

Programa Eco-Escolas 2015/2016  
Alimentação Saudável e Sustentável  
Desafio – Painel das Bebidas



## Inquérito

- 1 – Em tua casa é habitual beber sumos ou refrigerantes às refeições?
  
- 2 – Que bebida consumes, em casa, às refeições?
  
- 3- Qual é a bebida que consideras mais benéfica para a tua saúde?
  
- 4- Sabes que quantidade de açúcar contem as bebidas que ingeres habitualmente?
  
- 5 – Costumas beber água?
  
- 6 – Que quantidade de água/quantos copos costumas beber?

Programa Eco-Escolas 2015/2016  
Alimentação Saudável e Sustentável  
Desafio – Paineis das Bebidas



1 – Em tua casa é habitual beber sumos ou refrigerantes às refeições?

Alunos do Pré - escolar			
Resposta	Frequência absoluta	Frequência relativa	Percentagem
Sim	7	7/15	47%
Não	8	8/15	53%

Alunos do 1º ano			
Resposta	Frequência absoluta	Frequência relativa	Percentagem
Sim	5	5/8	63%
Não	3	3/8	37%

Alunos do 2º ano			
Resposta	Frequência absoluta	Frequência relativa	Percentagem
Sim	12	12/20	60%
Não	6	6/20	30%
Às vezes	2	2/20	10%

Programa Eco-Escolas 2015/2016  
Alimentação Saudável e Sustentável  
Desafio – Painel das Bebidas



Alunos do 3º ano			
Resposta	Frequência absoluta	Frequência relativa	Percentagem
Sim	16	16/18	81%
Não	2	2/18	19%

Alunos do 4º ano			
Resposta	Frequência absoluta	Frequência relativa	Percentagem
Sim	9	9/13	69%
Não	4	4/13	31%

Professores			
Resposta	Frequência absoluta	Frequência relativa	Percentagem
Sim	2	2/16	13%
Não	13	13/16	81%
Às vezes	1	1/16	6%

Auxiliares			
Resposta	Frequência absoluta	Frequência relativa	Percentagem
Sim	4	4/8	50%
Não	4	4/8	50%

Programa Eco-Escolas 2015/2016  
Alimentação Saudável e Sustentável  
Desafio – Painei das Bebidas



<b>Total de entrevistados</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Sim	55	55/98	56%
Não	40	40/98	41%
Às vezes	3	3/98	3%

2 – Que bebida consomes, em casa, às refeições?

<b>Alunos do Pré – escolar</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Água	11	11/15	73%
Refrigerantes	4	4/15	27%

<b>Alunos do 1º ano</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Água	1	1/8	18%
Refrigerantes	4	4/8	50%
Sumo natural	3	3/8	32%

Programa Eco-Escolas 2015/2016  
Alimentação Saudável e Sustentável  
Desafio – Painel das Bebidas



Alunos do 2º ano			
Resposta	Frequência absoluta	Frequência relativa	Percentagem
Água	5	5/20	25%
Refrigerantes	14	14/20	70%
Sumo Natural	1	1/20	5%

Alunos do 3º ano			
Resposta	Frequência absoluta	Frequência relativa	Percentagem
Água	2	2/18	12%
Refrigerantes	12	12/18	62%
Sumo natural	4	4/18	26%

Alunos do 4º ano			
Resposta	Frequência absoluta	Frequência relativa	Percentagem
Água	4	4/13	31%
Refrigerantes	9	9/13	69%

Programa Eco-Escolas 2015/2016  
Alimentação Saudável e Sustentável  
Desafio – Painel das Bebidas



<b>Professores</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Água	15	15/16	94%
Refrigerantes	0	0/16	0%
Outro	1	1/16	6%

<b>Auxiliares</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Água	5	5/8	63%
Refrigerantes	3	3/8	37%

<b>Total dos entrevistados</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Água	43	43/98	44%
Refrigerantes	46	46/98	47%
Sumo natural	8	8/98	8%
Não sabe	1	1/98	1%

Programa Eco-Escolas 2015/2016  
Alimentação Saudável e Sustentável  
Desafio – Painel das Bebidas



3- Qual é a bebida que consideras mais benéfica para a tua saúde?

<b>Alunos do Pré – escolar</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Água	15	15/15	100%
Refrigerantes	0	0/15	0%

<b>Alunos do 1º ano</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Água	5	5/8	63%
Refrigerantes	0	0/8	0%
Leite	1	1/8	18%
Sumos naturais	2	2/8	19%

<b>Alunos do 2º ano</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Água	15	15/20	75%
Refrigerantes	4	4/20	20%
Não sabe	1	1/20	5%

Programa Eco-Escolas 2015/2016  
Alimentação Saudável e Sustentável  
Desafio – Painel das Bebidas



<b>Alunos do 3º ano</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Água	12	12/18	61%
Refrigerantes	5	5/18	30%
Leite	1	1/18	9%

<b>Alunos do 4º ano</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Água	12	12/13	92%
Refrigerantes	1	1/13	8%

<b>Professores</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Água	16	16/16	100%
Refrigerantes	0	0/16	0%

<b>Auxiliares</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>



Programa Eco-Escolas 2015/2016  
Alimentação Saudável e Sustentável  
Desafio – Painel das Bebidas



Água	8	8/8	100%
Refrigerantes	0	0	0%

Total dos entrevistados			
Resposta	Frequência absoluta	Frequência relativa	Percentagem
Água	82	82/98	84%
Refrigerantes	10	10/98	10%
Leite	2	2/98	2%
Sumos Naturais	3	3/98	3%
Não sabe	1	1/98	1%

4- Sabes que quantidade de açúcar contem as bebidas que ingeres habitualmente?

Alunos do Pré - escolar			
Resposta	Frequência absoluta	Frequência relativa	Percentagem
Sim	0	0/15	0%
Não	15	15/15	100%

Alunos do 1º ano			
Resposta	Frequência	Frequência	Percentagem

Programa Eco-Escolas 2015/2016  
Alimentação Saudável e Sustentável  
Desafio – Painel das Bebidas



	<b>absoluta</b>	<b>relativa</b>	
Sim	0	0/8	0%
Não	8	8/8	100%

<b>Alunos do 2º ano</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Sim	0	0/20	0%
Não	20	20/20	100%

<b>Alunos do 3º ano</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Sim	16	16/18	89%
Não	2	2/18	11%

<b>Alunos do 4º ano</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Sim	4	4/13	31%
Não	9	9/13	69%

Programa Eco-Escolas 2015/2016  
Alimentação Saudável e Sustentável  
Desafio – Paineis das Bebidas



<b>Professores</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Sim	9	9/16	56%
Não	7	7/16	44%

<b>Auxiliares</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Sim	1	1/8	13%
Não	7	7/8	87%

<b>Alunos do 4º ano</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Sim	4	4/13	31%
Não	9	9/13	69%

<b>Total dos entrevistados</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Sim	30	30/98	31%
Não	68	68/98	69%

Programa Eco-Escolas 2015/2016  
Alimentação Saudável e Sustentável  
Desafio – Painel das Bebidas



5 – Costumas beber água?

<b>Alunos do Pré - escolar</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Sim	15	15/15	100%
Não	0	0/15	0%

<b>Alunos do 1º ano</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Sim	7	7/8	82%
Não	1	1/8	18%

<b>Alunos do 2º ano</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Sim	19	19/20	95%
Não	0	0/20	0%
Não sabe	1	1/20	5%

Programa Eco-Escolas 2015/2016  
Alimentação Saudável e Sustentável  
Desafio – Paineis das Bebidas



<b>Alunos do 3º ano</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Sim	18	18/18	100%
Não	0	0/18	0%

<b>Alunos do 4º ano</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Sim	12	12/13	92%
Não	1	1/13	8%

<b>Professores</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Sim	16	16/16	100%
Não	0	0/16	0%

<b>Auxiliares</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Sim	8	8/8	100%
Não	0	0/8	0%

Programa Eco-Escolas 2015/2016  
Alimentação Saudável e Sustentável  
Desafio – Painel das Bebidas



Total de entrevistados			
Resposta	Frequência absoluta	Frequência relativa	Percentagem
Sim	95	95/98	97%
Não	2	2/98	2%
Às vezes	1	1/98	1%

6 – Que quantidade de água/quantos copos costumamos beber?

Alunos do Pré - escolar			
Resposta	Frequência absoluta	Frequência relativa	Percentagem
Não	0	0/15	0%
1 – 4 copos	15	15/15	100%
+ 4 copos	0	0/15	0%

Alunos do 1º ano			
Resposta	Frequência absoluta	Frequência relativa	Percentagem
Não	0	0/8	0%
1 – 4 copos	7	7/8	82%
+ 4 copos	1	1/8	18%

Programa Eco-Escolas 2015/2016  
Alimentação Saudável e Sustentável  
Desafio – Painel das Bebidas



<b>Alunos do 2º ano</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Não	0	0/20	0%
1 – 4 copos	16	16/20	80%
+ 4 copos	4	4/20	20%

<b>Alunos do 3º ano</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Não	0	0/18	0%
1 – 4 copos	8	8/18	44%
+ 4 copos	9	9/18	50%
Não sabe	1	1/18	6%

<b>Alunos do 4º ano</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Não	0	0/13	0%
1 – 4 copos	8	8/13	62%
+ 4 copos	5	5/13	38%

Programa Eco-Escolas 2015/2016  
Alimentação Saudável e Sustentável  
Desafio – Painel das Bebidas



<b>Professores</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Não	0	0/16	0%
1 – 4 copos	12	12/16	75%
+ 4 copos	4	4/16	25%

<b>Auxiliares</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Não	0	0/8	0%
1 – 4 copos	6	6/8	75%
+ 4 copos	2	2/8	25%

<b>Total de entrevistados</b>			
<b>Resposta</b>	<b>Frequência absoluta</b>	<b>Frequência relativa</b>	<b>Percentagem</b>
Não	0	0/98	0%
1 – 4 copos	72	72/98	92%
+ 4 copos	25	25/98	7%
Não sabe	1	1/98	1%



Programa Eco-Escolas 2015/2016  
Alimentação Saudável e Sustentável  
Desafio – Painel das Bebidas



<b>NOME DO REFRIGERANTE</b>	<b>QUANTIDADE DE AÇÚCAR 100ML</b>	<b>QUANTIDADE DE AÇÚCAR PRESENTE NA EMBALAGEM DE REFRIGERANTE</b>	<b>QUANTIDADE DE PACOTES DE AÇÚCAR</b>
Água	100ml = 0g	330ml= 0g	Não tem açúcar
Sprite	100ml = 2,1g	330ml= 7g	1 pacote
Live Ice Tea – Manga	100ml = 5,2	200ml= 10,4g	1 pacote e meio
Compal Vital	100ml = 3,9g	330ml= 12,8g	2 pacotes
Compal essencial	100ml = 13g	110ml= 14,3g	2 pacotes e meio
Capri Sonne	100ml = 9,4g	200ml= 18,8g	3 pacotes
Um Bongo	100ml = 9g	200ml= 18g	3 pacotes
Fanta laranja	100ml = 8,5g	330ml= 28g	4 pacotes e meio
Nectar de pêsego	100ml = 11,3g	250ml= 28,3g	4 pacotes e meio
Nestea – Iced – Tea	100ml = 8,1g	330ml= 27g	4 pacotes e meio
Coca Cola	100ml = 10,6g	330ml= 35g	6 pacotes
Pepsi	100ml = 10,6g	500ml= 53g	9 pacotes