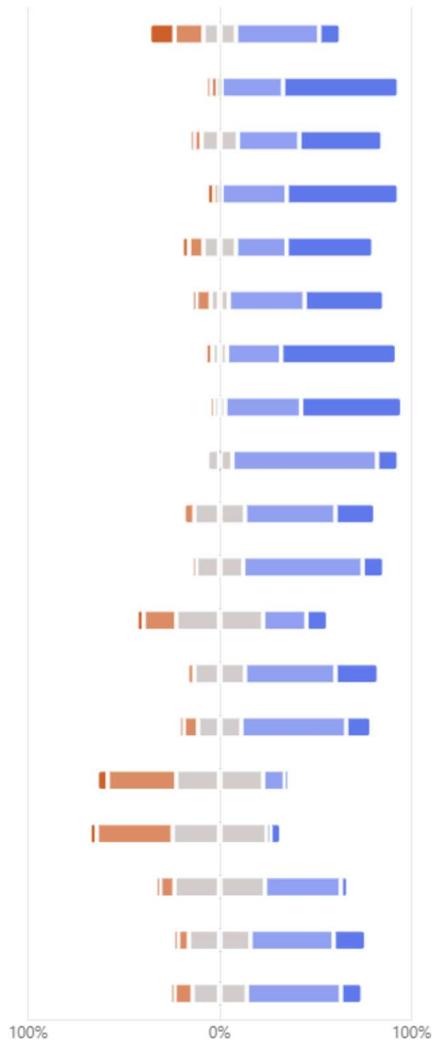


6. Com que frequência consumes os seguintes alimentos? **(PARTE 1)**

(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
- Pão/Torrada com creme vegetal
- Pão com queijo gordo/meio-gordo
- Pão com queijo magro
- Pão com fiambre (frango/peru)
- Pão com fiambre (porco)
- Pão/Torrada com manteiga de amendoim (ou de outro fruto seco)
- Pão/Torrada com creme para barrar de chocolate e avelãs (exemplo: Nutella)
- Produtos de fast food (hambúrgueres, pizzas, etc.)
- Refeições Pré-Preparadas/Pré-Fritas
- Snacks salgados (exemplos: batatas fritas de pacote, pipocas, cheetos, rissóis, croquetes, etc.)
- Produtos de charcutaria (exemplos: fiambre; chouriço; presunto)
- Refeições Pré-Preparadas/Pré-Fritas
- Molhos (exemplos: maionese, ketchup)
- Carnes vermelhas (exemplos: vaca, porco, borrego e cabrito)
- Carne de aves (exemplos: frango, peru) e coelho
- Peixe gordo não enlatado (exemplos: sardinhas, anchovas, arenque, sarda, salmão, enguia, atum)
- Peixes predadores (exemplos: espadarte, peixe-espada, cação, tintureira e besugo)
- Peixe enlatado (exemplos: atum, sardinha, lulas, etc.)

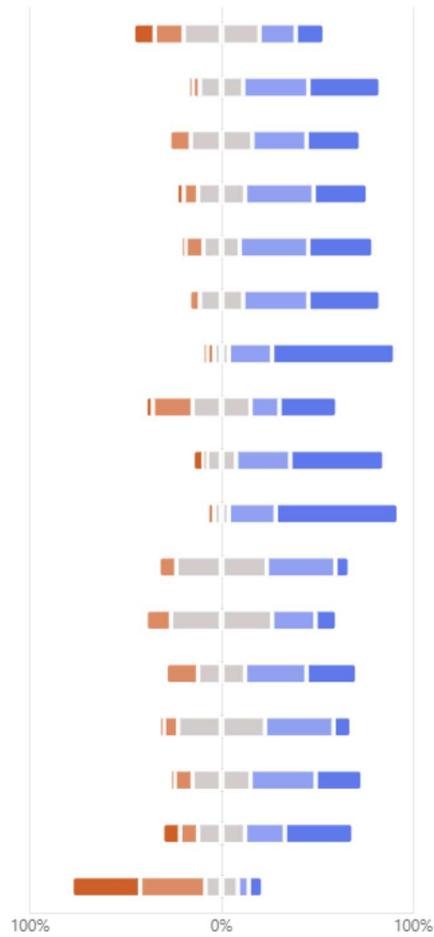


7. Com que frequência consumes os seguintes alimentos? (PARTE 2)

(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)
- Queijos de leite cru (queijos tradicionais como de São Jorge, da Serra da Estrela, Terrincho, de cabra Transmontano, etc.)
- logurtes tipo grego
- logurtes (líquidos/sólidos) gordos ou meio-gordos
- logurtes (líquidos/sólidos) magros
- logurtes proteicos
- Leite inteiro (gordo)
- Leite de vaca (meio gordo)
- Leite de vaca (magro)
- Bebida vegetal (exemplos: soja, amêndoa, aveia, etc.)
- Produtos de pastelaria (exemplos: croissants, bolos, etc.)
- Bolachas ou biscoitos
- Barras de cereais
- Outros doces (exemplos: chocolate, guloseimas)
- Frutos gordos e sementes (exemplos: sementes de girassol, sésamo, linhaça, nozes, amêndoas, amendoins)
- Cereais de Pequeno-Almoço/Granola
- Fruta



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

53
Respostas

Respostas Mais Recentes

- "Não."
- "Não."
- "Não."
- ...

3 inquiridos (6%) responderam massa a esta pergunta.

Maçã Leguminosas Ovos Uvas preferencia
 Legumes **Não** massa arroz **salada** grainha
 Morangos hortícolas vegetais
 Oreo Pão lista Açai cenoura crua Queijo

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

33
Respostas

Respostas Mais Recentes

"Não."
"Não."
"Não."
...

5 inquiridos (15%) responderam consumo a esta pergunta.



10. (não responder)

6
Respostas

Respostas Mais Recentes

...