

Painel dos Alimentos - Quanto sal consumes? (Cópia)

No âmbito do **Programa Eco-Escolas 25/26**, este questionário surge no seguimento de uma das atividades desenvolvidas - **Painel dos Alimentos - Sal?**. O principal objetivo visa promover a consciencialização sobre os hábitos alimentares dos jovens, com especial enfoque no consumo de sal.

Com esta atividade, pretendemos descobrir quais os alimentos mais consumidos pelos/as alunos/as da nossa escola e mostrar a quantidade de sal "escondida" em cada um deles. Esta informação será utilizada na criação de um painel informativo, que será exposto na escola, com o intuito de sensibilizar para os efeitos do consumo excessivo de sal na saúde, alertando a comunidade escolar para a importância de fazer escolhas alimentares mais saudáveis.

O desafio é simples: aprender mais sobre o sal para cuidar melhor da nossa saúde!
A tua participação é fundamental para a concretização desta atividade. Contamos contigo!

Muito obrigado!

Turma de Técnico/a de Cozinha/Pastelaria - 3º ano
(responsáveis pela atividade)

* Obrigatória

1

(não responder)

TURISMO DE
PORTUGAL



escola de
Viana do Castelo

2

Qual é a tua faixa etária? *

- 14 a 17 anos.
- 18 a 21 anos.
- 22 a 30 anos.
- 31 a 40 anos.
- 41 a 49 anos.
- 50 ou mais.

3

Género: *

- Masculino.
- Feminino.
- Outro.
- Prefiro não responder.

4

Indique o seu peso (Kg):
(valor aproximado) *

5

Indique a sua altura (cm):
(valor aproximado) *

⋮

6

Quantas refeições fazes por dia?

(assinala a opção que melhor representa a tua rotina) *

- 1 a 2 refeições.
- 3 refeições.
- 4 a 5 refeições.
- Mais de 5 refeições.

Com que frequência consumes os seguintes alimentos? **(PARTE 1)**

(assinala a opção que melhor representa a tua rotina) *

| | Nunca | Raramente | 1-2 vezes por semana | 3-4 vezes por semana | Todos os dias |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Pão/Torrada com fiambre de pá | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Menu partilhado de fast food de frango c/batata (ex: Chicken ShareBox ou semelhante) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Pizza refrigerada ou congelada (para preparar em casa) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Salsichas (frescas, em lata ou de churrasco) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Paté de sardinha | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Atum em conserva (em óleo, azeite ou natural) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Legumes cozinhados / Sopas caseiras de legumes | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saladas / Legumes crus | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Leguminosas | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fruta fresca inteira | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fruta desidratada ou seca | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sucos / Sumos de fruta naturais | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Arroz ou Massa (brancos / refinados) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Arroz ou Massa (integrais) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Batata cozida, assada ou em puré | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | Nunca | Raramente | 1-2 vezes por semana | 3-4 vezes por semana | Todos os dias |
|----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Outros cereais de refeição | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Carne de aves | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Carnes vermelhas | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ovos | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Peixe magro | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Com que frequência consumes os seguintes alimentos? **(PARTE 2)**

(assinala a opção que melhor representa a tua rotina) *

| | Nunca | Raramente | 1-2 vezes por semana | 3-4 vezes por semana | Todos os dias |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Água natural ou infusões/chás sem açúcar | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Refrigerantes açucarados (Exemplos: cola, laranjada, <i>ice tea</i> normal) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Refrigerantes zero / light (Com adoçantes) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sumos/Sumos de pacote industriais (Exemplos: néctares, 100% espremido) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Bebidas alcoólicas fermentadas (Exemplos: cerveja, vinho, sidra) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Bebidas alcoólicas destiladas (Exemplos: digestivos, <i>gin</i> , vodka, uísque) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Leite (qualquer tipo) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Iogurte (qualquer tipo) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Bebida vegetal (exemplos: soja; amêndoa; aveia) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Bolachas ou biscoitos | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Barras de cereais (qualquer tipo) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Café ou Chá com açúcar adicionado | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Café ou Chá simples (Sem açúcar ou com adoçante) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

9

Há algum alimento/s que costumam consumir com muita frequência e que não esteja na lista? Se sim, indica qual/quais. *

10

Costumas adicionar sal extra à comida já preparada? *

- Nunca.
- Raramente.
- Às vezes.
- Frequentemente.
- Sempre.

11

Que problemas de saúde associas ao consumo excessivo de sal?

(Podes assinalar mais do que uma opção) *

- Hipertensão arterial.
- Acidente Vascular Cerebral (AVC).
- Enfarte Agudo do Miocárdio (EAM).
- Obesidade.
- Diabetes.
- Problemas renais.
- Não sei.

12

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), qual a quantidade máxima de sal que uma pessoa deve consumir por dia? *

- 2g.
- 5g.
- 10g.
- Não sei.

13

(não responder)



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

 Microsoft Forms