

Questionário sobre o consumo excessivo de sal

No âmbito do Programa Eco-Escolas, e integrado no Desafio "Painel dos Alimentos", este questionário tem como objetivo conhecer os hábitos alimentares da comunidade escolar da E2SJP.PORTO, identificando os alimentos mais consumidos e a sua conscientização sobre o consumo excessivo de sal.

A sua participação é anónima e voluntária, sendo fundamental para a elaboração de um painel informativo/sensibilizador, que irá apresentar os principais resultados e promover escolhas alimentares mais saudáveis.

O preenchimento do questionário demora cerca de 2 minutos.
Agradecemos desde já a sua colaboração.

* Obrigatória

Caracterização

1. Idade

- <18 anos
- 18-24 anos
- 25-34 anos
- 35- 44 anos
- ≥45 anos

2. Género *

- Masculino
- Feminino
- Não binário
- Prefiro não dizer

Conhecimento sobre o sal

3. Considera que consome sal em excesso?

- Sim
- Não
- Não sei

4. Sabe qual é a quantidade máxima diária recomendada de sal pela OMS (Organização Mundial de Saúde)?

- Sim
- Não

Hábitos Alimentares

5. Com que frequência adiciona sal aos alimentos depois de confeccionados? *

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

6. Com que frequência consome os seguintes alimentos? *

	Nunca	Raramente	1-2x/sem.	≥3x/sem.
Refeições congeladas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Queijos curados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carnes processadas (ex.: enchidos, salsichas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Produtos enlatados ou em conserva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Molhos industriais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Batatas fritas/ <i>snacks</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sopas instantâneas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cereais processados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Costuma ler os rótulos nutricionais para verificar o teor de sal? *

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

Atitudes e mudança de comportamentos

8. Considera importante reduzir o consumo de sal? *

- Sim
- Não
- Indiferente

9. Estaria disposto/a a reduzir o consumo de sal se tivesse mais informação? *

- Sim
- Não
- Talvez

Este conteúdo não foi criado nem é aprovado pela Microsoft. Os dados que submeter serão enviados para o proprietário do formulário.

 Microsoft Forms