



Licenciatura em Ciências da Nutrição

**Avaliação dos conhecimentos e comportamentos  
nutricionais e alimentares e a imagem corporal  
de crianças em idade escolar no Concelho de  
Oeiras - Programa MUN-SI**

Projecto Final de Licenciatura

Anexos

Volume II

Elaborado por Cláudia Parreira

Aluno nº 200992029

Orientador: Professora Mestre Ana Lúcia Silva

Barcarena

Novembro 2013

Universidade Atlântica

Licenciatura em Ciências da Nutrição

**Avaliação dos conhecimentos e comportamentos  
nutricionais e alimentares e a imagem corporal  
de crianças em idade escolar no Concelho de  
Oeiras - Programa MUN-SI**

Projecto Final de Licenciatura

Anexos

Volume II

Elaborado por Cláudia Parreira

Aluno nº 20092029

Orientador: Professora Mestre Ana Lúcia Silva

Barcarena

Novembro 2013

Avaliação dos conhecimentos e comportamentos nutricionais e alimentares e a imagem corporal de crianças em idade escolar no Concelho de Oeiras - Programa MUN-SI – Projecto Final de Licenciatura – Anexos: Volume II - Licenciatura em Ciências da Nutrição

## **Índice**

Anexo 1 – Consentimento informado .....	2
Anexo 2 - Questionário sobre comportamentos e conhecimentos dirigido às crianças.....	4

Avaliação dos conhecimentos e comportamentos nutricionais e alimentares e a imagem corporal de crianças em idade escolar no Concelho de Oeiras - Programa MUN-SI – Projecto Final de Licenciatura – Anexos:  
Volume II - Licenciatura em Ciências da Nutrição

## **Anexo 1 – Consentimento informado**



Eu, \_\_\_\_\_

Mãe/pai do aluno (a) \_\_\_\_\_

Da escola \_\_\_\_\_

não autorizo que sejam recolhidos os dados de  
avaliação corporal (peso e estatura) do meu educando.

Avaliação dos conhecimentos e comportamentos nutricionais e alimentares e a imagem corporal de crianças em idade escolar no Concelho de Oeiras - Programa MUN-SI – Projecto Final de Licenciatura – Anexos: Volume II - Licenciatura em Ciências da Nutrição

## **Anexo 2 - Questionário sobre comportamentos e conhecimentos dirigido às crianças**



## Questionário sobre comportamentos e conhecimentos dirigido às crianças

1. A nova Roda dos Alimentos é constituída por quantos grupos?

- a) 5
- b) 6
- c) 7

2. Selecciona os alimentos que fazem parte do grupo dos cereais e derivados, tubérculos.



3. Selecciona os alimentos que fazem parte do grupo dos hortícolas.



4. Selecciona os alimentos que fazem parte do grupo dos lacticínios.



5. Selecciona os alimentos que fazem parte do grupo das leguminosas.



**6. Selecciona os alimentos que fazem parte do grupo dos óleos e gorduras.**







**7. Sublinha, na lista que se segue, os nutrientes que a fruta fornece.**

- Vitaminas
- Gorduras
- Sais minerais
- Água
- Fibras
- Proteínas

**8. Descobre o que está certo e errado.**

Hora	Refeição	Hábitos alimentares	Qual a tua opinião?
9h	Pequeno – almoço	Um pão integral com queijo fresco.	Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>
		Um copo de leite com muito chocolate.	Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>
		Uma laranja.	Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>
			Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>
11h	Merenda da manhã	Não comi nada.	Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>
			Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>
13h	Almoço	Canja de galinha.	Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>
		Bife, batatas fritas e ovo estrelado.	Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>
		Uma maçã.	Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>
			Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>
16h30	Lanche	Um batido de fruta.	Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>
		Um pacote de batatas fritas.	Certo <input type="checkbox"/> Errado <input type="checkbox"/>
19h30	Jantar	Sopa de legumes.	
		Salmão com massa e legumes.	
		Um gelado.	

22h	Ceia	Um copo de leite branco. Bolachas com recheio de chocolate.	
-----	------	--	--

**9. Selecciona os alimentos que devem ser colocados na panela para preparar uma sopa de legumes e hortaliças.**



**10. Dos seguintes alimentos selecciona aqueles que só deves comer nos dias de festa.**

- Croquetes
- Bollycao
- Arroz
- Leite meio gordo
- Rebuçados
- Ice – tea
- Batatas fritas
- Coca – cola
- Frango
- Bolos com creme
- Gomas
- Pão integral
- Sopa de legumes

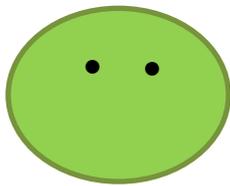
**11. O que pensas sobre os hábitos alimentares?**

- Penso que os hábitos alimentares são importantes.
- Esses assuntos não me interessam.
- Não tenho opinião, mas interesso-me pelo assunto.
- A minha família preocupa-se com o que come.

12. Conforme o sentimento que o alimento te desperta, desenha a boca do boneco.



**CONTENTE**



**INDIFERENTE**



**TRISTE**

12. Conforme o sentimento que o alimento te desperta, desenha a boca do boneco.



**Cereais**



**Pão escuro**



**Pão branco**



**Bolachas**



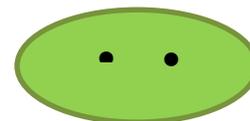
**Sopa com legumes a boiar**



**Sopa de legumes passada**



**Alface**



**Tomate**

12. Conforme o sentimento que o alimento te desperta, desenha a boca do boneco.



**Maçã**



**Cenoura**



**Laranja**



**Brócolos**



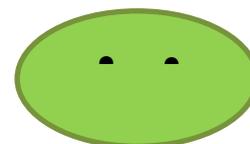
**Leite**



**Peixe**



**logurte**



**Fruta**

13. Pinta de verde a criança que se parece mais contigo e de encarnado a que se parece menos contigo.

