

# COMO ESTÁ A SUA ALIMENTAÇÃO?

## *ESTE TESTE É SOBRE A SUA ALIMENTAÇÃO.*

Responda de acordo com o seu dia a dia

[A] NUNCA  
[B] RARAMENTE  
[C] MUITAS VEZES  
[D] SEMPRE

DEPOIS DE RESPONDER, LEIA AS INSTRUÇÕES NO VERSO E VOLTE PARA MARCAR SEUS PONTOS

- Quando faço pequenos lanches ao longo do dia, costumo comer frutas ou castanhas. [A] [B] [C] [D]
- Quando escolho frutas, verduras e legumes, dou preferência para aqueles que são de produção local. [A] [B] [C] [D]
- Quando escolho frutas, legumes e verduras, dou preferência para aqueles que são orgânicos. [A] [B] [C] [D]
- Costumo levar algum alimento comigo em caso de sentir fome ao longo do dia. [A] [B] [C] [D]
- Costumo planejar as refeições que farei no dia. [A] [B] [C] [D]
- Costumo variar o consumo de feijão por ervilha, lentilha ou grão de bico. [A] [B] [C] [D]
- Na minha casa é comum usarmos farinha de trigo integral. [A] [B] [C] [D]
- Costumo comer fruta no café da manhã. [A] [B] [C] [D]
- Costumo fazer minhas refeições sentado(a) à mesa. [A] [B] [C] [D]
- Procuro realizar as refeições com calma. [A] [B] [C] [D]
- Costumo participar do preparo dos alimentos na minha casa. [A] [B] [C] [D]

- |           |  |            |            |            |            |
|-----------|--|------------|------------|------------|------------|
| <b>12</b> | Na minha casa compartilhamos as tarefas que envolvem o preparo e consumo das refeições.  | <b>[A]</b> | <b>[B]</b> | <b>[C]</b> | <b>[D]</b> |
| <b>13</b> | Costumo comprar alimentos em feiras livres ou feiras de rua.                             | <b>[A]</b> | <b>[B]</b> | <b>[C]</b> | <b>[D]</b> |
| <b>14</b> | Aproveito o horário das refeições para resolver outras coisas e acabo deixando de comer. | <b>[A]</b> | <b>[B]</b> | <b>[C]</b> | <b>[D]</b> |
| <b>15</b> | Costumo fazer as refeições à minha mesa de trabalho ou estudo.                           | <b>[A]</b> | <b>[B]</b> | <b>[C]</b> | <b>[D]</b> |
| <b>16</b> | Costumo fazer minhas refeições sentado(a) no sofá da sala ou na cama.                    | <b>[A]</b> | <b>[B]</b> | <b>[C]</b> | <b>[D]</b> |
| <b>17</b> | Costumo pular pelo menos uma das refeições principais (almoço e/ou jantar).              | <b>[A]</b> | <b>[B]</b> | <b>[C]</b> | <b>[D]</b> |
| <b>18</b> | Costumo comer balas, chocolates e outras guloseimas.                                     | <b>[A]</b> | <b>[B]</b> | <b>[C]</b> | <b>[D]</b> |
| <b>19</b> | Costumo beber sucos industrializados, como de caixinha, em pó, garrafa ou lata.          | <b>[A]</b> | <b>[B]</b> | <b>[C]</b> | <b>[D]</b> |
| <b>20</b> | Costumo frequentar restaurantes <i>fast-food</i> ou lanchonetes.                         | <b>[A]</b> | <b>[B]</b> | <b>[C]</b> | <b>[D]</b> |
| <b>21</b> | Tenho o hábito de "beliscar" no intervalo entre as refeições.                            | <b>[A]</b> | <b>[B]</b> | <b>[C]</b> | <b>[D]</b> |
| <b>22</b> | Costumo beber refrigerante.  | <b>[A]</b> | <b>[B]</b> | <b>[C]</b> | <b>[D]</b> |
| <b>23</b> | Costumo trocar a comida do almoço ou jantar por sanduíches, salgados ou pizza.           | <b>[A]</b> | <b>[B]</b> | <b>[C]</b> | <b>[D]</b> |
| <b>24</b> | Quando bebo café ou chá, costumo colocar açúcar.   | <b>[A]</b> | <b>[B]</b> | <b>[C]</b> | <b>[D]</b> |




SEU TOTAL DE PONTOS É \_\_\_\_\_

# INSTRUÇÕES

PARA AS QUESTÕES  
DE 1 A 13

[A] = 0 ponto  
[B] = 1 ponto  
[C] = 2 pontos  
[D] = 3 pontos

PARA AS QUESTÕES  
DE 14 A 24

[A] = 3 pontos  
[B] = 2 pontos  
[C] = 1 ponto  
[D] = 0 ponto

# PARA VERSUÀ CLASSIFICAÇÃO, SOME OS SEUS PONTOS

**ACIMA DE 41 PONTOS:** Excelente! Parece que você tem uma alimentação saudável, em diversos aspectos. Continue engajado, leia as quatro recomendações apresentadas a seguir e identifique os aspectos que você pode melhorar.

**ENTRE 31 E 41 PONTOS:** Siga em frente! Você está no meio do caminho para uma alimentação saudável. Leia as quatro recomendações apresentadas a seguir e identifique os aspectos que você pode melhorar.

**ATÉ 31 PONTOS:** Para ter uma alimentação saudável e prazerosa, você precisa mudar. Atenção às quatro recomendações apresentadas a seguir.

72  
41  
31  
0

# RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL



**GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**

Leia mais em: <https://bit.ly/2DTXn3F>

# **1 COMECE FAZENDO BOAS ESCOLHAS**

# **2 PROCURE COZINHAR MAIS**

## **PREFIRA SEMPRE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS E PREPARAÇÕES CULINARIAS A ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS.**

No almoço e no jantar, prefira comida feita em casa ou locais que sirvam "comida feita na hora", além de frutas frescas ou sobremesas à base de frutas.

Nas pequenas refeições (de manhã e à tarde), opte por preparações com frutas frescas ou secas, castanhas, iogurtes naturais ou leite.

Evite consumir guloseimas, bolachas, salgadinhos de pacote ou bebidas adoçadas, seja durante as refeições, seja "beliscando" entre elas.

## **PROCURE COZINHAR EM CASA, SEJA SOZINHO OU ACOMPANHADO, E DIVIDA AS TAREFAS DA ROTINA ALIMENTAR.**

Dividir as responsabilidades entre todos da casa é essencial para evitar que uma pessoa fique sobrecarregada.

Organize sua dispensa! Tenha em casa alimentos como arroz, feijão, macarrão, frutas, hortaliças e temperos naturais para preparar refeições saborosas e saudáveis.

Procure comprar em mercados de bairro, feiras livres ou de produtores, sacolões ou varejões. Esses locais oferecem uma ampla variedade de alimentos in natura e minimamente processados.



# **3**

# **COMA COM CALMA E EM AMBIENTES APROPRIADOS**

## **COMA SEMPRE DEVAGAR E APRECIE O QUE ESTÁ COMENDO, SEM SE ENVOLVER EM OUTRA ATIVIDADE.**

Procure fazer refeições nos mesmos horários todos os dias e comer com atenção e sem pressa. Além de favorecer a digestão dos alimentos, evita que você coma mais do que o necessário.

Busque comer sempre em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja distrações.

Prefira comer à mesa e na companhia de amigos e familiares, a fim de tornar agradável o momento da refeição e fortalecer as relações entre vocês.

## **DÊ À ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA MERECER.**

Procure planejar e organizar todas as refeições do seu dia, sem recorrer a comidas prontas ou embaladas.

Use a criatividade: diversifique as combinações dos alimentos nas refeições. Varie os tipos de frutas, verduras, legumes, cereais e feijões.

Colabore para a construção de um sistema alimentar sustentável, preferindo alimentos locais, da época, orgânicos e de base agroecológica.

# **4**

# **CUIDE BEM DA SUA ALIMENTAÇÃO**

