

PEQUENO-ALMOÇO: RESPONDE AO INQUÉRITO

ESTAS PERGUNTAS SÃO PARA TI!

1. Costumas tomar o pequeno-almoço?

- Sempre
- Quase sempre
- Só às vezes
- Nunca

2. Assinala os alimentos que costumavas comer ao pequeno-almoço.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Leite | <input type="checkbox"/> Iogurte |
| <input type="checkbox"/> Cereais Integrais | <input type="checkbox"/> Bolos (feitos em casa) |
| <input type="checkbox"/> Pão | <input type="checkbox"/> Bolos (do café) |
| <input type="checkbox"/> Cereais Refinados | <input type="checkbox"/> Sumo |
| <input type="checkbox"/> Torradas | <input type="checkbox"/> Refrigerante |
| <input type="checkbox"/> Queijo | <input type="checkbox"/> Pão com doce |
| <input type="checkbox"/> Manteiga | <input type="checkbox"/> Bolachas |
| <input type="checkbox"/> Leite | <input type="checkbox"/> Outros. Quais? |

3. Se nem sempre tomas um pequeno-almoço completo (com leite ou derivados, cereais e fruta), assinala as razões:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Falta de apetite | <input type="checkbox"/> Falta de organização |
| <input type="checkbox"/> Falta de tempo | <input type="checkbox"/> Outros. Quais? |
| <input type="checkbox"/> Sono | |



ESTAS PERGUNTAS SÃO PARA FAZERES À TUA FAMÍLIA !

Quem vai responder às perguntas?

- Pai
- Mãe
- Irmão
- Outro, quem? _____

1. Qual a vossa opinião sobre o pequeno-almoço da nossa família?

- É um momento tranquilo e agradável
- É um momento como outro qualquer
- É um momento muito apressado e enervante!

2. Com que frequência o pequeno-almoço é tomado em família (com todos à mesa)?

- Sempre
- Quase sempre
- Às vezes
- Nunca

3. Se nem sempre tomamos o pequeno-almoço, por que razão é?

- Não temos tempo de o preparar
- Não temos tempo de o tomar
- Muitas vezes não temos em casa os alimentos que gostamos de comer ao pequeno-almoço

4. Em relação aos alimentos consumidos ao pequeno-almoço, acham que tomamos um pequeno-almoço:

- Completo (com leite, alimentos com cereais, fruta, uma bebida)
- Incompleto
- Às vezes completo, às vezes incompleto

5. O que podíamos fazer para melhorar o pequeno-almoço cá em casa?

- Levantarmo-nos mais cedo
- Variarmos mais os alimentos, consumindo alimentos mais ricos do ponto de vista nutricional
- Organizarmo-nos melhor
- Outras ideias. Quais? _____