

Questionário "Que alimentos os jovens mais consomem por dia?"

Concurso "Painel dos Alimentos | Que quantidade de gorduras ingeres por dia?"

** Indica uma pergunta obrigatória*

1. **Email ***

2. **Qual a tua idade? ***

Marcar apenas uma oval.

☐ 13 anos

☐ 14 anos

☐ 15 anos

☐ 16 anos

☐ 17 anos

3. **Qual é o teu sexo? ***

Marcar apenas uma oval.

☐ Masculino

☐ Feminino

4. **Sabes o que são gorduras saturadas e insaturadas? ***

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

5. Consideras que o consumo excessivo de gorduras é... *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ benéfico para a saúde.
- ☐ prejudicial para a saúde.
- ☐ Não sei.

6. Costumas consultar o rótulo dos alimentos que consomes? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim
- ☐ Não

7. **Assinala os 5 alimentos que consumes em maior quantidade ao longo de um dia.**

*

Marcar tudo o que for aplicável.

- ☐ Carne
- ☐ Queijo
- ☐ Peixe
- ☐ Azeite
- ☐ Bolachas e biscoitos
- ☐ Produtos de pastelaria (exs.: croissants, bolos)
- ☐ Fruta
- ☐ Vegetais
- ☐ Frutos secos (exs. nozes, amendoins, amêndoas)
- ☐ Manteiga
- ☐ Leite
- ☐ Cereais
- ☐ Iogurtes
- ☐ Pão processado (ex.: pão de forma)
- ☐ Charcutaria (exs.: fiambre, bacon)
- ☐ Arroz
- ☐ Massa
- ☐ Batatas fritas ou outros aperitivos salgados
- ☐ Salgadinhos (exs.: rissóis, croquetes, pastéis de bacalhau)
- ☐ Snacks doces (exs.: gomas, rebuçados e chocolates)
- ☐ Molhos (exs.: maionese, ketchup)
- ☐ Bebidas açucaradas (exs.: refrigerantes, sumos industrializados)
- ☐ Leguminosas (exs.: feijão, grão-de-bico, lentilhas)
- ☐ Outros

8. **Se respondeste "Outros", refere qual(is) o(s) alimento(s).**
