

Ficha n.º 5

pequeno-almoço



Gostas de tomar o pequeno-almoço? SIM NÃO

Porquê? _____

Achas que o pequeno-almoço é uma refeição importante? SIM NÃO

Tomaste o pequeno-almoço hoje? SIM NÃO

• Se respondeste "SIM"

> O que comeste? _____

> O que bebeste? _____

> Adicionaste açúcar? A quê? _____

• Se respondeste "NÃO"

O que aconteceu? Assinala a(s) razão(ões)

> Não tinha fome

> Estava cansado

> Não tive tempo

> Outras razões (quais)? _____