**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE RIO TINTO 3**

**Escola Básica Frei Manuel Santa Inês**

**Questionário 2:** ***Hábitos alimentares numa amostra de alunos com idades entre os 10 e 16 anos***

**Responde ao seguinte questionário escolhendo apenas uma alternativa por questão.**

A- Identificação: 1- Idade \_\_\_\_\_ 2- Sexo : ( ) masculino ( ) feminino 3 – Ano/Turma \_\_\_\_\_\_\_



B- Alimentação: Responde às seguintes perguntas (1 a 5) de acordo com a tua alimentação na última semana. Caso não te lembres tem como base uma semana habitual.

1. **Com que frequência realizas cada uma das seguintes refeições:**

**Pequeno-almoço:** ( ) Nenhuma ( ) Até 2x na semana ( ) De 3 a 6 x na semana ( ) Todos os dias

**Lanche da manhã:** ( ) Nenhuma ( ) Até 2x na semana ( ) De 3 a 6 x na semana ( ) Todos os dias

**Almoço:** ( ) Nenhuma ( ) Até 2x na semana ( ) De 3 a 6 x na semana ( ) Todos os dias

**Lanche da tarde:** ( ) Nenhuma ( ) Até 2x na semana ( ) De 3 a 6 x na semana ( ) Todos os dias

 **Jantar:** ( ) Nenhuma ( ) Até 2x na semana ( ) De 3 a 6 x na semana ( ) Todos os dias

**Ceia:** ( ) Nenhuma ( ) Até 2x na semana ( ) De 3 a 6 x na semana ( ) Todos os dias

1. **Onde realizas, na maioria das vezes, as refeições?**

**Pequeno almoço:** ( ) Casa ( ) Cantina Bar da escola ( )Restaurante/bar ( )Outros, quais?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( ) Não faço

**Lanche da manhã:** ( ) Casa ( ) Cantina Bar da escola ( )Restaurante/bar ( )Outros, quais?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( ) Não faço

**Almoço:** ( ) Casa ( ) Cantina Bar da escola ( )Restaurante/bar ( )Outros, quais?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( ) Não faço

**Lanche da tarde:** ( ) Casa ( ) Cantina Bar da escola ( )Restaurante/bar ( )Outros, quais?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( ) Não faço

**Jantar:** ( ) Casa ( ) Cantina Bar da escola ( )Restaurante/bar ( )Outros, quais?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( ) Não faço

**Ceia:** ( ) Casa ( ) Cantina Bar da escola ( )Restaurante/bar ( )Outros, quais?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( ) Não faço

**3- Normalmente, o meu lanche:** ( ) trago de casa ( ) compro no bar ( ) não lancho ( ) outros, quais?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4- Na última semana, com que frequência consumiste cada um dos seguintes alimentos?**

**Carne:** ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**Peixe:** ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**Crustáceos** (camarão, sapateira, por ex.): ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

 **Moluscos** (ameijoas, polvo, choco, lula…): ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**Enchidos:** ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**Leite, queijo, iogurte ou outros derivados:** ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**Ovos:** ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**Feijão/ Grão:** ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**Outras leguminosas** (soja, ervilha, por ex.): ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**Frutas:**  ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**Sumo de frutas natural:** ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**Refrigerantes:** ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**Sopa de legumes:** ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**Hortaliças** (alface, couve, rúcula por ex.): ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**Hambúrguer:** ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**Batatas Fritas:** ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**Margarina/ manteiga:** ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**Pão:** ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**Bolos:** ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**Bolachas:**  ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**Cereais de pequeno almoço:** ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**Molhos** (maionese, ketchup, natas, por ex.): ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

 **Pizza:** ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**Massas:** ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**Arroz:** ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**Chocolate** (tablete): ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**Rebuçados:** ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**Gomas:** ( )nenhuma ( )1 a 2 vezes ( ) 3 a 4 vezes ( ) 5 a 7 vezes

**5 – Achas que comes:** ( )Em excesso ( ) Muito ( ) Normal ( )Pouco ( ) Muito Pouco

**Obrigado pela tua participação!**