

RECORDATÓRIO DE 24 HORAS

Passo-a-passo adaptado de Thompson e Byers (1994):

- 1- Primeiramente você pode me dizer tudo o que comeu e bebeu ontem? Desde que acordou até a hora em que foi dormir. Pode falar tudo, desde que seja um lanchinho, uma bala, uma xícara de café. Não interromper o paciente, deixar que ele fale tudo na ordem em que vier em sua cabeça. Quando ele terminar: Algo mais?
- 2- Agora vou te perguntar algumas coisas específicas sobre esses alimentos e bebidas relatados (perguntar dados sobre receita, ingredientes, diet ou light). Caso você se lembre de mais alguma coisa durante a entrevista, por favor, me diga.
- 3- Agora me fale os horários em que cada alimento foi consumido e como você classifica essa ingestão: café da manhã, almoço, jantar, lanches. Caso você se lembre de mais alguma coisa durante a entrevista, por favor, me diga.
- 4- Qual a quantidade de cada alimento e bebida listado. Caso você se lembre de mais alguma coisa durante a entrevista, por favor, me diga.
- 5- Agora vou ler tudo o que foi falado e você me confirma se está tudo ok.

Os alimentos industrializados e as preparações culinárias e caseiras elaboradas com mais de um grupo devem ser desmembradas, como por exemplo:

- Molhos de tomate, requeijão, iogurtes, salgadinhos chips e outros

- Qual a marca do produto
- Detalhar os ingredientes (se preparados em casa ou não)
- Porção do alimento

- Nhoque, sopas, tortas e outros

- Qual a marca do produto
- Detalhar os ingredientes (se preparados em casa ou não)
- Porção do alimento

- Pizzas

- Qual o sabor (portuguesa)
- Detalhar os ingredientes (se preparados em casa ou não)
- Porção do alimento

- Lanches

- Qual o lanche (americano ou lanche do Mc Donald's)
- Detalhar os ingredientes (se preparados em casa ou não)
- Qual a porção dos condimentos como Ketchup, mostarda, maionese e outros (se utilizou)

- Miojo

- Qual a marca
- Qual a porção que usou do tempero do miojo ou outro tempero

- Sorvetes, bolos, chocolates, doces caseiros

- Qual a marca
- Porção (quantas bolas ou unidades de picolés; quantos pedaços ou unidades)
- Qual o sabor
- Detalhar os ingredientes (se preparados em casa ou não)

- Salgados (pastel, coxinha e outros)
- Detalhar os ingredientes (qual a marca da massa de pastel, quanto de carne ou mussarela usados no recheio, etc.)
- Porção
- Qual a porção dos condimentos como Ketchup, mostarda, maionese e outros (se utilizou)

Disponibilidade per capita

- Sal: considerar adequado até 5g/pessoa/dia
- Óleo: considerar adequado de 20 a 30ml/pessoa/dia ou 500ml/pessoa/mês
- Açúcar: considerar adequado em média 30g/pessoa/dia. Verificar onde é utilizado esse açúcar, no café? Faz preparações como bolo, pudim, doces?
- Margarina: considerar adequado até 10g/pão