


















## Como está a sua alimentação?


### 1. Quantas frutas ou copos de suco natural 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 e/ou soja?

- ( ) nenhuma    ( ) 3 vezes  
- ( ) 1 vez  ( ) 4 ou mais   
- ( ) 2 vezes 


### 4. Quantas colheres de sopa de arroz 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   




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

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

**7. Pensando nos seguintes alimentos: frituras, embutidos (mortadela, lingüiça), doces, balas e 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 uma vez por mês 

**8. Qual o 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 esta no seu prato?**

- ( ) sim  ( ) não 






**10. Você costuma trocar o almoço ou 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 

**COMENTÁRIOS:**

- 1) Se você somou mais carinhas alegres, parabéns, continue assim e procure melhorar mais.
- 2) Se o total de carinhas alegre e triste for igual, procure melhorar, sua situação é de risco.
- 3) Se você somou mais carinhas tristes, cuidado, sua saúde está em perigo, tome uma atitude.