

Desafio – Painel dos Alimentos | Sal

Este inquérito, no âmbito do projeto Eco-Escolas, tem por objetivo recolher informações sobre os alimentos, com elevado teor de sal, mais consumidos pelos alunos, bem como recolher informação sobre conhecimentos que os alunos têm sobre a utilização do sal, problemas de saúde associados ao seu consumo e alternativas à utilização do sal.

- 1- Nas refeições **que fazes em casa** achas que a comida habitualmente:
Está insossa _____ Está salgada _____ Está no ponto ideal de sal _____
- 2- Nas refeições **que fazes fora de casa (restaurantes, cafés, pastelarias)** achas que a comida habitualmente
Está insossa _____ Está salgada _____ Está no ponto ideal de sal _____
- 3- Quando estás à mesa, costumavas adicionar sal à comida do teu prato?
Nunca _____ Quase sempre _____ Raramente _____
- 4- Os alimentos mais ricos em sal são:
Os alimentos naturais _____ Os alimentos processados _____
- 5- Dos alimentos que se seguem assinala os que ingeres com mais frequência (pelo menos uma vez por mês):
Fiambre _____
Queijo _____
Salsichas _____
Conservas (atum ou outras) _____
Presunto, bacon e outros enchidos _____
Bolachas de água e sal / bolachas com sal no exterior _____
Sopa de pacote _____
Pão _____
Cereais de pequeno-almoço _____
Manteiga com sal _____
Refrigerantes _____
Snacks salgados:
Batatas fritas de pacote com sabores _____
Batatas fritas de pacote sem sabores _____
Cheetos _____
Nachos _____
Outros _____ Quais? _____
Comida pré-cozinhada:
Pizza _____
Lasanha _____
Rissóis / croquetes / empadas congelados _____
Outras refeições pré-cozinhadas _____ Quais? _____
Molhos:
Ketchup _____ Maionese _____ Mostarda _____
Outros _____ Quais? _____
Refeições rápidas:
Cachorro _____ **Hambúrguer** _____ **Francesinha** _____ **Prego no prato** _____
- 6- Sabes qual a dose diária de sal recomendada, pela OMS, para um adulto?
Sim, cerca de 10g _____ ; Sim, cerca de 5g _____ ; Não sei _____
- 7- Se conheces efeitos nocivos da utilização exagerada de sal, refere alguns desses efeitos.

- 8- O que sugeres para evitar a utilização exagerada de sal na preparação das refeições.
