

ECO – ESCOLAS: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

DESAFIO: Painel dos Alimentos/Sal

QUESTIONÁRIO

Este questionário tem como objetivo apurar quais os alimentos que os jovens mais consomem, dentro e fora da escola, nas quatro principais refeições do dia.

Indica os alimentos que costumavas consumir nas quatro refeições assinaladas.

Ao pequeno almoço:

- Leite
- Água
- Café
- Sumo de laranja
- Cereais
- Bolachas
- Pão
- Queijo
- Fiambre
- Bacon
- Manteiga
- Bolos
- Fruta
- Outros: _____

Ao almoço:

- Água
- Sumos
- Batatas fritas
- Sopa

- Arroz
- Massa
- Batatas
- Ovos
- Pizza
- Hambúrguer
- Lasanha
- Feijão
- Salada
- Pepino
- Salmão
- Robalo
- Dourada
- Atum
- Sardinhas
- Carne picada
- Carne de porco
- Carne de peru/frango
- Carne de vitela
- Gelatina
- Fruta
- Bolos
- Gelado
- Outros: _____

Ao lanche:

- Água
- Leite achocolatado
- Leite
- Sumo
- Bolachas
- Bolos
- Manteiga
- Bacon
- Batatas fritas
- Outros: _____

Ao jantar:

- Água
- Sumos
- Sopa
- Pão
- Ovos
- Carne de vaca
- Carne de porco
- Carne de anho
- Salmão
- Bacalhau
- Pescada
- Batatas
- Arroz
- Massa
- Piza
- Cachorro
- Salada
- Legumes
- Fruta
- Gelatina
- Bolos
- Outros: _____

Obrigado pela tua colaboração!