

**CUESTIONARIO SOBRE OS NÓSOS HÁBITOS DE ALIMENTACION.
ALUMNADO DE PRIMARIA DO CEIP PLURILINGÜE NANTES. CURSO 2016-17**

Le e responde con sinceridade ás seguintes preguntas ARRODEANDO A RESPONSTA que se axuste máis ao que tí soes facer .

Curso: _____

1.- Almorzas pola mañá antes de saír da casa?

- A.- Sí, sempre.
- B.- Case todos os días.
- C.- Alguns días.
- D.- Non, nunca.

2.- Que tomas na merenda do recreo? (Poden ser varias opcións; arrodea as respostas que correspondan ao que ti traes ao colexio).

- A.- Bollería, galletas, chocolate, etc.
- B.- Chuches, patacas fritidas ou snacks.
- C.- Froitos secos.
- D.- Froita.
- E.- Bocatas ou sandwiches.
- F.- Embutido.
- G.- Outros.

3.- Cantas veces comes ao día?

- A.- 5 veces ao día.
- B.- 4 veces ao día.
- C.- 3 veces ao día.
- D.- Menos de 3 veces ao día.

4.- Cantas pezas de froita tomas?

- A.- 5 pezas ou máis ao día.
- B.- 3 ou 4 pezas ao día.
- C.- 1 ou 2 pezas ao día.
- D.- Non tomo froita todos os días. Só de vez en cando.

**CUESTIONARIO SOBRE OS NÓSOS HÁBITOS DE ALIMENTACION.
ALUMNADO DE PRIMARIA DO CEIP PLURILINGÜE NANTES. CURSO 2016-17**

5.- Cantas veces á semana tomas peixe?

- A.- Ningunha vez. Nunca.
- B.- 1 ou 2 veces á semana.
- C.- 3 ou 4 veces á semana.
- D.- 5 veces ou máis á semana.

6.- Con canta frecuencia tomas verduras e hortalizas?

- A.- Todos os días.
- B.- 3 ou 4 veces á semana.
- C.- 1 ou 2 veces á semana.
- D.- Nunca.

7.- Cantas veces á semana comes embutido, carne de porco, de vaca ou terneira?

- A.- 6 ou máis veces á semana.
- B.- 4 ou 5 veces á semana.
- C.- 2 ou 3 veces á semana.
- D.- 1 vez á semana ou nunca.

8.- Cantas veces á semana comes carne de polo, pavo, coello...?

- A.- Nunca.
- B.- 1 ou 2 veces á semana.
- C.- 3 ou 4 veces á semana.
- D.- Máis de 4 veces á semana.

9.- Con que frecuencia tomas pan, cereais, arroz, pasta, lentellas ou outros legumes...?

- A.- Nunca.
- B.- Algunhas veces á semana.
- C.- Case todos os días.
- D.- Todos os días.

**CUESTIONARIO SOBRE OS NÓSOS HÁBITOS DE ALIMENTACION.
ALUMNADO DE PRIMARIA DO CEIP PLURILINGÜE NANTES. CURSO 2016-17**

10.- Con que frecuencia tomas bollería, snacks, patacas fritas, chuches, xeados, refrescos...?

- A.- Nunca ou case nunca.
- B.- Poucas veces á semana.
- C.- Bastantes veces á semana.
- D.- Todos ou case todos os días.

11.- Con canta frecuencia tomas leite ou productos lácteos?

- A.- Nunca ou case nunca.
- B.- Algunhas veces á semana.
- C.- Case todos os días.
- D.- Todos os días.

12.- Cantas veces ao día cepillas os dentes?

- A.- Sempre despois de cada comida.
- B.- Despois das 3 comidas principais: almorzo, xantar e cea.
- C.- 1 ou 2 veces ao día.
- D.- Nunca ou case nunca.