

## HÁBITOS ALIMENTARES

(Nota: Assinale, no máximo, 2 opções em cada grupo)

<b>NO PASSADO</b> (na época dos avós)	<b>HOJE EM DIA</b>
<p><b><u>Nº de refeições por dia</u></b></p> <p><input type="checkbox"/> Duas <input type="checkbox"/> Três <input type="checkbox"/> Quatro <input type="checkbox"/> Cinco <input type="checkbox"/> Seis</p>	<p><b><u>Nº de refeições por dia</u></b></p> <p><input type="checkbox"/> Duas <input type="checkbox"/> Três <input type="checkbox"/> Quatro <input type="checkbox"/> Cinco <input type="checkbox"/> Seis</p>
<p><b><u>Alimentos mais consumidos</u></b></p> <p><input type="checkbox"/> Carne de vaca <input type="checkbox"/> Carne de criação (aves, coelho...) <input type="checkbox"/> Carne de porco <input type="checkbox"/> Peixe <input type="checkbox"/> Marisco</p>	<p><b><u>Alimentos mais consumidos</u></b></p> <p><input type="checkbox"/> Carne de vaca <input type="checkbox"/> Carne de criação (aves, coelho...) <input type="checkbox"/> Carne de porco <input type="checkbox"/> Peixe <input type="checkbox"/> Marisco</p>
<p><input type="checkbox"/> Enchidos <input type="checkbox"/> Presunto <input type="checkbox"/> Fiambre <input type="checkbox"/> Ovos</p>	<p><input type="checkbox"/> Enchidos <input type="checkbox"/> Presunto <input type="checkbox"/> Fiambre <input type="checkbox"/> Ovos</p>
<p><input type="checkbox"/> Queijo de vaca, ovelha e/ou cabra (curado) <input type="checkbox"/> Queijo de vaca, ovelha e/ou cabra (fresco) <input type="checkbox"/> Requeijão <input type="checkbox"/> Iogurte</p>	<p><input type="checkbox"/> Queijo de vaca, ovelha e/ou cabra (curado) <input type="checkbox"/> Queijo de vaca, ovelha e/ou cabra (fresco) <input type="checkbox"/> Requeijão <input type="checkbox"/> Iogurte</p>
<p><input type="checkbox"/> Sopa de vegetais (legumes/hortaliças) <input type="checkbox"/> Canja/Caldo de carne <input type="checkbox"/> Sopa instantânea (de pacote)</p>	<p><input type="checkbox"/> Sopa de vegetais (legumes/hortaliças) <input type="checkbox"/> Canja/caldo de carne <input type="checkbox"/> Sopa instantânea (de pacote)</p>
<p><input type="checkbox"/> Feijão/Ervilha/Fava/Grão/Lentilhas <input type="checkbox"/> Batata <input type="checkbox"/> Arroz <input type="checkbox"/> Massas <input type="checkbox"/> Cereais de pequeno-almoço</p>	<p><input type="checkbox"/> Feijão/Ervilha/Fava/Grão/Lentilhas <input type="checkbox"/> Batata <input type="checkbox"/> Arroz <input type="checkbox"/> Massas <input type="checkbox"/> Cereais de pequeno-almoço</p>
<p><input type="checkbox"/> Hortícolas cozidos (sem ser na sopa) <input type="checkbox"/> Saladas <input type="checkbox"/> Ervas aromáticas e especiarias</p>	<p><input type="checkbox"/> Hortícolas cozidos (sem ser na sopa) <input type="checkbox"/> Saladas <input type="checkbox"/> Ervas aromáticas e especiarias</p>

<input type="checkbox"/> Pão de trigo <input type="checkbox"/> Pão de centeio <input type="checkbox"/> Pão de milho <input type="checkbox"/> Pão de mistura <input type="checkbox"/> Pão de forma	<input type="checkbox"/> Pão de trigo <input type="checkbox"/> Pão de centeio <input type="checkbox"/> Pão de milho <input type="checkbox"/> Pão de mistura <input type="checkbox"/> Pão de forma
<input type="checkbox"/> Fruta <input type="checkbox"/> Doce de colher	<input type="checkbox"/> Fruta <input type="checkbox"/> Doce de colher
<p><b><u>Bebidas consumidas com mais frequência</u></b></p> <input type="checkbox"/> Leite vaca <input type="checkbox"/> Leite ovelha/cabra <input type="checkbox"/> Leite com café <input type="checkbox"/> Leite com chocolate <input type="checkbox"/> Café <input type="checkbox"/> Iogurtes líquidos <input type="checkbox"/> Chá de ervas <input type="checkbox"/> Sumos naturais <input type="checkbox"/> Refrigerantes <input type="checkbox"/> Outras .....	<p><b><u>Bebidas consumidas com mais frequência</u></b></p> <input type="checkbox"/> Leite vaca <input type="checkbox"/> Leite ovelha/cabra <input type="checkbox"/> Leite com café <input type="checkbox"/> Leite com chocolate <input type="checkbox"/> Café <input type="checkbox"/> Iogurtes líquidos <input type="checkbox"/> Chá de ervas <input type="checkbox"/> Sumos naturais <input type="checkbox"/> Refrigerantes <input type="checkbox"/> Outras .....
<p><b><u>Gorduras utilizadas para:</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>-cozinhar-</b></p> <input type="checkbox"/> Óleos vegetais <input type="checkbox"/> Banha de porco <input type="checkbox"/> Azeite <input type="checkbox"/> Margarina <input type="checkbox"/> Natas <p style="text-align: center;"><b>-barrar o pão-</b></p> <input type="checkbox"/> Manteiga <input type="checkbox"/> Margarina/Cremes	<p><b><u>Gorduras utilizadas para:</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>-cozinhar-</b></p> <input type="checkbox"/> Óleos vegetais <input type="checkbox"/> Banha de porco <input type="checkbox"/> Azeite <input type="checkbox"/> Margarina <input type="checkbox"/> Natas <p style="text-align: center;"><b>barrar o pão-</b></p> <input type="checkbox"/> Manteiga <input type="checkbox"/> Margarina/Cremes
<p><b><u>Alimentos doces mais consumidos</u></b></p> <input type="checkbox"/> Bolos de pastelaria <input type="checkbox"/> Bolos caseiros <input type="checkbox"/> Outros.....	<p><b><u>Alimentos doces mais consumidos</u></b></p> <input type="checkbox"/> Bolos de pastelaria <input type="checkbox"/> Bolos caseiros <input type="checkbox"/> Outros.....
<p><b><u>Confecção de alimentos mais utilizada</u></b></p> <input type="checkbox"/> Assados no forno <input type="checkbox"/> Cozidos <input type="checkbox"/> Grelhados <input type="checkbox"/> Fritos <input type="checkbox"/> Guisados/estufados <input type="checkbox"/> Pré-cozinhados	<p><b><u>Confecção de alimentos mais utilizada</u></b></p> <input type="checkbox"/> Assados no forno <input type="checkbox"/> Cozidos <input type="checkbox"/> Grelhados <input type="checkbox"/> Fritos <input type="checkbox"/> Guisados/estufados <input type="checkbox"/> Pré-cozinhados