

Questionário

Consumo de Gorduras na Nossa Alimentação

No âmbito do projeto "Painel dos Alimentos 2025", convidamos todos os alunos a participar neste questionário para compreender melhor os hábitos alimentares da nossa turma, com foco no consumo de gorduras. As gorduras são nutrientes essenciais para o nosso organismo, mas é importante consumi-las com equilíbrio. Este questionário ajudará na elaboração de um painel informativo sobre as quantidades de gordura nos alimentos que consumimos habitualmente.

Instruções:

1. Responda às perguntas com sinceridade.
2. Marque a opção que melhor descreve os seus hábitos alimentares.
3. Se tiver dúvidas, peça ajuda ao professor ou a um colega.

Autores do trabalho:

Carolina Emídio
Dulceneia Té
Paulo Massanga

Género *

- Feminino
- Masculino

Idade *

- 18-22
- 23-26
- 27-30
- > 30

Que tipo de alimentos com gordura consome habitualmente na sua alimentação? *

- Leite
- Iogurtes
- Azeite
- Carne
- Frituras
- Embutidos (linguiça, presunto, bacon, alheira)
- Peixe
- Outra:

Com que frequência consome alimentos ricos em gordura? *

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Todos os dias

Costuma verificar a quantidade de gordura nos rótulos dos alimentos?

- Sim
- Não

Sabe distinguir entre gorduras saturadas e insaturadas? *

- Sim
- Não

O que são gorduras saturadas? *

- Gorduras apenas encontradas em vegetais, que ajudam a diminuir o colesterol.
- Gorduras compostas por ácidos gordos com ligações duplas entre os carbonos.
- Estão presentes em alimentos de origem animal e associadas ao aumento do colesterol.
- Um tipo de gordura presente em azeites e oleaginosas.

O que são gorduras insaturadas?

- Um tipo de gordura produzidas industrialmente, associadas ao aumento do risco cardiovascular.
- Gorduras formadas exclusivamente por ácidos gordos, sem ligações duplas na sua cadeia.
- São gorduras encontradas principalmente em carnes vermelhas e derivados do leite.
- Estão presentes em alimentos como azeite, abacate e peixes, e consideradas benéficas à saúde do coração.

Considera importante reduzir o consumo de gorduras na sua alimentação? *

- Sim
- Não
- Não sei

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Questionário

Consumo de Gorduras na Nossa Alimentação

No âmbito do projeto "Painel dos Alimentos 2025", convidamos todos os alunos a participar neste questionário para compreender melhor os hábitos alimentares da nossa turma, com foco no consumo de gorduras. As gorduras são nutrientes essenciais para o nosso organismo, mas é importante consumi-las com equilíbrio. Este questionário ajudará na elaboração de um painel informativo sobre as quantidades de gordura nos alimentos que consumimos habitualmente.

Instruções:

1. Responda às perguntas com sinceridade.
2. Marque a opção que melhor descreve os seus hábitos alimentares.
3. Se tiver dúvidas, peça ajuda ao professor ou a um colega.

Autores do trabalho:

Carolina Emídio
Dulceneia Té
Paulo Massanga

Género *

- Feminino
- Masculino

Idade *

- 18-22
- 23-26
- 27-30
- > 30

Que tipo de alimentos com gordura consome habitualmente na sua alimentação? *

- Leite
- Iogurtes
- Azeite
- Carne
- Frituras
- Embutidos (linguiça, presunto, bacon, alheira)
- Peixe
- Outra:

Com que frequência consome alimentos ricos em gordura? *

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Todos os dias

Costuma verificar a quantidade de gordura nos rótulos dos alimentos?

- Sim
- Não

Sabe distinguir entre gorduras saturadas e insaturadas? *

- Sim
- Não

O que são gorduras saturadas? *

- Gorduras apenas encontradas em vegetais, que ajudam a diminuir o colesterol.
- Gorduras compostas por ácidos gordos com ligações duplas entre os carbonos.
- Estão presentes em alimentos de origem animal e associadas ao aumento do colesterol.
- Um tipo de gordura presente em azeites e oleaginosas.

O que são gorduras insaturadas?

- Um tipo de gordura produzidas industrialmente, associadas ao aumento do risco cardiovascular.
- Gorduras formadas exclusivamente por ácidos gordos, sem ligações duplas na sua cadeia.
- São gorduras encontradas principalmente em carnes vermelhas e derivados do leite.
- Estão presentes em alimentos como azeite, abacate e peixes, e consideradas benéficas à saúde do coração.

Considera importante reduzir o consumo de gorduras na sua alimentação? *

- Sim
- Não
- Não sei

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Questionário

Consumo de Gorduras na Nossa Alimentação

No âmbito do projeto "Painel dos Alimentos 2025", convidamos todos os alunos a participar neste questionário para compreender melhor os hábitos alimentares da nossa turma, com foco no consumo de gorduras. As gorduras são nutrientes essenciais para o nosso organismo, mas é importante consumi-las com equilíbrio. Este questionário ajudará na elaboração de um painel informativo sobre as quantidades de gordura nos alimentos que consumimos habitualmente.

Instruções:

1. Responda às perguntas com sinceridade.
2. Marque a opção que melhor descreve os seus hábitos alimentares.
3. Se tiver dúvidas, peça ajuda ao professor ou a um colega.

Autores do trabalho:

Carolina Emídio
Dulceneia Té
Paulo Massanga

Género *

- Feminino
- Masculino

Idade *

- 18-22
- 23-26
- 27-30
- > 30

Que tipo de alimentos com gordura consome habitualmente na sua alimentação? *

- Leite
- Iogurtes
- Azeite
- Carne
- Frituras
- Embutidos (linguiça, presunto, bacon, alheira)
- Peixe
- Outra:

Com que frequência consome alimentos ricos em gordura? *

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Todos os dias

Costuma verificar a quantidade de gordura nos rótulos dos alimentos?

- Sim
- Não

Sabe distinguir entre gorduras saturadas e insaturadas? *

- Sim
- Não

O que são gorduras saturadas? *

- Gorduras apenas encontradas em vegetais, que ajudam a diminuir o colesterol.
- Gorduras compostas por ácidos gordos com ligações duplas entre os carbonos.
- Estão presentes em alimentos de origem animal e associadas ao aumento do colesterol.
- Um tipo de gordura presente em azeites e oleaginosas.

O que são gorduras insaturadas?

- Um tipo de gordura produzidas industrialmente, associadas ao aumento do risco cardiovascular.
- Gorduras formadas exclusivamente por ácidos gordos, sem ligações duplas na sua cadeia.
- São gorduras encontradas principalmente em carnes vermelhas e derivados do leite.
- Estão presentes em alimentos como azeite, abacate e peixes, e consideradas benéficas à saúde do coração.

Considera importante reduzir o consumo de gorduras na sua alimentação? *

- Sim
- Não
- Não sei

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Questionário

Consumo de Gorduras na Nossa Alimentação

No âmbito do projeto "Painel dos Alimentos 2025", convidamos todos os alunos a participar neste questionário para compreender melhor os hábitos alimentares da nossa turma, com foco no consumo de gorduras. As gorduras são nutrientes essenciais para o nosso organismo, mas é importante consumi-las com equilíbrio. Este questionário ajudará na elaboração de um painel informativo sobre as quantidades de gordura nos alimentos que consumimos habitualmente.

Instruções:

1. Responda às perguntas com sinceridade.
2. Marque a opção que melhor descreve os seus hábitos alimentares.
3. Se tiver dúvidas, peça ajuda ao professor ou a um colega.

Autores do trabalho:

Carolina Emídio
Dulceneia Té
Paulo Massanga

Género *

- Feminino
- Masculino

Idade *

- 18-22
- 23-26
- 27-30
- > 30

Que tipo de alimentos com gordura consome habitualmente na sua alimentação? *

- Leite
- Iogurtes
- Azeite
- Carne
- Frituras
- Embutidos (linguiça, presunto, bacon, alheira)
- Peixe
- Outra:

Com que frequência consome alimentos ricos em gordura? *

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Todos os dias

Costuma verificar a quantidade de gordura nos rótulos dos alimentos?

- Sim
- Não

Sabe distinguir entre gorduras saturadas e insaturadas? *

- Sim
- Não

O que são gorduras saturadas? *

- Gorduras apenas encontradas em vegetais, que ajudam a diminuir o colesterol.
- Gorduras compostas por ácidos gordos com ligações duplas entre os carbonos.
- Estão presentes em alimentos de origem animal e associadas ao aumento do colesterol.
- Um tipo de gordura presente em azeites e oleaginosas.

O que são gorduras insaturadas?

- Um tipo de gordura produzidas industrialmente, associadas ao aumento do risco cardiovascular.
- Gorduras formadas exclusivamente por ácidos gordos, sem ligações duplas na sua cadeia.
- São gorduras encontradas principalmente em carnes vermelhas e derivados do leite.
- Estão presentes em alimentos como azeite, abacate e peixes, e consideradas benéficas à saúde do coração.

Considera importante reduzir o consumo de gorduras na sua alimentação? *

- Sim
- Não
- Não sei

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Questionário

Consumo de Gorduras na Nossa Alimentação

No âmbito do projeto "Painel dos Alimentos 2025", convidamos todos os alunos a participar neste questionário para compreender melhor os hábitos alimentares da nossa turma, com foco no consumo de gorduras. As gorduras são nutrientes essenciais para o nosso organismo, mas é importante consumi-las com equilíbrio. Este questionário ajudará na elaboração de um painel informativo sobre as quantidades de gordura nos alimentos que consumimos habitualmente.

Instruções:

1. Responda às perguntas com sinceridade.
2. Marque a opção que melhor descreve os seus hábitos alimentares.
3. Se tiver dúvidas, peça ajuda ao professor ou a um colega.

Autores do trabalho:

Carolina Emídio
Dulceneia Té
Paulo Massanga

Género *

- Feminino
- Masculino

Idade *

- 18-22
- 23-26
- 27-30
- > 30

Que tipo de alimentos com gordura consome habitualmente na sua alimentação? *

- Leite
- Iogurtes
- Azeite
- Carne
- Frituras
- Embutidos (linguiça, presunto, bacon, alheira)
- Peixe
- Outra:

Com que frequência consome alimentos ricos em gordura? *

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Todos os dias

Costuma verificar a quantidade de gordura nos rótulos dos alimentos?

- Sim
- Não

Sabe distinguir entre gorduras saturadas e insaturadas? *

- Sim
- Não

O que são gorduras saturadas? *

- Gorduras apenas encontradas em vegetais, que ajudam a diminuir o colesterol.
- Gorduras compostas por ácidos gordos com ligações duplas entre os carbonos.
- Estão presentes em alimentos de origem animal e associadas ao aumento do colesterol.
- Um tipo de gordura presente em azeites e oleaginosas.

O que são gorduras insaturadas?

- Um tipo de gordura produzidas industrialmente, associadas ao aumento do risco cardiovascular.
- Gorduras formadas exclusivamente por ácidos gordos, sem ligações duplas na sua cadeia.
- São gorduras encontradas principalmente em carnes vermelhas e derivados do leite.
- Estão presentes em alimentos como azeite, abacate e peixes, e consideradas benéficas à saúde do coração.

Considera importante reduzir o consumo de gorduras na sua alimentação? *

- Sim
- Não
- Não sei

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Questionário

Consumo de Gorduras na Nossa Alimentação

No âmbito do projeto "Painel dos Alimentos 2025", convidamos todos os alunos a participar neste questionário para compreender melhor os hábitos alimentares da nossa turma, com foco no consumo de gorduras. As gorduras são nutrientes essenciais para o nosso organismo, mas é importante consumi-las com equilíbrio. Este questionário ajudará na elaboração de um painel informativo sobre as quantidades de gordura nos alimentos que consumimos habitualmente.

Instruções:

1. Responda às perguntas com sinceridade.
2. Marque a opção que melhor descreve os seus hábitos alimentares.
3. Se tiver dúvidas, peça ajuda ao professor ou a um colega.

Autores do trabalho:

Carolina Emídio
Dulceneia Té
Paulo Massanga

Género *

- Feminino
- Masculino

Idade *

- 18-22
- 23-26
- 27-30
- > 30

Que tipo de alimentos com gordura consome habitualmente na sua alimentação? *

- Leite
- Iogurtes
- Azeite
- Carne
- Frituras
- Embutidos (linguiça, presunto, bacon, alheira)
- Peixe
- Outra:

Com que frequência consome alimentos ricos em gordura? *

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Todos os dias

Costuma verificar a quantidade de gordura nos rótulos dos alimentos?

- Sim
- Não

Sabe distinguir entre gorduras saturadas e insaturadas? *

- Sim
- Não

O que são gorduras saturadas? *

- Gorduras apenas encontradas em vegetais, que ajudam a diminuir o colesterol.
- Gorduras compostas por ácidos gordos com ligações duplas entre os carbonos.
- Estão presentes em alimentos de origem animal e associadas ao aumento do colesterol.
- Um tipo de gordura presente em azeites e oleaginosas.

O que são gorduras insaturadas?

- Um tipo de gordura produzidas industrialmente, associadas ao aumento do risco cardiovascular.
- Gorduras formadas exclusivamente por ácidos gordos, sem ligações duplas na sua cadeia.
- São gorduras encontradas principalmente em carnes vermelhas e derivados do leite.
- Estão presentes em alimentos como azeite, abacate e peixes, e consideradas benéficas à saúde do coração.

Considera importante reduzir o consumo de gorduras na sua alimentação? *

- Sim
- Não
- Não sei

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Questionário

Consumo de Gorduras na Nossa Alimentação

No âmbito do projeto "Painel dos Alimentos 2025", convidamos todos os alunos a participar neste questionário para compreender melhor os hábitos alimentares da nossa turma, com foco no consumo de gorduras. As gorduras são nutrientes essenciais para o nosso organismo, mas é importante consumi-las com equilíbrio. Este questionário ajudará na elaboração de um painel informativo sobre as quantidades de gordura nos alimentos que consumimos habitualmente.

Instruções:

1. Responda às perguntas com sinceridade.
2. Marque a opção que melhor descreve os seus hábitos alimentares.
3. Se tiver dúvidas, peça ajuda ao professor ou a um colega.

Autores do trabalho:

Carolina Emídio
Dulceneia Té
Paulo Massanga

Género *

- Feminino
- Masculino

Idade *

- 18-22
- 23-26
- 27-30
- > 30

Que tipo de alimentos com gordura consome habitualmente na sua alimentação? *

- Leite
- Iogurtes
- Azeite
- Carne
- Frituras
- Embutidos (linguiça, presunto, bacon, alheira)
- Peixe
- Outra:

Com que frequência consome alimentos ricos em gordura? *

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Todos os dias

Costuma verificar a quantidade de gordura nos rótulos dos alimentos?

- Sim
- Não

Sabe distinguir entre gorduras saturadas e insaturadas? *

- Sim
- Não

O que são gorduras saturadas? *

- Gorduras apenas encontradas em vegetais, que ajudam a diminuir o colesterol.
- Gorduras compostas por ácidos gordos com ligações duplas entre os carbonos.
- Estão presentes em alimentos de origem animal e associadas ao aumento do colesterol.
- Um tipo de gordura presente em azeites e oleaginosas.

O que são gorduras insaturadas?

- Um tipo de gordura produzidas industrialmente, associadas ao aumento do risco cardiovascular.
- Gorduras formadas exclusivamente por ácidos gordos, sem ligações duplas na sua cadeia.
- São gorduras encontradas principalmente em carnes vermelhas e derivados do leite.
- Estão presentes em alimentos como azeite, abacate e peixes, e consideradas benéficas à saúde do coração.

Considera importante reduzir o consumo de gorduras na sua alimentação? *

- Sim
- Não
- Não sei

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Questionário

Consumo de Gorduras na Nossa Alimentação

No âmbito do projeto "Painel dos Alimentos 2025", convidamos todos os alunos a participar neste questionário para compreender melhor os hábitos alimentares da nossa turma, com foco no consumo de gorduras. As gorduras são nutrientes essenciais para o nosso organismo, mas é importante consumi-las com equilíbrio. Este questionário ajudará na elaboração de um painel informativo sobre as quantidades de gordura nos alimentos que consumimos habitualmente.

Instruções:

1. Responda às perguntas com sinceridade.
2. Marque a opção que melhor descreve os seus hábitos alimentares.
3. Se tiver dúvidas, peça ajuda ao professor ou a um colega.

Autores do trabalho:

Carolina Emídio
Dulceneia Té
Paulo Massanga

Género *

- Feminino
- Masculino

Idade *

- 18-22
- 23-26
- 27-30
- > 30

Que tipo de alimentos com gordura consome habitualmente na sua alimentação? *

- Leite
- Iogurtes
- Azeite
- Carne
- Frituras
- Embutidos (linguiça, presunto, bacon, alheira)
- Peixe
- Outra: Todas quase

Com que frequência consome alimentos ricos em gordura? *

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Todos os dias

Costuma verificar a quantidade de gordura nos rótulos dos alimentos?

- Sim
- Não

Sabe distinguir entre gorduras saturadas e insaturadas? *

- Sim
- Não

O que são gorduras saturadas? *

- Gorduras apenas encontradas em vegetais, que ajudam a diminuir o colesterol.
- Gorduras compostas por ácidos gordos com ligações duplas entre os carbonos.
- Estão presentes em alimentos de origem animal e associadas ao aumento do colesterol.
- Um tipo de gordura presente em azeites e oleaginosas.

O que são gorduras insaturadas?

- Um tipo de gordura produzidas industrialmente, associadas ao aumento do risco cardiovascular.
- Gorduras formadas exclusivamente por ácidos gordos, sem ligações duplas na sua cadeia.
- São gorduras encontradas principalmente em carnes vermelhas e derivados do leite.
- Estão presentes em alimentos como azeite, abacate e peixes, e consideradas benéficas à saúde do coração.

Considera importante reduzir o consumo de gorduras na sua alimentação? *

- Sim
- Não
- Não sei

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Questionário

Consumo de Gorduras na Nossa Alimentação

No âmbito do projeto "Painel dos Alimentos 2025", convidamos todos os alunos a participar neste questionário para compreender melhor os hábitos alimentares da nossa turma, com foco no consumo de gorduras. As gorduras são nutrientes essenciais para o nosso organismo, mas é importante consumi-las com equilíbrio. Este questionário ajudará na elaboração de um painel informativo sobre as quantidades de gordura nos alimentos que consumimos habitualmente.

Instruções:

1. Responda às perguntas com sinceridade.
2. Marque a opção que melhor descreve os seus hábitos alimentares.
3. Se tiver dúvidas, peça ajuda ao professor ou a um colega.

Autores do trabalho:

Carolina Emídio
Dulceneia Té
Paulo Massanga

Género *

- Feminino
- Masculino

Idade *

- 18-22
- 23-26
- 27-30
- > 30

Que tipo de alimentos com gordura consome habitualmente na sua alimentação? *

- Leite
- Iogurtes
- Azeite
- Carne
- Frituras
- Embutidos (linguiça, presunto, bacon, alheira)
- Peixe
- Outra:

Com que frequência consome alimentos ricos em gordura? *

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Todos os dias

Costuma verificar a quantidade de gordura nos rótulos dos alimentos?

- Sim
- Não

Sabe distinguir entre gorduras saturadas e insaturadas? *

- Sim
- Não

O que são gorduras saturadas? *

- Gorduras apenas encontradas em vegetais, que ajudam a diminuir o colesterol.
- Gorduras compostas por ácidos gordos com ligações duplas entre os carbonos.
- Estão presentes em alimentos de origem animal e associadas ao aumento do colesterol.
- Um tipo de gordura presente em azeites e oleaginosas.

O que são gorduras insaturadas?

- Um tipo de gordura produzidas industrialmente, associadas ao aumento do risco cardiovascular.
- Gorduras formadas exclusivamente por ácidos gordos, sem ligações duplas na sua cadeia.
- São gorduras encontradas principalmente em carnes vermelhas e derivados do leite.
- Estão presentes em alimentos como azeite, abacate e peixes, e consideradas benéficas à saúde do coração.

Considera importante reduzir o consumo de gorduras na sua alimentação? *

- Sim
- Não
- Não sei

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Questionário

Consumo de Gorduras na Nossa Alimentação

No âmbito do projeto "Painel dos Alimentos 2025", convidamos todos os alunos a participar neste questionário para compreender melhor os hábitos alimentares da nossa turma, com foco no consumo de gorduras. As gorduras são nutrientes essenciais para o nosso organismo, mas é importante consumi-las com equilíbrio. Este questionário ajudará na elaboração de um painel informativo sobre as quantidades de gordura nos alimentos que consumimos habitualmente.

Instruções:

1. Responda às perguntas com sinceridade.
2. Marque a opção que melhor descreve os seus hábitos alimentares.
3. Se tiver dúvidas, peça ajuda ao professor ou a um colega.

Autores do trabalho:

Carolina Emídio
Dulceneia Té
Paulo Massanga

Género *

- Feminino
- Masculino

Idade *

- 18-22
- 23-26
- 27-30
- > 30

Que tipo de alimentos com gordura consome habitualmente na sua alimentação? *

- Leite
- Iogurtes
- Azeite
- Carne
- Frituras
- Embutidos (linguiça, presunto, bacon, alheira)
- Peixe
- Outra:

Com que frequência consome alimentos ricos em gordura? *

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Todos os dias

Costuma verificar a quantidade de gordura nos rótulos dos alimentos?

- Sim
- Não

Sabe distinguir entre gorduras saturadas e insaturadas? *

- Sim
- Não

O que são gorduras saturadas? *

- Gorduras apenas encontradas em vegetais, que ajudam a diminuir o colesterol.
- Gorduras compostas por ácidos gordos com ligações duplas entre os carbonos.
- Estão presentes em alimentos de origem animal e associadas ao aumento do colesterol.
- Um tipo de gordura presente em azeites e oleaginosas.

O que são gorduras insaturadas?

- Um tipo de gordura produzidas industrialmente, associadas ao aumento do risco cardiovascular.
- Gorduras formadas exclusivamente por ácidos gordos, sem ligações duplas na sua cadeia.
- São gorduras encontradas principalmente em carnes vermelhas e derivados do leite.
- Estão presentes em alimentos como azeite, abacate e peixes, e consideradas benéficas à saúde do coração.

Considera importante reduzir o consumo de gorduras na sua alimentação? *

- Sim
- Não
- Não sei

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Questionário

Consumo de Gorduras na Nossa Alimentação

No âmbito do projeto "Painel dos Alimentos 2025", convidamos todos os alunos a participar neste questionário para compreender melhor os hábitos alimentares da nossa turma, com foco no consumo de gorduras. As gorduras são nutrientes essenciais para o nosso organismo, mas é importante consumi-las com equilíbrio. Este questionário ajudará na elaboração de um painel informativo sobre as quantidades de gordura nos alimentos que consumimos habitualmente.

Instruções:

1. Responda às perguntas com sinceridade.
2. Marque a opção que melhor descreve os seus hábitos alimentares.
3. Se tiver dúvidas, peça ajuda ao professor ou a um colega.

Autores do trabalho:

Carolina Emídio
Dulceneia Té
Paulo Massanga

Género *

- Feminino
- Masculino

Idade *

- 18-22
- 23-26
- 27-30
- > 30

Que tipo de alimentos com gordura consome habitualmente na sua alimentação? *

- Leite
- Iogurtes
- Azeite
- Carne
- Frituras
- Embutidos (linguiça, presunto, bacon, alheira)
- Peixe
- Outra:

Com que frequência consome alimentos ricos em gordura? *

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Todos os dias

Costuma verificar a quantidade de gordura nos rótulos dos alimentos?

- Sim
- Não

Sabe distinguir entre gorduras saturadas e insaturadas? *

- Sim
- Não

O que são gorduras saturadas? *

- Gorduras apenas encontradas em vegetais, que ajudam a diminuir o colesterol.
- Gorduras compostas por ácidos gordos com ligações duplas entre os carbonos.
- Estão presentes em alimentos de origem animal e associadas ao aumento do colesterol.
- Um tipo de gordura presente em azeites e oleaginosas.

O que são gorduras insaturadas?

- Um tipo de gordura produzidas industrialmente, associadas ao aumento do risco cardiovascular.
- Gorduras formadas exclusivamente por ácidos gordos, sem ligações duplas na sua cadeia.
- São gorduras encontradas principalmente em carnes vermelhas e derivados do leite.
- Estão presentes em alimentos como azeite, abacate e peixes, e consideradas benéficas à saúde do coração.

Considera importante reduzir o consumo de gorduras na sua alimentação? *

- Sim
- Não
- Não sei

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Questionário

Consumo de Gorduras na Nossa Alimentação

No âmbito do projeto "Painel dos Alimentos 2025", convidamos todos os alunos a participar neste questionário para compreender melhor os hábitos alimentares da nossa turma, com foco no consumo de gorduras. As gorduras são nutrientes essenciais para o nosso organismo, mas é importante consumi-las com equilíbrio. Este questionário ajudará na elaboração de um painel informativo sobre as quantidades de gordura nos alimentos que consumimos habitualmente.

Instruções:

1. Responda às perguntas com sinceridade.
2. Marque a opção que melhor descreve os seus hábitos alimentares.
3. Se tiver dúvidas, peça ajuda ao professor ou a um colega.

Autores do trabalho:

Carolina Emídio
Dulceneia Té
Paulo Massanga

Género *

- Feminino
- Masculino

Idade *

- 18-22
- 23-26
- 27-30
- > 30

Que tipo de alimentos com gordura consome habitualmente na sua alimentação? *

- Leite
- Iogurtes
- Azeite
- Carne
- Frituras
- Embutidos (linguiça, presunto, bacon, alheira)
- Peixe
- Outra:

Com que frequência consome alimentos ricos em gordura? *

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Todos os dias

Costuma verificar a quantidade de gordura nos rótulos dos alimentos?

- Sim
- Não

Sabe distinguir entre gorduras saturadas e insaturadas? *

- Sim
- Não

O que são gorduras saturadas? *

- Gorduras apenas encontradas em vegetais, que ajudam a diminuir o colesterol.
- Gorduras compostas por ácidos gordos com ligações duplas entre os carbonos.
- Estão presentes em alimentos de origem animal e associadas ao aumento do colesterol.
- Um tipo de gordura presente em azeites e oleaginosas.

O que são gorduras insaturadas?

- Um tipo de gordura produzidas industrialmente, associadas ao aumento do risco cardiovascular.
- Gorduras formadas exclusivamente por ácidos gordos, sem ligações duplas na sua cadeia.
- São gorduras encontradas principalmente em carnes vermelhas e derivados do leite.
- Estão presentes em alimentos como azeite, abacate e peixes, e consideradas benéficas à saúde do coração.

Considera importante reduzir o consumo de gorduras na sua alimentação? *

- Sim
- Não
- Não sei

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Questionário

Consumo de Gorduras na Nossa Alimentação

No âmbito do projeto "Painel dos Alimentos 2025", convidamos todos os alunos a participar neste questionário para compreender melhor os hábitos alimentares da nossa turma, com foco no consumo de gorduras. As gorduras são nutrientes essenciais para o nosso organismo, mas é importante consumi-las com equilíbrio. Este questionário ajudará na elaboração de um painel informativo sobre as quantidades de gordura nos alimentos que consumimos habitualmente.

Instruções:

1. Responda às perguntas com sinceridade.
2. Marque a opção que melhor descreve os seus hábitos alimentares.
3. Se tiver dúvidas, peça ajuda ao professor ou a um colega.

Autores do trabalho:

Carolina Emídio
Dulceneia Té
Paulo Massanga

Género *

- Feminino
- Masculino

Idade *

- 18-22
- 23-26
- 27-30
- > 30

Que tipo de alimentos com gordura consome habitualmente na sua alimentação? *

- Leite
- Iogurtes
- Azeite
- Carne
- Frituras
- Embutidos (linguiça, presunto, bacon, alheira)
- Peixe
- Outra:

Com que frequência consome alimentos ricos em gordura? *

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Todos os dias

Costuma verificar a quantidade de gordura nos rótulos dos alimentos?

- Sim
- Não

Sabe distinguir entre gorduras saturadas e insaturadas? *

- Sim
- Não

O que são gorduras saturadas? *

- Gorduras apenas encontradas em vegetais, que ajudam a diminuir o colesterol.
- Gorduras compostas por ácidos gordos com ligações duplas entre os carbonos.
- Estão presentes em alimentos de origem animal e associadas ao aumento do colesterol.
- Um tipo de gordura presente em azeites e oleaginosas.

O que são gorduras insaturadas?

- Um tipo de gordura produzidas industrialmente, associadas ao aumento do risco cardiovascular.
- Gorduras formadas exclusivamente por ácidos gordos, sem ligações duplas na sua cadeia.
- São gorduras encontradas principalmente em carnes vermelhas e derivados do leite.
- Estão presentes em alimentos como azeite, abacate e peixes, e consideradas benéficas à saúde do coração.

Considera importante reduzir o consumo de gorduras na sua alimentação? *

- Sim
- Não
- Não sei

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Questionário

Consumo de Gorduras na Nossa Alimentação

No âmbito do projeto "Painel dos Alimentos 2025", convidamos todos os alunos a participar neste questionário para compreender melhor os hábitos alimentares da nossa turma, com foco no consumo de gorduras. As gorduras são nutrientes essenciais para o nosso organismo, mas é importante consumi-las com equilíbrio. Este questionário ajudará na elaboração de um painel informativo sobre as quantidades de gordura nos alimentos que consumimos habitualmente.

Instruções:

1. Responda às perguntas com sinceridade.
2. Marque a opção que melhor descreve os seus hábitos alimentares.
3. Se tiver dúvidas, peça ajuda ao professor ou a um colega.

Autores do trabalho:

Carolina Emídio
Dulceneia Té
Paulo Massanga

Género *

- Feminino
- Masculino

Idade *

- 18-22
- 23-26
- 27-30
- > 30

Que tipo de alimentos com gordura consome habitualmente na sua alimentação? *

- Leite
- Iogurtes
- Azeite
- Carne
- Frituras
- Embutidos (linguiça, presunto, bacon, alheira)
- Peixe
- Outra:

Com que frequência consome alimentos ricos em gordura? *

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Todos os dias

Costuma verificar a quantidade de gordura nos rótulos dos alimentos?

- Sim
- Não

Sabe distinguir entre gorduras saturadas e insaturadas? *

- Sim
- Não

O que são gorduras saturadas? *

- Gorduras apenas encontradas em vegetais, que ajudam a diminuir o colesterol.
- Gorduras compostas por ácidos gordos com ligações duplas entre os carbonos.
- Estão presentes em alimentos de origem animal e associadas ao aumento do colesterol.
- Um tipo de gordura presente em azeites e oleaginosas.

O que são gorduras insaturadas?

- Um tipo de gordura produzidas industrialmente, associadas ao aumento do risco cardiovascular.
- Gorduras formadas exclusivamente por ácidos gordos, sem ligações duplas na sua cadeia.
- São gorduras encontradas principalmente em carnes vermelhas e derivados do leite.
- Estão presentes em alimentos como azeite, abacate e peixes, e consideradas benéficas à saúde do coração.

Considera importante reduzir o consumo de gorduras na sua alimentação? *

- Sim
- Não
- Não sei

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Questionário

Consumo de Gorduras na Nossa Alimentação

No âmbito do projeto "Painel dos Alimentos 2025", convidamos todos os alunos a participar neste questionário para compreender melhor os hábitos alimentares da nossa turma, com foco no consumo de gorduras. As gorduras são nutrientes essenciais para o nosso organismo, mas é importante consumi-las com equilíbrio. Este questionário ajudará na elaboração de um painel informativo sobre as quantidades de gordura nos alimentos que consumimos habitualmente.

Instruções:

1. Responda às perguntas com sinceridade.
2. Marque a opção que melhor descreve os seus hábitos alimentares.
3. Se tiver dúvidas, peça ajuda ao professor ou a um colega.

Autores do trabalho:

Carolina Emídio
Dulceneia Té
Paulo Massanga

Género *

- Feminino
- Masculino

Idade *

- 18-22
- 23-26
- 27-30
- > 30

Que tipo de alimentos com gordura consome habitualmente na sua alimentação? *

- Leite
- Iogurtes
- Azeite
- Carne
- Frituras
- Embutidos (linguiça, presunto, bacon, alheira)
- Peixe
- Outra:

Com que frequência consome alimentos ricos em gordura? *

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Todos os dias

Costuma verificar a quantidade de gordura nos rótulos dos alimentos?

- Sim
- Não

Sabe distinguir entre gorduras saturadas e insaturadas? *

- Sim
- Não

O que são gorduras saturadas? *

- Gorduras apenas encontradas em vegetais, que ajudam a diminuir o colesterol.
- Gorduras compostas por ácidos gordos com ligações duplas entre os carbonos.
- Estão presentes em alimentos de origem animal e associadas ao aumento do colesterol.
- Um tipo de gordura presente em azeites e oleaginosas.

O que são gorduras insaturadas?

- Um tipo de gordura produzidas industrialmente, associadas ao aumento do risco cardiovascular.
- Gorduras formadas exclusivamente por ácidos gordos, sem ligações duplas na sua cadeia.
- São gorduras encontradas principalmente em carnes vermelhas e derivados do leite.
- Estão presentes em alimentos como azeite, abacate e peixes, e consideradas benéficas à saúde do coração.

Considera importante reduzir o consumo de gorduras na sua alimentação? *

- Sim
- Não
- Não sei

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Questionário

Consumo de Gorduras na Nossa Alimentação

No âmbito do projeto "Painel dos Alimentos 2025", convidamos todos os alunos a participar neste questionário para compreender melhor os hábitos alimentares da nossa turma, com foco no consumo de gorduras. As gorduras são nutrientes essenciais para o nosso organismo, mas é importante consumi-las com equilíbrio. Este questionário ajudará na elaboração de um painel informativo sobre as quantidades de gordura nos alimentos que consumimos habitualmente.

Instruções:

1. Responda às perguntas com sinceridade.
2. Marque a opção que melhor descreve os seus hábitos alimentares.
3. Se tiver dúvidas, peça ajuda ao professor ou a um colega.

Autores do trabalho:

Carolina Emídio
Dulceneia Té
Paulo Massanga

Género *

- Feminino
- Masculino

Idade *

- 18-22
- 23-26
- 27-30
- > 30

Que tipo de alimentos com gordura consome habitualmente na sua alimentação? *

- Leite
- Iogurtes
- Azeite
- Carne
- Frituras
- Embutidos (linguiça, presunto, bacon, alheira)
- Peixe
- Outra:

Com que frequência consome alimentos ricos em gordura? *

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Todos os dias

Costuma verificar a quantidade de gordura nos rótulos dos alimentos?

- Sim
- Não

Sabe distinguir entre gorduras saturadas e insaturadas? *

- Sim
- Não

O que são gorduras saturadas? *

- Gorduras apenas encontradas em vegetais, que ajudam a diminuir o colesterol.
- Gorduras compostas por ácidos gordos com ligações duplas entre os carbonos.
- Estão presentes em alimentos de origem animal e associadas ao aumento do colesterol.
- Um tipo de gordura presente em azeites e oleaginosas.

O que são gorduras insaturadas?

- Um tipo de gordura produzidas industrialmente, associadas ao aumento do risco cardiovascular.
- Gorduras formadas exclusivamente por ácidos gordos, sem ligações duplas na sua cadeia.
- São gorduras encontradas principalmente em carnes vermelhas e derivados do leite.
- Estão presentes em alimentos como azeite, abacate e peixes, e consideradas benéficas à saúde do coração.

Considera importante reduzir o consumo de gorduras na sua alimentação? *

- Sim
- Não
- Não sei

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Questionário

Consumo de Gorduras na Nossa Alimentação

No âmbito do projeto "Painel dos Alimentos 2025", convidamos todos os alunos a participar neste questionário para compreender melhor os hábitos alimentares da nossa turma, com foco no consumo de gorduras. As gorduras são nutrientes essenciais para o nosso organismo, mas é importante consumi-las com equilíbrio. Este questionário ajudará na elaboração de um painel informativo sobre as quantidades de gordura nos alimentos que consumimos habitualmente.

Instruções:

1. Responda às perguntas com sinceridade.
2. Marque a opção que melhor descreve os seus hábitos alimentares.
3. Se tiver dúvidas, peça ajuda ao professor ou a um colega.

Autores do trabalho:

Carolina Emídio
Dulceneia Té
Paulo Massanga

Género *

- Feminino
- Masculino

Idade *

- 18-22
- 23-26
- 27-30
- > 30

Que tipo de alimentos com gordura consome habitualmente na sua alimentação? *

- Leite
- Iogurtes
- Azeite
- Carne
- Frituras
- Embutidos (linguiça, presunto, bacon, alheira)
- Peixe
- Outra:

Com que frequência consome alimentos ricos em gordura? *

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Todos os dias

Costuma verificar a quantidade de gordura nos rótulos dos alimentos?

- Sim
- Não

Sabe distinguir entre gorduras saturadas e insaturadas? *

- Sim
- Não

O que são gorduras saturadas? *

- Gorduras apenas encontradas em vegetais, que ajudam a diminuir o colesterol.
- Gorduras compostas por ácidos gordos com ligações duplas entre os carbonos.
- Estão presentes em alimentos de origem animal e associadas ao aumento do colesterol.
- Um tipo de gordura presente em azeites e oleaginosas.

O que são gorduras insaturadas?

- Um tipo de gordura produzidas industrialmente, associadas ao aumento do risco cardiovascular.
- Gorduras formadas exclusivamente por ácidos gordos, sem ligações duplas na sua cadeia.
- São gorduras encontradas principalmente em carnes vermelhas e derivados do leite.
- Estão presentes em alimentos como azeite, abacate e peixes, e consideradas benéficas à saúde do coração.

Considera importante reduzir o consumo de gorduras na sua alimentação? *

- Sim
- Não
- Não sei

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Questionário

Consumo de Gorduras na Nossa Alimentação

No âmbito do projeto "Painel dos Alimentos 2025", convidamos todos os alunos a participar neste questionário para compreender melhor os hábitos alimentares da nossa turma, com foco no consumo de gorduras. As gorduras são nutrientes essenciais para o nosso organismo, mas é importante consumi-las com equilíbrio. Este questionário ajudará na elaboração de um painel informativo sobre as quantidades de gordura nos alimentos que consumimos habitualmente.

Instruções:

1. Responda às perguntas com sinceridade.
2. Marque a opção que melhor descreve os seus hábitos alimentares.
3. Se tiver dúvidas, peça ajuda ao professor ou a um colega.

Autores do trabalho:

Carolina Emídio
Dulceneia Té
Paulo Massanga

Género *

- Feminino
- Masculino

Idade *

- 18-22
- 23-26
- 27-30
- > 30

Que tipo de alimentos com gordura consome habitualmente na sua alimentação? *

- Leite
- Iogurtes
- Azeite
- Carne
- Frituras
- Embutidos (linguiça, presunto, bacon, alheira)
- Peixe
- Outra:

Com que frequência consome alimentos ricos em gordura? *

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Todos os dias

Costuma verificar a quantidade de gordura nos rótulos dos alimentos?

- Sim
- Não

Sabe distinguir entre gorduras saturadas e insaturadas? *

- Sim
- Não

O que são gorduras saturadas? *

- Gorduras apenas encontradas em vegetais, que ajudam a diminuir o colesterol.
- Gorduras compostas por ácidos gordos com ligações duplas entre os carbonos.
- Estão presentes em alimentos de origem animal e associadas ao aumento do colesterol.
- Um tipo de gordura presente em azeites e oleaginosas.

O que são gorduras insaturadas?

- Um tipo de gordura produzidas industrialmente, associadas ao aumento do risco cardiovascular.
- Gorduras formadas exclusivamente por ácidos gordos, sem ligações duplas na sua cadeia.
- São gorduras encontradas principalmente em carnes vermelhas e derivados do leite.
- Estão presentes em alimentos como azeite, abacate e peixes, e consideradas benéficas à saúde do coração.

Considera importante reduzir o consumo de gorduras na sua alimentação? *

- Sim
- Não
- Não sei

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Questionário

Consumo de Gorduras na Nossa Alimentação

No âmbito do projeto "Painel dos Alimentos 2025", convidamos todos os alunos a participar neste questionário para compreender melhor os hábitos alimentares da nossa turma, com foco no consumo de gorduras. As gorduras são nutrientes essenciais para o nosso organismo, mas é importante consumi-las com equilíbrio. Este questionário ajudará na elaboração de um painel informativo sobre as quantidades de gordura nos alimentos que consumimos habitualmente.

Instruções:

1. Responda às perguntas com sinceridade.
2. Marque a opção que melhor descreve os seus hábitos alimentares.
3. Se tiver dúvidas, peça ajuda ao professor ou a um colega.

Autores do trabalho:

Carolina Emídio
Dulceneia Té
Paulo Massanga

Género *

- Feminino
- Masculino

Idade *

- 18-22
- 23-26
- 27-30
- > 30

Que tipo de alimentos com gordura consome habitualmente na sua alimentação? *

- Leite
- Iogurtes
- Azeite
- Carne
- Frituras
- Embutidos (linguiça, presunto, bacon, alheira)
- Peixe
- Outra:

Com que frequência consome alimentos ricos em gordura? *

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Todos os dias

Costuma verificar a quantidade de gordura nos rótulos dos alimentos?

- Sim
- Não

Sabe distinguir entre gorduras saturadas e insaturadas? *

- Sim
- Não

O que são gorduras saturadas? *

- Gorduras apenas encontradas em vegetais, que ajudam a diminuir o colesterol.
- Gorduras compostas por ácidos gordos com ligações duplas entre os carbonos.
- Estão presentes em alimentos de origem animal e associadas ao aumento do colesterol.
- Um tipo de gordura presente em azeites e oleaginosas.

O que são gorduras insaturadas?

- Um tipo de gordura produzidas industrialmente, associadas ao aumento do risco cardiovascular.
- Gorduras formadas exclusivamente por ácidos gordos, sem ligações duplas na sua cadeia.
- São gorduras encontradas principalmente em carnes vermelhas e derivados do leite.
- Estão presentes em alimentos como azeite, abacate e peixes, e consideradas benéficas à saúde do coração.

Considera importante reduzir o consumo de gorduras na sua alimentação? *

- Sim
- Não
- Não sei

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Questionário

Consumo de Gorduras na Nossa Alimentação

No âmbito do projeto "Painel dos Alimentos 2025", convidamos todos os alunos a participar neste questionário para compreender melhor os hábitos alimentares da nossa turma, com foco no consumo de gorduras. As gorduras são nutrientes essenciais para o nosso organismo, mas é importante consumi-las com equilíbrio. Este questionário ajudará na elaboração de um painel informativo sobre as quantidades de gordura nos alimentos que consumimos habitualmente.

Instruções:

1. Responda às perguntas com sinceridade.
2. Marque a opção que melhor descreve os seus hábitos alimentares.
3. Se tiver dúvidas, peça ajuda ao professor ou a um colega.

Autores do trabalho:

Carolina Emídio
Dulceneia Té
Paulo Massanga

Género *

- Feminino
- Masculino

Idade *

- 18-22
- 23-26
- 27-30
- > 30

Que tipo de alimentos com gordura consome habitualmente na sua alimentação? *

- Leite
- Iogurtes
- Azeite
- Carne
- Frituras
- Embutidos (linguiça, presunto, bacon, alheira)
- Peixe
- Outra:

Com que frequência consome alimentos ricos em gordura? *

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Todos os dias

Costuma verificar a quantidade de gordura nos rótulos dos alimentos?

- Sim
- Não

Sabe distinguir entre gorduras saturadas e insaturadas? *

- Sim
- Não

O que são gorduras saturadas? *

- Gorduras apenas encontradas em vegetais, que ajudam a diminuir o colesterol.
- Gorduras compostas por ácidos gordos com ligações duplas entre os carbonos.
- Estão presentes em alimentos de origem animal e associadas ao aumento do colesterol.
- Um tipo de gordura presente em azeites e oleaginosas.

O que são gorduras insaturadas?

- Um tipo de gordura produzidas industrialmente, associadas ao aumento do risco cardiovascular.
- Gorduras formadas exclusivamente por ácidos gordos, sem ligações duplas na sua cadeia.
- São gorduras encontradas principalmente em carnes vermelhas e derivados do leite.
- Estão presentes em alimentos como azeite, abacate e peixes, e consideradas benéficas à saúde do coração.

Considera importante reduzir o consumo de gorduras na sua alimentação? *

- Sim
- Não
- Não sei

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Questionário

Consumo de Gorduras na Nossa Alimentação

No âmbito do projeto "Painel dos Alimentos 2025", convidamos todos os alunos a participar neste questionário para compreender melhor os hábitos alimentares da nossa turma, com foco no consumo de gorduras. As gorduras são nutrientes essenciais para o nosso organismo, mas é importante consumi-las com equilíbrio. Este questionário ajudará na elaboração de um painel informativo sobre as quantidades de gordura nos alimentos que consumimos habitualmente.

Instruções:

1. Responda às perguntas com sinceridade.
2. Marque a opção que melhor descreve os seus hábitos alimentares.
3. Se tiver dúvidas, peça ajuda ao professor ou a um colega.

Autores do trabalho:

Carolina Emídio
Dulceneia Té
Paulo Massanga

Género *

- Feminino
- Masculino

Idade *

- 18-22
- 23-26
- 27-30
- > 30

Que tipo de alimentos com gordura consome habitualmente na sua alimentação? *

- Leite
- Iogurtes
- Azeite
- Carne
- Frituras
- Embutidos (linguiça, presunto, bacon, alheira)
- Peixe
- Outra:

Com que frequência consome alimentos ricos em gordura? *

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Todos os dias

Costuma verificar a quantidade de gordura nos rótulos dos alimentos?

- Sim
- Não

Sabe distinguir entre gorduras saturadas e insaturadas? *

- Sim
- Não

O que são gorduras saturadas? *

- Gorduras apenas encontradas em vegetais, que ajudam a diminuir o colesterol.
- Gorduras compostas por ácidos gordos com ligações duplas entre os carbonos.
- Estão presentes em alimentos de origem animal e associadas ao aumento do colesterol.
- Um tipo de gordura presente em azeites e oleaginosas.

O que são gorduras insaturadas?

- Um tipo de gordura produzidas industrialmente, associadas ao aumento do risco cardiovascular.
- Gorduras formadas exclusivamente por ácidos gordos, sem ligações duplas na sua cadeia.
- São gorduras encontradas principalmente em carnes vermelhas e derivados do leite.
- Estão presentes em alimentos como azeite, abacate e peixes, e consideradas benéficas à saúde do coração.

Considera importante reduzir o consumo de gorduras na sua alimentação? *

- Sim
- Não
- Não sei

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários