

Painel dos Alimentos | Sal

O presente questionário vem no âmbito do desafio do Eco-Escolas que pretende avaliar os alimentos mais consumidos e a sua relação com o teor de sal.

O sal está presente em muitos dos alimentos que consumimos diariamente. Embora alguns deles sejam importantes para o funcionamento do nosso organismo, o consumo excessivo pode trazer sérios riscos à saúde, como obesidade, hipertensão, diabetes e outros problemas crónicos.

Desenvolvido pelas estudantes Luciana Lamelas e Mafalda Sousa do 3ºano da Licenciatura em Dietética e Nutrição da ESSL

Em relação aos cereais e doçaria, quais destes consome com maior frequência? *
(Selecione máximo 3)

- Pão branco
- Pão integral/mistura
- Cereais de pequeno-almoço
- Snacks salgados (batatas fritas de pacote, pipocas,...)
- Bolos
- Chocolate

Em relação a produtos de carne, quais destes consume com mais frequência? *

(Selecione no máximo 3)

- Fiambre
- Salsicha
- Chouriço
- Presunto
- Alheira
- Farinheira
- Salgados (ex: rissóis, croquetes, folhados, empadas)

Em relação a bebidas e refrigerantes, quais destes consome com maior frequência? *

- Sumos/Refrigerantes com açúcar (com ou sem gás)
- Refrigerantes Light (bebidas com adoçantes artificiais)
- Bebidas energéticas