

Inquérito - Painel dos Alimentos: Gorduras Saturadas e Não Saturadas

Ano de Escolaridade: _____ Turma: _____ Data: _____

Este inquérito tem como objetivo avaliar os conhecimentos dos alunos sobre o consumo de gorduras saturadas e insaturadas.

1. Sabes o que são gorduras saturadas e insaturadas?

Sim

Não

2. Assinala quais destes alimentos achas que contêm mais gorduras saudáveis (podes escolher mais do que um):

Abacate

Frutos secos (nozes, amêndoas)

Azeite de oliva

Manteiga

Batatas fritas

3. Sabes distinguir alimentos com gorduras saturadas (menos saudáveis)?

Sim, sei identificar alguns exemplos

Não, nunca ouvi falar disso

4. Que alimentos consumes mais vezes durante a semana? (assinala os que costumás comer)

Snacks salgados (batatas fritas, bolachas recheadas)

Fruta fresca

Produtos de pastelaria (croissants, bolos)

Frutos secos ou sementes

Fast food (hambúrgueres, pizzas)

5. Achavas importante aprender mais sobre este tema na escola?

Sim, porque ajuda a comer melhor

Não tenho interesse