Erasmus+

Agrupamento Escolas Moita

E.B. 2, 3 DE D. PEDRO II

PROJETO: IdEAL

Construir a Identidade Europeia: Cultura, Educação Alimentar e Línguas

(Construire l'Identité Européenne: Culture, Éducation Alimentaire et Langues)

QUESTIONÁRIO

HÁBITOS ALIMENTARES

(FASE 1, ATIVIDADE 4)

Funded by European Union

Financiado pela União Europeia

Erasmus+

agência nacional erasmus+ educação e formação

Para cada questão, indica a(s) resposta(s) correta(s)

Quem sou?

① : Tu és: Uma rapariga Um rapaz

② Consideras que comer bem é bom para a saúde? ☐ SIM ☐ NÃO

③ Pensas ter uma alimentação equilibrada? ☐ SIM ☐ NÃO

④ O teu peso preocupa-te? ☐ SIM ☐ NÃO

⑤ Além do desporto na Escola, quanto tempo por semana dedicas a uma atividade física?

☐ Menos de uma hora ☐ entre 1 e 3 horas ☐ mais de 3 horas

O que sei

① Entre os alimentos abaixo, indica os que são produzidos na tua região :

☐ Chouriço ☐ Canela ☐ Cenoura ☐ Tomate ☐ Manga
☐ Arroz ☐ Pimenta ☐ Açúcar ☐ Banana ☐ Laranja

② Os 3 alimentos abaixo são classificados como carnes. Na tua opinião, qual é o menos gordo?

☐ bife picado ☐ *nuggets* de frango ☐ escalope de perú panado

③ Qual é a composição do pão fabricado pelo padeiro. Indica os ingrediente corretos.

☐ Farinha ☐ Manteiga ☐ Água ☐ Fermento ou levedura
☐ Leite ☐ Sal ☐ Açúcar ☐ Ovo

④ Os alimentos contêm principalmente 3 nutrientes que são as proteínas, os lípidos e os glúcidos. Qual é o seu papel para o organismo? Indica, para cada nutriente, o seu papel principal (uma só resposta possível)

Papel	**Proteínas**	**Glúcidos**	**Lípidos**
Principal fonte de energia para o organismo			
Renovação das células (músculos, unhas, pele, …			
Reserva de energia, funcionamento do cérebro			

⑤ Nos alimentos abaixo indicados há principalmente

Alimento	**Proteínas**	**Glúcidos**	**Lípidos**
Manteiga			
Carne			
Massas			
Azeite/óleo			
Fruta			
Grão de bico			

⑥ Os alimentos são classificados em 7 famílias que formam uma pirâmide segundo a quantidade a consumir regularmente. Cita as famílias que conheces.

-

-

-

-

-

-

-

⑦ Os alimentos contêm igualmente vitaminas e sais minerais chamados «micronutrientes». No grupo das vitaminas, as do grupo C não são armazenadas pelo organismo e devem, por isso, ser consumidas muito regularmente. Em que alimentos as encontramos principalmente? Indica a resposta correta.

☐ Frutas e legumes ☐ Carnes e peixes ☐ Cereais ☐ Laticínios ☐ Chocolate

⑧ Entre estes alimentos, indica os alimentos mais ricos em cálcio:

☐ Queijo flamengo ☐ Sardinha ☐ Salada verde
☐ Chocolate preto ☐ orégãos secos ☐ Iogurte

⑨ Qual é o ingrediente de base de :

Migas:
Requeijão:

⑩ Cita um prato tradicional à base de arroz para cada um dos 4 países:

França:

Espanha:

Itália:

Portugal:

O que faço

Em que condições tomo as minhas refeições

① Nos dias de aulas, como se organiza o teu almoço?

- Onde comes?

☐ Como na cantina
☐ Vou almoçar a casa
☐ Faço um piquenique no exterior da Escola
☐ Como no bar
☐ Como no recreio (pátio) da escola

- O que comes?

☐ A refeição da cantina
☐ Um prato preparado em casa
☐ Uma refeição pré-cozinhada
☐ Um snack comprado na máquina da escola
☐ Uma peça de fruta
☐ Não almoço
☐ Outro. Qual? ……

② Quando estás em casa, a maior parte das vezes, comes….

☐ Com toda a família reunida
☐ Sozinho(a)
☐ As crianças separadas dos pais
☐ No quarto
☐ Em frente da televisão

③ Tomas o pequeno-almoço :

☐ Sempre ☐ 3 a 6 vezes por semana ☐ 1 a 2 vezes por semana ☐ Nunca

④ Quando jantas em família, quanto tempo estás à mesa?

☐ Menos de 15 minutos ☐ 15 a 30 minutos ☐ 30 a 45 minutos ☐ Mais de 45 minutos

O meu envolvimento nas refeições

⑤ Acompanhas os teus pais às compras?

☐ Sempre ☐ Frequentemente ☐ Por vezes ☐ Raramente ☐ Nunca

⑥ Onde adquirem as frutas e os legumes?

☐ No supermercado ☐ Numa loja de frutas e legumes ☐ No mercado/na praça
☐ Num produtor ☐ Colhem na horta ☐ Outro local. Qual? ……

⑦ Cozinhas?

☐ Sempre ☐ Frequentemente ☐ Por vezes ☐ Raramente ☐ Nunca

Os meus gostos e os princípios que aplico na alimentação

⑧ Costumas comer fora das refeições principais (pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar)?

☐ SIM ☐ NÃO

⑨ Normalmente, que bebidas tomas às refeições (almoço e jantar)

☐ Água ☐ Sumos ☐ Leite ☐ Refrigerantes ☐ Outra. Qual?.....

⑩ Habitualmente, comes:

Legumes (vegetais crus, sopa, legumes cozidos) pelo menos uma vez por dia? ☐ SIM ☐ NÃO
Uma peça de fruta pelo menos uma vez por dia? ☐ SIM ☐ NÃO
Carne ou peixe pelo menos uma vez por dia? ☐ SIM ☐ NÃO

⑪ Gostas de:

- Leguminosas (feijão frade, feijão seco, grão-de-bico, …)?

☐ Gosto muito ☐ Gosto ☐ Gosto pouco ☐ Não gosto

- Frutos secos (avelãs, nozes, amêndoas, pinhões)?

☐ Gosto muito ☐ Gosto ☐ Gosto pouco ☐ Não gosto

OBRIGADO! GRAZZIE! MERCI! ¡GRACIAS! THANKS!