

Este inquérito é anónimo e tem como objetivo conhecer melhor os hábitos alimentares dos alunos na escola. Obrigado pela tua participação!

Idade:

Ano de escolaridade:

Com que frequência costumás lanchar na escola?

- Todos os dias
- Quase todos os dias
- Raramente
- Nunca

O que costumás comer no lanche da manhã?

- Sandes de fiambre ou queijo
- Fruta
- Bolachas ou snacks embalados
- Iogurte
- Nada
- Outros: _____

E no lanche da tarde?

- Bolo ou pastelaria
- Fruta
- Barritas de cereais
- Sandes
- Nada
- Outros: _____

Costumas almoçar na cantina da escola?

- Sim, todos os dias
- Sim, algumas vezes por semana
- Raramente
- Nunca

Quando almoças na escola, o que costumás comer mais?

- Carne com arroz ou massa
- Peixe com legumes
- Massa ou pizza
- Saladas
- Não sei / Não presto atenção
- Outros: _____

Costumas trazer comida de casa para o almoço?

- Sim, todos os dias
- Às vezes
- Nunca

Que tipo de bebidas costumas consumir durante as refeições na escola?

- Água
- Sumo natural
- Refrigerantes
- Leite ou iogurte líquido

Sabes o que são gorduras saudáveis?

- Sim
- Não
- Já ouvi falar, mas não sei bem o que são

Quais destes alimentos achas que têm gorduras saudáveis?

- Abacate
- Batatas fritas
- Frutos secos (como nozes ou amêndoas)
- Margarina
- Azeite

Achas que comes de forma saudável na escola?

- Sim, quase sempre
- Às vezes
- Não muito
- Não sei

Sabes a diferença entre gorduras boas e gorduras más?

- Sim
- Não
- Mais ou menos

Qual destas opções achas que representa uma gordura menos saudável?

- Azeite
- Óleo de palma
- Manteiga
- Frutos secos
- Não sei