

学校NO. 0283

食生活や生活習慣に関するアンケート

PESQUISA REFERENTE AOS COSTUMES ALIMENTARES/COTIDIANOS

令和5年6月

伊那市教育委員会

Conselho Educacional do Município de Ina

みなさんのふだんの生活・食事のことについてお聞きます。 に当てはまる番号を記入してください。

Estamos pesquisando sobre a alimentação/cotidiano de todos. Favor escrever o número da resposta correspondente dentro do

☆ 小1～3年生に関しては、お家の人と一緒に記入してもかまいません。

Os alunos da 1a. a 3a.série poderão escrever juntamente com os pais.

☆ このアンケートは、結果を集計し今後の業務に役立てるものです。

個人のデーターを公表することはありません。

A coleta do resultado desta pesquisa ajudará nos próximos trabalhos. Os dados pessoais não serão divulgados.

☆ 火～金曜日の平日にお答え下さい。

Responder referindo-se aos dias úteis, de 3a.feira a 6ª.feira.

年組 男・女

1 今日の体調はどうですか。

Como está a condição física de hoje?

- ① よい ② まあまあ ③ あまりよくない
Boa Mais ou menos Não está muito boa

2 1で③と答えた人はどんなふうによくないですか。

Para quem assinalou ③, em que sentido não está bem?

- ① ねむい Sonolento(a)
② 頭がボーっとする Distraído(a)
③ 疲れている Cansado(a)
④ やる気がでない Sem disposição
⑤ 肩こり・腰痛がある Está com ombros doloridos/dôr de cabeça
⑥ お医者さんにかかっている病気がある (どんな病気ですか)
Está fazendo consulta médica por doença (Qual?)
⑦ その他 Outros ()

3 今朝何時に起きましたか。

Que horas acordou hoje de manhã?

- ① 6時前 ② 6～7時 ③ 7～8時 ④ 8時過ぎ

4 いつも自分で起きていますか。

Sempre está acordando por si próprio(a)?

- ① ひとりで起きている Está acordando sozinho(a)
② 家族に起こしてもらう A família quem faz acordar
③ 目覚まし時計で起きる Acorda com o despertador

5 昨夜は、何時ころ寝ましたか。

Que horas dormiu ontem à noite?

- ① 8時前 Antes das 8 horas
② 8～9時 Entre 8 e 9 horas
③ 9～10時 Entre 9 e 10 horas
④ 10～11時 Entre 10 e 11 horas
⑤ 11時過ぎ Após as 11 horas
⑥ 12時過ぎ Após as 12 horas

6 5で④⑤⑥と答えた人は、どんなことで遅くまで起きていましたか。

Para quem assinalou ④⑤⑥ na resposta da pergunta 5, assinalar a razão por ter dormido tarde.

- ① テレビ Televisão
② ラジオ Rádio
③ ゲーム Jogos eletrônicos (game)
④ 勉強 Estudo
⑤ 読書(マンガも) Leitura (incluindo gibi)
⑥ 携帯メール・電話 Mail do celular / telefone
⑦ インターネット・チャット・メール Internet / Chat / Mail
⑧ 習い事 Cursos
⑨ その他 Outros ()

7 ふだんの睡眠時間はどのくらいですか。

Quantas horas de sono são normalmente?

- ① 8時間以上 Acima de 8 horas
② 7～8時間 De 7 a 8 horas
③ 6～7時間 De 6 a 7 horas
④ 5～6時間 De 5 a 6 horas
⑤ 5時間以下 Menos de 5 horas

8 大便（うんち）は毎日ですか。

Evacua (fezes) diariamente?

- ①毎日同じころでる Evacua sempre diariamente, nos mesmos momentos
- ②毎日でるが同じころではない Evacua diariamente, mas em momentos diferentes
- ③時々でない日がある Tem dias que não evacua
- ④何日もでないことがある Fica vários dias sem evacuar

9 1日3回、食事を食べていますか。

Está alimentando-se 3 vezes ao dia?

- ①毎日かならず食べる Alimenta-se sempre todos os dias
- ②3回食べない日が1週間に1～2日ある De 1 a 2 dias da semana não se alimenta 3 vezes
- ③3回食べない日が1週間に3日以上ある Acima de 3 dias da semana não se alimenta 3 vezes

10 朝食は食べますか。

Toma o café da manhã?

- ①毎日かならず食べる Toma sempre todos os dias
- ②1週間に1～2日食べない日がある Não toma 1 ou 2 dias por semana
- ③1週間に3日以上食べない日がある Não toma acima de 3 dias por semana
- ④ほとんど食べない Quase não toma

11 10で②③④と答えた人は朝食を食べなかったのはどうしてですか。

Para quem marcou ②③④ na pergunta 10, assinalar o motivo de não tomar o café da manhã

- ①時間がない Não tem tempo
- ②おなかがすいていなかった Não sentiu fome
- ③からだの具合が悪かった Sentiu-se mal
- ④用意ができていなかった・食べるものがなかった Não deu tempo de preparar/Não tinha o que queria comer
- ⑤いつも食べない習慣だから Não tem o costume de comer
- ⑥体重を気にして食べなかった Não comeu, porque está preocupado(a) com o peso
- ⑦休みの日で寝ていたから Dormiu por ser dia de folga

12 朝食は誰と食べることが多いですか。

Com quem toma café da manhã na maioria das vezes?

- ①ひとりで Toma sozinho
- ②子どもだけで Somente entre as crianças (irmãos)
- ③家族の誰かと Com alguém da família
- ④家族全員 Com todos da família

13 今日の朝食は何を食べましたか。 （1～31の中で食べた物に○印をつけてください）

0 que comeu no café da manhã hoje? (Circular todos os alimentos que comeu entre os itens 1 a 31)

〈主食 Alimentos principais〉

- 1. ごはん Arroz
- 2. パン Pão(食パン・ロールパンなど Pão de forma / Pão enrolado / Outros)
- 3. 菓子パン Pão doce (クリームパン・ジャムパンなど Pão com creme / Pão com geléia / Outros)
- 4. ラーメン・スパゲティ Lámen/espagueti
- 5. うどん Macarrão tipo UDON
- 6. シリアル・コーンフレーク Cereais / *Corn Flake*
- 7. カップめん Lámen instantâneo

〈主菜（おかず）Mistura〉

- 8. 肉料理 Carnes
- 9. 魚料理 Peixes
- 10. たまご料理 Ovos
- 11. ハム・ウインナー Presunto/Salsicha
- 12. 納豆・とうふ Soja fermentado (NATTOU) / Queijo de soja
- 13. ヨーグルト・チーズ Iogurte / Queijo

〈副菜 Alimentos secundários〉

- 14. ゆでたやさい(おひたしなど) Verduras cozidas
- 15. 生やさい(サラダなど)Verduras cruas (Salada e outros)
- 16. 炒めもの Assados
- 17. にもの Legumes cozidos
- 18. つけもの Conservas

〈汁もの Caldos 〉

- 19. みそ汁 Sopa de soja
- 20. スープ Sopa
- 21. カレー・シチュー Curry / Stew

〈その他 Outros〉

- 22. 牛乳 Leite
- 23. くだもの Frutas
- 24. ふりかけ・味付けのり・梅・つくだに Alimentos secos ou moídos polvilhados sobre o arroz
- 25. コーヒー Café
- 26. ココア・コーヒー牛乳 Chocolate / Café com leite
- 27. お茶(紅茶・ウーロン茶など) Chá (cevada, *oolong*, outros)
- 28. スポーツ飲料 Bebida esportiva
- 29. 果汁ジュース Suco de frutas
- 30. やさいジュース Suco de legumes
- 31. その他 Outros ()

1 4 給食以外に家では次のものをどのくらい食べていますか。
Quanto está comendo em casa, além da refeição escolar?

- おやつは LANCHE:
- ①毎日食べる Come diariamente
- ②ときどき食べる Come às vezes
- ③ほとんど食べない Quase não come

- 牛乳は LEITE:
- ①毎日飲む Bebe diariamente
- ②ときどき飲む Bebe às vezes
- ③ほとんど飲まない Quase não bebe

1 5 いつもおやつはどのように食べますか。

De que maneira costuma comer o lanche?

- ①食べたい物を食べたいだけ食べる Come somente o que deseja comer
- ②お家の人が用意してくれる物だけ食べる Come somente o que a pessoa da família preparar
- ③自分が食べたい物や量を決めて食べる Come o que deseja comer e na quantidade definida
- ④食べない Não come

1 6 いつも夕食の後、ねるまでの間になにか食べたり飲んだりしますか。

Está comendo ou bebendo sempre no intervalo após o jantar até a hora de dormir?

①毎日食べたり飲んだりする Come e bebe diariamente

②食べたり飲んだりする日のほうが多い Come e bebe na maioria dos dias

③食べない・飲まない日が多い Nao come / Não bebe na maioria dos dias

1 7 週に何回、家族と食事をしますか。(回数に○印をつけてください。)

(家族の誰か一人、兄弟だけで食べても、回数に入れてください。 Alimenta-se quantas vezes por semana com a família? (Circular a quantidade) (Levar em consideração na quantidade, mesmo que esteja em companhia de um dos pais ou somente os irmãos)

<朝食 Café da manhã> VEZES V E Z VEZES VEZES VEZES VEZES VEZES VEZES

0 回 1 回 2 回 3 回 4 回 5 回 6 回 7 回

<夕食 Janta> V E Z V E Z VEZES VEZES VEZES VEZES VEZES VEZES

0 回 1 回 2 回 3 回 4 回 5 回 6 回 7 回

1 8 中学生に聞きます。部活動は何に入っていますか。

Pergunta para os alunos do ensino intermediário (CHUUGAKKOU). Está inscrito na atividade extra-curricular da escola?

- ①運動部に入っている Estou inscrito(a) na parte esportiva
- ②運動部以外に入っている Estou inscrito(a) na parte não esportiva
- ③入っていない Não estou inscrito(a)

協力いただきありがとうございました。
Agradecemos pela cooperação.