

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

TESTE

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

- | | | | | | |
|----|--|-----|-----|-----|-----|
| 1 | Quando faço pequenos lanches ao longo do dia, costumo comer frutas ou castanhas. | [A] | [B] | [C] | [D] |
| 2 | Quando escolho frutas, verduras e legumes, dou preferência para aqueles que são de produção local. | [A] | [B] | [C] | [D] |
| 3 | Quando escolho frutas, legumes e verduras, dou preferência para aqueles que são orgânicos. | [A] | [B] | [C] | [D] |
| 4 | Costumo levar algum alimento comigo em caso de sentir fome ao longo do dia. | [A] | [B] | [C] | [D] |
| 5 | Costumo planejar as refeições que farei no dia. | [A] | [B] | [C] | [D] |
| 6 | Costumo variar o consumo de feijão por ervilha, lentilha ou grão de bico. | [A] | [B] | [C] | [D] |
| 7 | Na minha casa é comum usarmos farinha de trigo integral. | [A] | [B] | [C] | [D] |
| 8 | Costumo comer fruta no café da manhã. | [A] | [B] | [C] | [D] |
| 9 | Costumo fazer minhas refeições sentado(a) à mesa. | [A] | [B] | [C] | [D] |
| 10 | Procuro realizar as refeições com calma. | [A] | [B] | [C] | [D] |
| 11 | Costumo participar do preparo dos alimentos na minha casa. | [A] | [B] | [C] | [D] |



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 VERSUÁ
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

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 ofertam 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 MERECE.

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

