



Este questionário insere-se no âmbito de um projeto de investigação a decorrer no CI&DETS, o qual engloba uma dissertação de Mestrado em Qualidade e Tecnologia Alimentar da Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Viseu e tem como objetivo recolher alguns dados sobre a tua alimentação.

O questionário é anónimo e destina-se apenas a fins académicos.

Agradeço, desde já, a tua colaboração, sem a qual não será possível concretizar este projeto. Lembra-te que não existem repostas certas ou erradas, o que importa é a tua resposta sincera às questões.

Nº do inquérito: \_\_\_\_\_

## 1. Dados sociodemográficos

Assinala a tua resposta com um **X**, ou preenche os espaços, quando necessário.

1.1. Idade? \_\_\_\_\_ (anos)

1.2. Altura? \_\_\_\_\_ (metros)

1.3. Peso? \_\_\_\_\_ (kg)

1.4. Sexo? Feminino ☐ Masculino ☐

1.5. Ano de escolaridade que frequentas: ☐

1.6. És federado em alguma modalidade desportiva?

Sim ☐ Não ☐

Que modalidade? \_\_\_\_\_

1.7. Práticas desporto escolar?

Sim ☐ Não ☐

Que modalidade? \_\_\_\_\_

N.º de vezes, por semana ☐

1.8. Práticas desporto de alta competição?

Sim ☐ Não ☐

Se sim, qual(ais)? \_\_\_\_\_

1.9. Tens algum problema de saúde?

Sim ☐ Não ☐

Se sim, qual(ais)? \_\_\_\_\_

1.10. És vegetariano?

Sim ☐ Não ☐

1.11. Tens alergia a algum alimento?

Sim ☐ Não ☐

Se sim, qual(ais)? \_\_\_\_\_

1.12. O teu pai está desempregado?

Sim ☐ Não ☐ Outra situação: \_\_\_\_\_

1.13. A tua mãe está desempregada?

Sim ☐ Não ☐ Outra situação: \_\_\_\_\_

## 2. Conhecimentos sobre alimentação

Completa, tendo por base os teus conhecimentos sobre alimentação. Preenche com um **X** a resposta que achas que mais se adequa.

2.1. Indica qual é a atual roda dos alimentos.

☐☐☐☐☐

2.2. Indica, de entre as seguintes afirmações, aquela que mais se identifica com a tua definição do que é uma alimentação saudável.

✓ “Uma alimentação variada, pois contém todos os diferentes alimentos de que o corpo necessita e não é preciso colocar de parte qualquer alimento menos saudável, desde que este constitua a exceção e não a regra do dia-a-dia alimentar.” ☐

✓ “Uma alimentação rica em hidratos de carbono complexos, fibras, vitaminas, minerais e numerosos antioxidantes protectores da saúde do coração, e pobre no consumo de alimentos ricos em gordura saturada e de grande valor calórico (ex. doces).” ☐

✓ “Uma alimentação equilibrada, que previne a deficiência de nutrientes, à semelhança da roda de alimentos, ou seja, uma alimentação em que se procura comer alimentos de todos os grupos, em cada dia”. ☐

2.3. Onde lês ou ouves falar em alimentação saudável?

	Nunca 1	2	3	4	Sempre 5
Escola					
Televisão					
Amigos					
Livros					
Pais/Familiares					
Internet					
Aulas					

2.4. Durante as aulas, os teus professores já te falaram de alimentação saudável?

Sim ☐ Não ☐

Se sim, em que ano(s) de escolaridade foi? 5º ☐ 6º ☐ 7º ☐ 8º ☐ 9º ☐

Em que disciplinas? \_\_\_\_\_

2.5. Já tiveste alguma aula com especialistas em nutrição?

Sim ☐ Não ☐

Se sim, em que ano(s) de escolaridade foi? 5º ☐ 6º ☐ 7º ☐ 8º ☐ 9º ☐

2.6. Em que medida te consideras informado sobre como realizar uma alimentação saudável?

Nada Informado 1	2	3	4	Totalmente Informado 5

2.6.1. Indica, no quadrado, o número que consideras adequado.

Quantas doses de frutas e legumes deves comer, por dia? ☐

Quantos copos de água deves beber por dia? ☐

Que quantidade de pão deves ingerir por dia? ☐

Quantos copos de leite deves ingerir por dia? ☐

Quantas vezes deves comer carne por dia? ☐

Quantas vezes deves comer alimentos ricos em gordura por dia? ☐

### 3. Hábitos de consumo

As próximas questões destinam-se a conhecer os teus hábitos de consumo alimentar, no teu dia-a-dia. Indica com um **X** a resposta que consideras mais adequada.

3.1. Em que medida os seguintes intervenientes se preocupam em preparar-te uma alimentação saudável?

	Nunca 1	2	3	4	Sempre 5
Na cantina da escola há informação afixada sobre hábitos de alimentação saudável.					
Vejo regularmente programas de televisão que me incentivam a praticar uma alimentação mais equilibrada.					
Converso com os meus amigos sobre o que comer, porque me preocupo com a minha aparência física.					
Gosto de ler livros que me ajudem a escolher o que comer, para me alimentar de forma mais saudável.					
Os meus pais/familiares preocupam-se em preparar-me refeições equilibradas.					
Procuro na internet os problemas de saúde provocados por uma alimentação incorreta.					
Quando o assunto da aula é alimentação, tento fazer o maior número de perguntas para me manter informado.					

3.2. Quantas vezes comes por dia?

Menos de 3 ☐ 3 vezes ☐ 4 vezes ☐ 5 vezes ☐ 6 ou mais vezes ☐

3.3. Indica a hora a que fazes as seguintes refeições:

	Mais cedo	Neste intervalo		Neste intervalo		Mais tarde	Não tomo
Pequeno-almoço		7:30-8:30		8:30-9:30			
Lanche da manhã		9:45-10:15		10:15-10:45			
Almoço		12:00-13:00		13:00-14:00			
Lanche da tarde		15:00-16:00		16:00-17:00			
Jantar		19:30-20:30		20:30-21:30			
Ceia (antes de ires para a cama)		21:30-22:30		22:30-23:30			

3.4. Onde tomaste o pequeno-almoço hoje?

Casa	
Levas para a escola	

Bufete da escola	
Dado pelo professor	

Outro(s). Qual(ais)? \_\_\_\_\_

3.5. Em que medida gostas dos seguintes alimentos?

	Nada 1	2	3	4	Muito 5
Leite					
logurtes					
Requeijão					
Queijo					

3.6. Hoje, o teu pequeno-almoço incluiu qual(ais) dos seguintes alimentos?

Leite	
logurte	
Queijo	
Fiambre	
Chocolate	
Batatas fritas	
Coca-cola	

Requeijão	
Pão	
Cereais	
Doce	
Gomas	
Ice tea	
Bolachas	

Outro(s). Qual(ais)? \_\_\_\_\_

3.7. Onde almoçaste ou vais almoçar hoje?

Casa de familiares	
Refeitório da escola	
Casa de amigos	
Café	

Bufete da escola	
Restaurante	
Não almocei	
Não vou almoçar	

3.8. No último almoço que tomaste, indica quais dos seguintes alimentos/pratos comeste.

Sopa	
Legumes	
Massa	
Peixe	
Batatas	
logurte	
Refrigerante	
Sumo natural	

Salada	
Batatas fritas	
Carne	
Arroz	
Fruta	
Sobremesa doce	
Água	

---

3.9. Onde lanchaste ou vais lanchar hoje?

Casa	
Levas para a escola	

Bufete da escola	
Dado pelo professor	

Outro(s). Qual(ais)? \_\_\_\_\_

3.10. Onde vais jantar hoje?

Casa de familiares	
Casa de amigos	
Não vou jantar	

Café	
Restaurante	

3.11. Quantas vezes foste aos seguintes locais durante a última semana?

Mcdonalds	
Vitaminas	
H3	
Pans & company	
Casa das sopas	

Pizza Hut	
Telapizza	
Subway	
Piantella	
Times fish	

3.12. Quantas horas dormiste hoje? \_\_\_\_\_

3.13. A que horas te deitaste? \_\_\_\_\_

3.14. Qual(ais) das seguintes atividades praticaste ontem?

Brincar ao ar livre	
Ver televisão	
Praticar desporto	

Internet	
Jogar computador	
Ler livros	

Outro(s). Qual(ais)? \_\_\_\_\_

Muito obrigada pelo tempo dispensado!