



### QUESTIONÁRIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARES

Este questionário foi elaborado pelos alunos do Curso profissional de Técnico Auxiliar de Saúde (10P6) e, para assinalar o **dia europeu da alimentação e da cozinha saudáveis** (8 de Novembro), pretende conhecer melhor os hábitos alimentares de alunos, professores e funcionários durante o tempo em que permanecem na escola. Agradecemos a sua colaboração.

Idade: \_\_\_\_ Sexo: Masculino \_\_\_ Feminino \_\_\_

Situação: Aluno \_\_\_ Professor \_\_\_ Auxiliar ação educativa \_\_\_

No caso de ser aluno, que ano frequenta \_\_\_\_

1.1. Toma o pequeno-almoço? Sim \_\_\_ Não \_\_\_ 1.2. Onde? Casa \_\_\_ Escola \_\_\_ Outro local \_\_\_

1.3. Em caso afirmativo (à resposta 1.1), o que ingere, habitualmente, ao pequeno-almoço?

---

2.1. Faz uma refeição a meio da manhã? Sim \_\_\_ Não \_\_\_

2.2. Em caso afirmativo, o que ingere, habitualmente, nessa refeição?

---

3.1. Habitualmente onde almoça? Cantina \_\_\_ Outro local \_\_\_ 3.2. Onde? \_\_\_\_\_

3.3. No caso de não almoçar na cantina responda às seguintes questões:

- Inclui a sopa na sua refeição? Sim \_\_\_ Não \_\_\_

- Ingere fruta? Sim \_\_\_ Não \_\_\_

- Qual a bebida que acompanha a refeição? \_\_\_\_\_

- Como é, habitualmente, constituído o prato principal da sua refeição? \_\_\_\_\_

---

3.4. No caso de almoçar na cantina da escola responda às seguintes questões:

- Inclui a sopa na sua refeição? Sim \_\_\_ Não \_\_\_

- Ingere fruta? Sim \_\_\_ Não \_\_\_

- Numa escala de 1 (mau) a 5 (muito bom) como avaliaria:

- O sabor da comida da cantina da escola? \_\_\_\_
- A qualidade dos alimentos? \_\_\_\_
- A qualidade do serviço, no geral? \_\_\_\_

4. Costuma lanchar? Sim \_\_\_ Não \_\_\_

4.1. Em caso afirmativo, o que ingere, habitualmente, ao lanche?

---

5. Apresente duas sugestões que possam melhorar a ementa diária da cantina ou o serviço de alimentação na escola. \_\_\_\_\_

---

Muito obrigado pela sua participação!

Clube Europeu, Curso profissional de Técnico Auxiliar de Saúde e PES