

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 e problemas de saúde associados ao seu consumo.

** Indica uma pergunta obrigatória*

1. Nas refeições **que fazes em casa** achas que a comida habitualmente... *

Marcar apenas uma oval.

- 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... *

Marcar apenas uma oval.

- está insossa.
- está salgada.
- está no ponto ideal de sal.

3. Quando estás à mesa, costumás adicionar sal à comida do teu prato. *

Marcar apenas uma oval.

Nunca

Quase sempre

Raramente

4. Os alimentos mais ricos em sal são... *

Marcar apenas uma oval.

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). *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Fiambre
- Queijo
- Salsichas
- Conservas (ex: atum)
- Presunto, bacon e outros enchidos
- Bolachas de água e sal/Bolachas com sal na superfície
- Bolachas recheadas com chocolate
- Sopa (de pacote)
- Pão
- Cereais de pequeno-almoço
- Manteiga com sal
- Refrigerantes
- Batatas fritas de pacote com sabores (ex: presunto, queijo, camponesas)
- Batatas fritas de pacote sem sabores
- Cheetos
- Nachos
- Pizza
- Lasanha
- Rissóis/Bolinhos/Croquetes/Empadas ultracongelados
- Cachorro
- Hamburguer
- Francesinha
- Outra: _____

6. Qual a dose diária de sal recomendada, pela OMS, para um adulto? *

Marcar apenas uma oval.

Cerca de 10g

Cerca de 5g

Não sei

7. Refere três efeitos nocivos da utilização exagerada de sal. *

8. Refere três formas de evitar o consumo excessivo de sal nas refeições. *

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários