

isto é, aquilo que você come.

6. Quando você come carne vermelha (de gado), você tira a gordura que aparece? E quando come frango você retira a pele?

- () sim 😊😊 () não 😞😞
() não como carne vermelha ou frango (0 ponto)

7. Pensando nos seguintes alimentos: frituras, embutidos como mortadela e lingüiça, doces, balas, bolos. Você costuma comer qualquer um deles?

- () todo dia 😊😊😊😊
() de 4 a 5 vezes por semana 😊😊😊😊
() de 2 a 3 vezes por semana 😊😊
() menos que 1 vez por semana 😊😊😊😊
() menos que 1 vez por mês 😊😊😊😊😊😊

8. Qual tipo de gordura é mais usada na sua casa para cozinhar os alimentos?

- () banha animal ou manteiga 😊😊😊
() óleo vegetal como: soja, girassol, milho, algodão ou canola 😊😊
() margarina ou gordura vegetal 😊

9. Você costuma colocar mais sal na comida que está no seu prato?

- () sim 😊😊😊 () não 😊😊

10. Você costuma trocar o almoço ou o jantar por lanches?

- () sim 😊😊 () não 😊😊😊
() às vezes 😊

11. Quantos copos d'água você bebe por dia?

- () 0 😊😊😊 () menos de 1 😊😊
() 1 a 2 copos 😊 () 3 a 4 copos 😊
() 5 a 7 copos 😊😊 () 8 ou mais 😊😊😊😊

12. Você costuma consumir bebidas alcoólicas?

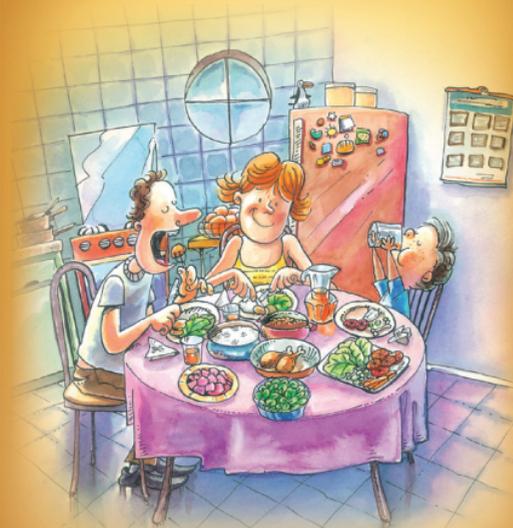
- () diariamente 😊😊😊😊 () semanalmente 😊😊😊
() mensalmente 😊😊 () raramente 😊
() nunca 😊😊😊😊😊

DISQUE SAÚDE 0800 61 1997

Ministério
da Saúde



Como está a sua alimentação?



Este teste é sobre a sua alimentação.

• Se você achar que mais de uma resposta está certa, escolha a que você mais costuma fazer quando come.

• Lembre-se: responda o que você realmente come, e não o que gostaria ou acha que seria melhor.

• Se você tiver alguma dificuldade para responder, peça ajuda a alguém próximo da família, amigo ou vizinho.

• Escolha só UMA resposta. Vamos começar!

1. Quantas frutas você come ou copos de suco natural de fruta você toma por dia?

- () não como fruta nem tomo suco natural de fruta 😊😊😊
() 1 😊 () 2 😊
() 3 😊😊 () 4 ou mais 😊😊😊

2. Quantas colheres de sopa de verduras ou legumes você come por dia?

- () não como verduras ou legumes 😊😊 () 5 a 8 colheres de sopa 😊
() 1 a 4 colheres de sopa 😊 () 9 ou mais colheres de sopa 😊😊😊

3. Quantas vezes por semana você come um destes alimentos: feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico ou fava?

- () Nenhuma 😊😊😊😊 () 3 vezes 😊😊
() 1 vez 😊 () 4 ou mais 😊😊😊😊
() 2 vezes 😊

4. Quantas colheres de sopa de arroz, farinha ou macarrão você come por dia?

- () nenhuma 😊😊 () 6 a 10 colheres de sopa 😊😊
() 1 a 5 colheres de sopa 😊 () 11 ou mais colheres de sopa 😊😊😊

5. Quantos pedaços de carne de boi, porco, frango, peixe ou ovos você come por dia?

- () 0 a 1 pedaço ou 1 ovo 😊😊
() 2 pedaços ou 2 ovos 😊😊😊
() mais de 2 pedaços ou mais de 2 ovos 😊😊😊