

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 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 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 😊😊😊😊😊

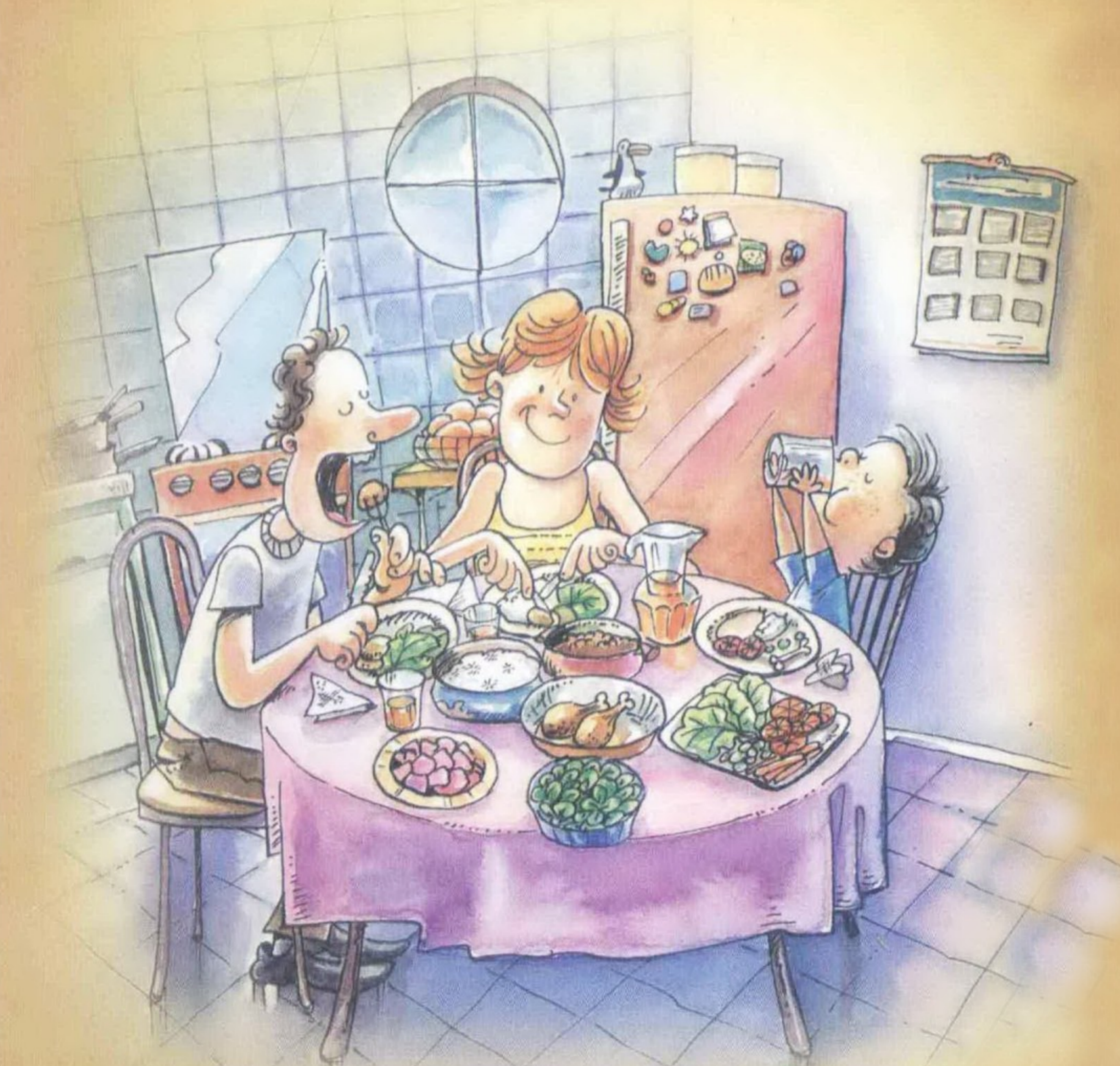


www.saude.gov.br



Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição  
SEPN 511, Bloco C, Ed. Bittar IV, 4.º andar  
CEP: 70750-543, Brasília – DF

# 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 😞😞😞

Agora volte às suas respostas e marque, no quadro abaixo, quantas carinhas alegres e quantas carinhas tristes você fez:



- Se você marcou mais carinhas alegres 😊, PARABÉNS. Você está no caminho para uma alimentação saudável. Melhor ainda se procurar nunca ficar parado. Desça uma parada de ônibus antes, dance, passeie com o cachorro, suba escadas.
- Se a quantidade de carinhas tristes e alegres que você marcou foi igual, veja onde marcou carinhas tristes e tente fazer aquilo que estiver nas respostas com mais carinhas alegres. Lembre-se: uma alimentação saudável deve ser bem variada. Além disso, coma tudo com moderação, sem exagerar. O exagero é inimigo da saúde.
- Se você marcou mais carinhas tristes ☹️, a sua alimentação não está saudável. Cuidado! Observe se está comendo frituras, sal, álcool, doces, pois podem prejudicar sua saúde.

**Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Coma-os 5 vezes por dia.**

As frutas e as verduras são ricas em vitaminas, minerais e fibras. Coma, pelo menos, 4 colheres de sopa de vegetais (verduras e legumes) 2 vezes por dia. Coloque os vegetais no prato do almoço e do jantar. Comece com 1 fruta ou 1 fatia de fruta no café da manhã e acrescente mais 1 nos lanches da manhã e da tarde.



**Coma feijão pelo menos 1 vez por dia, no mínimo 4 vezes por semana.**

O feijão é um alimento rico em ferro. Na hora das refeições, coloque 1 concha de feijão no seu prato, assim você estará evitando a anemia.

**Reduza o consumo de alimentos gordurosos, como carnes com gordura aparente, salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos, para no máximo 1 vez por semana.**

Retire antes do cozimento a pele do frango, a gordura visível da carne e o couro do peixe. Apesar do óleo vegetal ser um tipo de gordura mais saudável, tudo em excesso faz mal! O ideal é não usar mais que 1 lata de óleo por mês para uma família de 4 pessoas. Prefira os alimentos cozidos ou assados e evite cozinhar com margarina, gordura vegetal ou manteiga.



**Reduza o consumo de sal. Tire o saleiro da mesa.**

O sal de cozinha é a maior fonte de sódio da nossa alimentação. O sódio é essencial para o funcionamento do nosso corpo, mas o excesso pode levar ao aumento da pressão do sangue, que chamamos de hipertensão. As crianças e os adultos não precisam de mais que 1 pitada de sal por dia. Siga estas dicas: não coloque o saleiro na mesa, assim você evita adicionar o sal na comida pronta. Evite temperos prontos, alimentos enlatados, carnes salgadas e embutidos como mortadela, presunto, lingüiça etc. Todos eles têm muito sal.

**Faça pelo menos 3 refeições e 1 lanche por dia. Não pule as refeições.**

Para lanche e sobremesa prefira frutas. Fazendo todas as refeições, você evita que o estômago fique vazio por muito tempo, diminuindo o risco de ter gastrite e de exagerar na quantidade quando for comer. Evite "beliscar", isto vai ajudar você a controlar o peso.



**Reduza o consumo de álcool e refrigerantes. Evite o consumo diário. A melhor bebida é a água!**



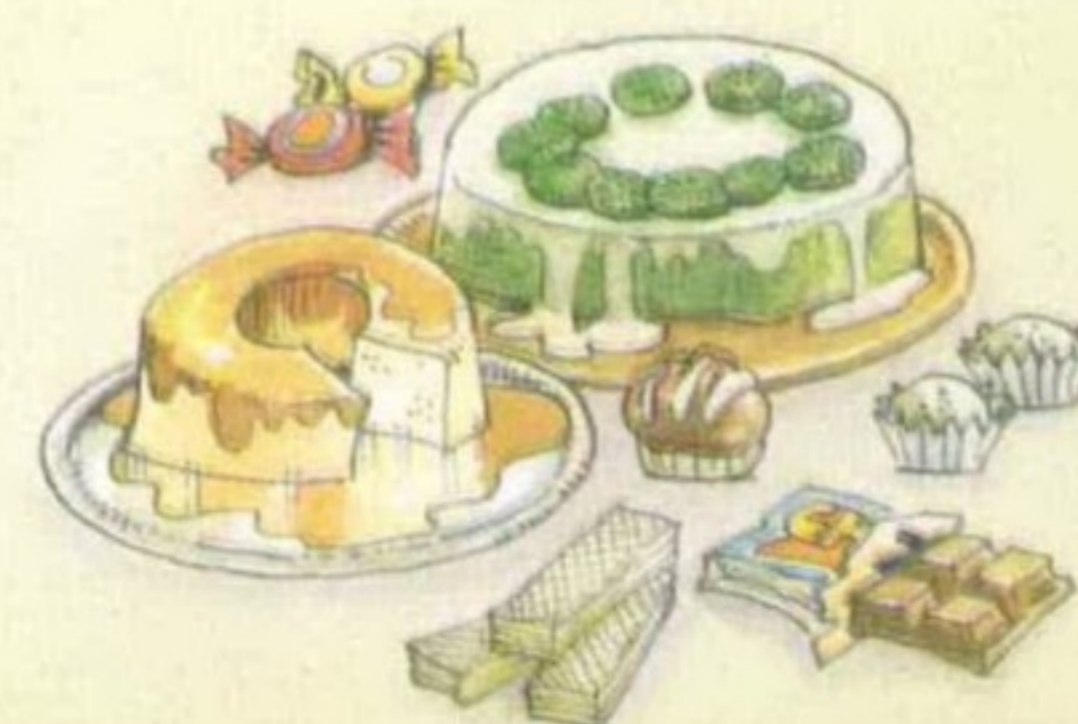
**Aprecie a sua refeição. Coma devagar.**

Faça das refeições um ponto de encontro da família. Não se alimente assistindo TV.

# 10 passos para uma alimentação saudável.

Vamos apresentar para você os **10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**. Estes passos podem e devem ser seguidos por toda a família. Você já respondeu ao teste sobre sua alimentação e já sabe quais são os pontos fracos que precisam ser melhorados. Escolha o passo que se aplica à sua situação e comece a tornar sua alimentação mais saudável.

Você **NÃO** deve tentar fazer todos os passos de uma vez e também não precisa seguir a ordem dos números. Escolha aquele que será mais útil para você e procure segui-lo todos os dias. Caso em algum dia você não consiga, não desanime, tente novamente no dia seguinte. Quando sentir que o passo já faz parte da sua rotina, então comece a tentar um outro.



**Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar para no máximo 2 vezes por semana.**

**Mantenha o seu peso dentro de limites saudáveis – veja no serviço de saúde se o seu IMC está entre 18,5 e 24,9 kg/m².**

O IMC (Índice de Massa Corporal) mostra se o seu peso está adequado para a sua altura. É calculado dividindo-se o peso, em quilogramas, pela altura, em metros, elevada ao quadrado.

Para saber se o peso está adequado para a altura, precisamos usar a tabela de classificação abaixo:

Valor do IMC	Classificação
Menor que 18,5	Baixo peso
18,5 a 24,99	Normal
25 a 29,99	Sobrepeso
Maior que 30	Obesidade

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (em kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (em m)}}$$



**Seja ativo. Acumule 30 minutos de atividade física todos os dias. Caminhe pelo seu bairro. Suba escadas. Não passe muitas horas assistindo TV.**

