

RELATÓRIO

O inquérito sobre os hábitos alimentares aplicado aos alunos da EPADRV foi preenchido por um universo de 90 sujeitos. Agradecemos a colaboração destes sujeitos para o bem comum.

Relativamente ao pequeno-almoço, verifica-se que 21% dos alunos não toma o pequeno-almoço, o que é preocupante tendo em conta que estão praticamente 12 horas sem refeição. Verifica-se também que 71% dos alunos não faz cinco refeições diárias e 93% está mais de três horas sem ingerir alimentos.

Numa ementa ajustada, verifica-se que 77% dos alunos não come sopa, 78% não come cozidos nem grelhados, 90% não come peixe, 87% não come fruta, 72% não come vegetais e salada, 83% dos alunos não acompanha as refeições com água e 82% substitui doces pela fruta.

Relativamente às refeições fast-food, 74% come fast-food sem adição de salada ou vegetais.

Quanto à ingestão de bebidas alcoólicas, 80% dos alunos consomem bebidas alcoólicas.

Verifica-se que não existe grande preocupação em termos de produtos com baixo teor de gordura (50%) e açúcar (50%).

Concluindo, os resultados indicam que os hábitos alimentares da nossa população são preocupantes, visto que existe um excesso de alimentos nocivos para a saúde pública, acarretando num curto espaço de tempo problemas de saúde graves, relacionados com este tipo de comportamento/ alimentação. Neste sentido, no início de Janeiro iremos ter sessões de debate sobre a alimentação saudável e os seus benefícios.