Questionário sobre Consumo de Gorduras nos Alimentos

Objetivo: Este questionário pretende avaliar a quantidade de gordura presente nos alimentos habitualmente consumidos pelos jovens, tanto dentro como fora da escola.

Instruções: Lê atentamente cada questão e seleciona a opção que melhor descreve os teus hábitos alimentares.

A equipa Eco-Escolas e o Clube do Ambiente agradecem a tua colaboração.

1. **1. Que tipo de carne consumes com maior frequência?**

Marcar apenas uma oval.

- a) Carnes processadas (como salsichas, chouriços, fiambre, bacon, hambúrgueres industriais, entre outros)
- b) Carnes vermelhas (vaca ou porco)
- c) Carnes brancas (frango, peru, coelho)
- d) Não consumo carne

2. **2. Com que frequência consumes carnes processadas (como salsichas, chouriços, fiambre, bacon, hambúrgueres industriais, entre outros).**

Marcar apenas uma oval.

- a) Todos os dias
- b) 3 a 4 vezes por semana
- c) 1 a 2 vezes por semana
- d) Raramente ou nunca

3. 3. Com que frequência consome carnes vermelhas (como vaca ou porco)?

Marcar apenas uma oval.

- a) Todos os dias
- b) 3 a 4 vezes por semana
- c) 1 a 2 vezes por semana
- d) Raramente ou nunca

4. 4. Com que frequência consumes alimentos fritos (batatas fritas, croquetes, rissóis, etc.)?

Marcar apenas uma oval.

- a) Diariamente
- b) 3 a 4 vezes por semana
- c) 1 a 2 vezes por semana
- d) Raramente ou nunca

5. 5. Com que frequência consumes *fast food* (hambúrgueres, pizzas, cachorros, etc.)?

Marcar apenas uma oval.

- a) Mais de 3 vezes por semana
- b) 1 a 2 vezes por semana
- c) 1 a 2 vezes por mês
- d) Raramente ou nunca

6. **6. Com que frequência consomes batatas fritas de pacote e snacks (*cheetos, doritos e outros*)?**

Marcar apenas uma oval.

- a) Mais de 3 vezes por semana
- b) 1 a 2 vezes por semana
- c) 1 a 2 vezes por mês
- d) Raramente ou nunca

7. **7. Com que frequência consomes queijo?**

Marcar apenas uma oval.

- a) Todos os dias
- b) 3 a 4 vezes por semana
- c) 1 a 2 vezes por semana
- d) Raramente ou nunca

8. **8. Que tipo de queijo consomes mais frequentemente?**

Marcar apenas uma oval.

- a) Queijo curado gordo (ex: queijo da serra, flamengo, cheddar)
- b) Queijo curado meio gordo
- c) Queijo fresco ou requeijão
- d) Não consumo queijo

9. 9. Com que frequência consumes leite?

Marcar apenas uma oval.

- a) Todos os dias
- b) 3 a 4 vezes por semana
- c) 1 a 2 vezes por semana
- d) Raramente ou nunca

10. 10. Que tipo de leite consumes habitualmente?

Marcar apenas uma oval.

- a) Leite gordo
- b) Leite meio gordo
- c) Leite magro
- d) Não consumo leite

11. 11. Com que frequência barras manteiga/margarina no pão?

Marcar apenas uma oval.

- a) Todos os dias
- b) 3 a 4 vezes por semana
- c) 1 a 2 vezes por semana
- d) Raramente ou nunca

12. **12. Com que frequência consumes produtos de pastelaria (croissants, bolos e donuts, outros)**

Marcar apenas uma oval.

- a) Todos os dias
- b) 3 a 4 vezes por semana
- c) 1 a 2 vezes por semana
- d) Raramente ou nunca

13. **13. Que tipo de bolachas consumes com mais frequência?**

Marcar apenas uma oval.

- a) Bolachas com chocolate ou recheadas
- b) Bolachas simples (tipo Maria ou água e sal)
- c) Bolachas integrais ou sem açúcar
- d) Não consumo bolachas

14. **14. Quando utilizas azeite na comida, como o fazes?**

Marcar apenas uma oval.

- a) Uso em quantidades elevadas na preparação dos alimentos e no tempero
- b) Uso moderadamente, apenas para temperar
- c) Evito adicionar azeite aos alimentos
- d) Raramente ou nunca

15. **15. Com que frequência consumes frutos oleaginosos (nozes, avelãs, amêndoas, ...)?**

Marcar apenas uma oval.

- a) Todos os dias
- b) 3 a 4 vezes por semana
- c) 1 a 2 vezes por semana
- d) Raramente ou nunca

16. **16. Com que frequência consumes peixes gordos (salmão, atum e sardinha)?**

Marcar apenas uma oval.

- a) Todos os dias
- b) 3 a 4 vezes por semana
- c) 1 a 2 vezes por semana
- d) Raramente ou nunca

17. **17. Com que frequência consumes abacate?**

Marcar apenas uma oval.

- a) Todos os dias
- b) 3 a 4 vezes por semana
- c) 1 a 2 vezes por semana
- d) Raramente ou nunca

18. 18. Costumas ler os rótulos dos produtos para verificar o teor de gordura?

Marcar apenas uma oval.

- a) Sim, sempre
- b) Às vezes
- c) Raramente
- d) Nunca

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários