

# PAINEL DOS ALIMENTOS - SAL

Este

questionário tem como objetivo a obtenção de dados para a realização do desafio : "Painel de alimentos – sal", inserido no tema Alimentação Saudável e Sustentável.

Instruções:

Assinala as opções que melhor correspondem aos teus hábitos. O questionário é anónimo.

\* Indica uma pergunta obrigatória

---

1. Email \*

---

2. Turma \*

---

3. Alimentação na escola \*

1. Costumas comer na escola?

*Marcar tudo o que for aplicável.*

- Todos os dias
- Alguns dias por semana
- Raramente

4. 2. Onde costumam comer na escola? \*

*Marcar tudo o que for aplicável.*

- Refeitório
- Bar da escola
- Trago comida de casa

## 5. 3. Quais os alimentos que consumes com mais frequência na escola? \*

*Marcar tudo o que for aplicável.*

- Sopa
- Prato principal
- Sandes (Pão com fiambre, queijo)
- Fruta
- Iogurtes
- Snacks salgados
- Outra: \_\_\_\_\_

## 6. 4. Costumas adicionar sal à comida da escola? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca
- Às vezes
- Muitas vezes

## 7. 5. Quais os alimentos que consumes mais vezes fora da escola? \*

*Marcar tudo o que for aplicável.*

- Comida caseira
- Pizza
- Hambúrgueres
- Batatas fritas
- Pão com salsicha (cachorro)
- Snacks salgados
- Outra: \_\_\_\_\_

8. 6. Sabes que consumir demasiado sal pode fazer mal à saúde? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

9. 7. Qual destes problemas pode estar relacionado com o consumo excessivo de sal? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Tensão arterial alta

Dor de dentes

Dores musculares

10. 8. Na tua opinião, o que podes fazer para reduzir o consumo de sal? \*

---

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

