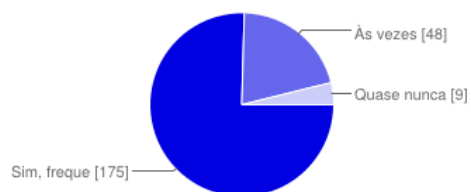


Resultados e análise do questionário português sobre hábitos alimentares

Este questionário teve como objetivo a recolha de dados através de uma amostra em território português inserido no projeto “Healthy Lifestyles”.

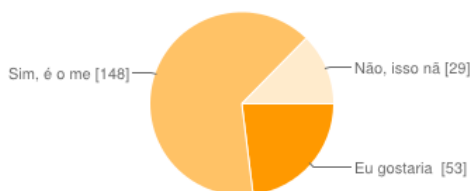
A amostra foi composta por 245 adultos de Portugal selecionadas aleatoriamente, com número de respostas aproximado do sexo masculino e feminino.

Costuma comer vegetais?



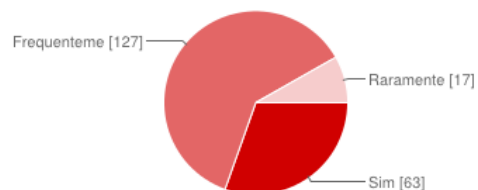
Sim, frequentemente	175	75%
Às vezes	48	21%
Quase nunca	9	4%

Segue uma dieta mediterrânica?



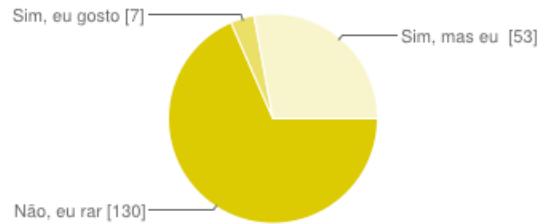
Eu gostaria de seguir, mas com o meu horário de trabalho, tenho problemas em planear as minhas compras	53	23%
Sim, é o meu estilo de vida nutricional	148	64%
Não, isso não é para mim	29	13%

Você come muita carne?



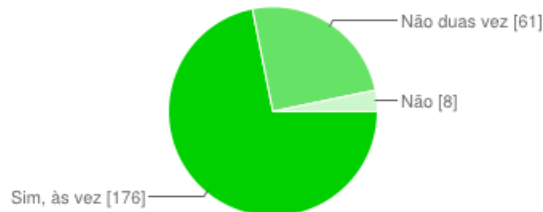
Sim	63	30%
Frequentemente	127	61%
Raramente	17	8%

A sua dieta é rica em alimentos fritos?



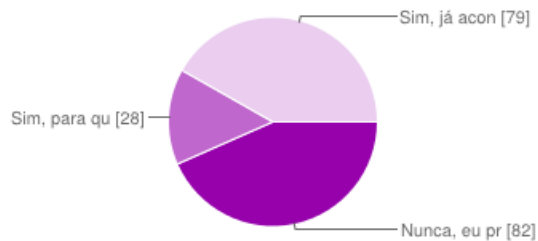
Não, eu raramente como fritos	130	68%
Sim, eu gosto	7	4%
Sim, mas eu não abuso	53	28%

Costuma comer peixe pelo menos duas vezes por semana?



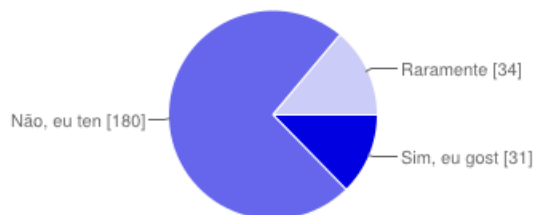
Sim, às vezes até mais	176	72%
Não duas vezes, mas eu tento pelo menos uma vez	61	25%
Não	8	3%

Depois de uma refeição abundante, por acaso você salta outra refeição?



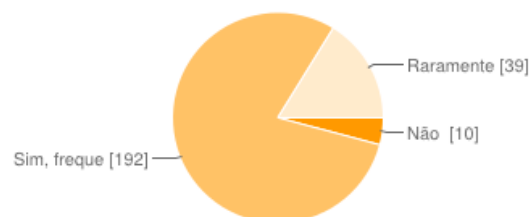
Nunca, eu prefiro ter uma refeição ligeira	82	43%
Sim, para que eu me possa sentir menos cheio	28	15%
Sim, já aconteceu, mas evito	79	42%

Costuma usar muito sal?



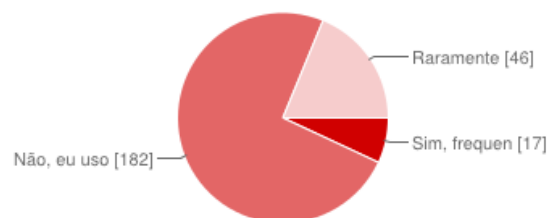
Sim, eu gosto de comida saborosa	31	13%
Não, eu tenho cuidado com o sal	180	73%
Raramente	34	14%

Você costuma lanchar entre as refeições?



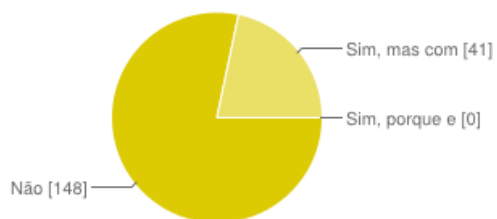
Não	10	4%
Sim, frequentemente	192	80%
Raramente	39	16%

Você usa manteiga para cozinhar as suas refeições?



Sim, frequentemente	17	7%
Não, eu uso azeite	182	74%
Raramente	46	19%

Você bebe vinho diariamente, cerveja ou outras bebidas alcoólicas?



Não	148	78%
Sim, mas com moderação	41	22%
Sim, porque eu posso lidar com álcool	0	0%

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein



Lifelong
Learning
Programme