



Agrupamento de Escolas de Oliveira do Bairro
Área de Projecto – Grupo 4

Conclusões

- Relativamente ao pequeno almoço, a maior percentagem de respostas foi “sempre”, o que demonstra bons hábitos na alimentação.
- A maior parte das pessoas, nem sempre faz 5 refeições diárias.
- Na maioria, as pessoas quando têm sede bebem água, o que é uma escolha bastante acertada.
- Às pessoas a quem foi feito inquérito, nem sempre bebem 1.5l de água por dia.
- Os fritos não são uma opção constante na vida das pessoas inquiridas.
- A maior parte das pessoas, nem sempre come peixe diariamente.
- Relativamente ao fast food, as pessoas não comem sempre este tipo de comida, o que mostra consciência do quanto é prejudicial para a saúde o consumo diário.
- Os doces, bolos, chocolates, etc, são uma opção nem sempre constante no quotidiano.
- Na maioria, as pessoas regulam o seu peso mas não diariamente.

