

Questionário_implementação_GAPB

Record ID

BLOCO A: INFORMAÇÕES GERAIS

Escola

Turma

Data da entrevista

Entrevistador

Qual o seu nome completo?

Você tem telefone para contato?

Qual a sua data de nascimento

Sexo

- Masculino
 Feminino

Em relação à tua cor de pele/raça, como tu te identificas?

- Branco
 Pardo
 Preto/Negro
 Amarelo/Oriental
 Indígena
 Outra

Você possui redes sociais?

- Não
 Sim

Facebook

Instagram

Twitter

Outra

BLOCO B: ALIMENTOS E REFEIÇÕES

Ler para o estudante: "Pense na sua alimentação de maneira geral e seja sincero(a). Entregar e explicar o cartão-resposta."

Procuro realizar as refeições com calma.

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre
- Não sabe

Costumo fazer as refeições sentado(a) à mesa.

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre
- Não sabe

Costumo pular pelo menos uma das refeições principais (almoço e/ou jantar)

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre
- Não sabe

Costumo fazer as refeições sentado(a) no sofá da sala ou na cama.

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre
- Não sabe

Costumo fazer as refeições na mesa de estudo ou trabalho.

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre
- Não sabe

Aproveito o horário das refeições para resolver outras coisas e acabo deixando de comer.

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre
- Não sabe

Quando bebo café ou chá, costumo colocar açúcar.

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre
- Não sabe

Costumo trocar a comida do almoço ou jantar por sanduíches, salgados ou pizzas.

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre
- Não sabe

Costumo beber refrigerantes.

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre
- Não sabe

Tenho o hábito de "beliscar" no intervalo entre as refeições.

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre
- Não sabe

Costumo frequentar restaurantes de fast-food ou lanchonetes.

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre
- Não sabe

Costumo beber sucos industrializados, como de caixinha, em pó, garrafa ou lata.

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre
- Não sabe

Costumo comer balas, chocolates ou outras guloseimas.

- Nunca
- Raramente
- Muitas vezes
- Sempre
- Não sabe

AGORA, IREMOS CONVERSAR SOBRE SUAS REFEIÇÕES. PENSE EM UM DIA NORMAL.

Nos sete dias da semana, em quantos dias você costuma realizar café da manhã?

- Nenhum
- Um dia
- Em dois dias
- Em três dias
- Em quatro dias
- Em cinco dias
- Em seis dias
- Em sete dias
- Não sei responder

Nos sete dias da semana, em quantos dias você costuma realizar lanche da manhã?

- Nenhum
- Um dia
- Em dois dias
- Em três dias
- Em quatro dias
- Em cinco dias
- Em seis dias
- Em sete dias
- Não sei responder

Nos sete dias da semana, em quantos dias você costuma realizar almoço?

- Nenhum
- Um dia
- Em dois dias
- Em três dias
- Em quatro dias
- Em cinco dias
- Em seis dias
- Em sete dias
- Não sei responder

Nos sete dias da semana, em quantos dias você costuma realizar lanche da tarde?

- Nenhum
- Um dia
- Em dois dias
- Em três dias
- Em quatro dias
- Em cinco dias
- Em seis dias
- Em sete dias
- Não sei responder

Nos sete dias da semana, em quantos dias você costuma realizar jantar?

- Nenhum
- Um dia
- Em dois dias
- Em três dias
- Em quatro dias
- Em cinco dias
- Em seis dias
- Em sete dias
- Não sei responder

Nos sete dias da semana, em quantos dias você costuma realizar ceia?

- Nenhum
- Um dia
- Em dois dias
- Em três dias
- Em quatro dias
- Em cinco dias
- Em seis dias
- Em sete dias
- Não sei responder

Você costuma comer sobremesa depois do almoço?

- Não
- Sim

Você costuma comer sobremesa depois do jantar?

- Não
- Sim

Você está grávida?

- Não
- Sim

Você teve filho nos últimos seis meses

- Não
- Sim

Você está amamentando?

- Não
- Sim

Nos últimos sete dias você precisou modificar sua alimentação por algum motivo?

- Não
- Sim

Qual o motivo?

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu achocolatado (em pó ou bebida)?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu arroz (qualquer tipo)?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu balas, chocolates ou outras guloseimas?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu biscoitos industrializados (salgado, doce, recheado, etc...)?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu bolos prontos ou misturas para bolos?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu café e/ou chá?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu Carne bovina, suína, franco, etc.. (comprada fresca, refrigerada ou congelada)?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu Carne seca, charque ou toucinho?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu feijão ou lentilha?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu frutas em calda ou cristalizadas, geleias/doces caseiros de frutas?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu frutas frescas (laranja, banana, uva, morango, etc...) ou salada de frutas?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu hambúrguer ou embutidos (presunto, linguiça, peito de peru, salsicha, etc...)?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu iogurte ou outras bebidas lácteas adoçadas e com sabor?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu legumes (tomate, cenoura, beterraba, abobrinha, etc...)?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu legumes em conserva (pepino em conserva, ervilha em conserva, etc...)?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu leite, leite em pó ou iogurte sem açúcar?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu macarrão, sopas ou temperos "instantâneos" (nissin miojo, cup noodles, etc...)?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu massa (comprada fresca, de farinha de trigo, água e/ou ovos)?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu ovos (frito, cozido ou preparado de alguma outra forma)?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu pães ou outros produtos panificados (feitos em casa)?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu pães ou outros produtos panificados (industrializados/com marca)?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu pães ou outros produtos panificados (padaria)?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu queijos (qualquer tipo)?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu raízes e tubérculos (batata, mandioca, batata doce, etc...)?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu refrigerantes?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu salgadinhos de pacote (chips)?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu sardinha e/ou atum enlatado?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu sucos artificiais (em pó, de caixinha, ou de outro tipo)?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu sucos de fruta natural?

- Nenhum dia
- Um dia
- Dois dias
- Três dias
- Quatro dias
- Cinco dias
- Seis dias
- Todos os dias
- Não sei

NOS ÚLTIMOS 7 DIAS, isto é, de da semana passada até hoje, EM QUANTOS DIAS você comeu/bebeu verduras (folhas como couve, alface, espinafre, rúcula, etc...)?

- Nenhum dia
 Um dia
 Dois dias
 Três dias
 Quatro dias
 Cinco dias
 Seis dias
 Todos os dias
 Não sei

BLOCO C: O ATO DE COMER E A COMENSALIDADE

Você costuma mastigar bem os alimentos?

- Não
 Sim
 Não sei

Alguém já falou que você costuma comer rápido?

- Não
 Sim
 Não sei

E você, considera que costuma comer rápido?

- Não
 Sim
 Não sei

Você costuma fazer as refeições nos mesmos horários?

- Não
 Sim
 Não sei

Você costuma realizar as refeições atento ao que está comendo, sem se envolver em outras atividades?

- Não
 Sim
 Não sei

Você costuma realizar as refeições assistindo TV, estudando, no computador ou mexendo no celular?

- Não
 Sim
 Não sei

Pense no(s) local(is) que você costuma realizar as suas refeições: De maneira geral, é um local limpo?

- Não
 Sim
 Não sei

Pense no(s) local(is) que você costuma realizar as suas refeições: De maneira geral, é um local tranquilo?

- Não
 Sim
 Não sei

Pense no(s) local(is) que você costuma realizar as suas refeições: De maneira geral, é um local confortável?

- Não
 Sim
 Não sei

Você costuma realizar as refeições acompanhado de outras pessoas, como familiares, amigos ou colegas?

- Não
 Sim
 Não sei

Quantas pessoas moram com você?

Poderia me dizer o grau de parentesco de cada pessoa que mora com você

- mãe
- pai
- irmão(s) ou irmã(s)
- avô
- avó
- tio(s)
- tia(s)
- primo(s) ou prima(s)
- outro

De maneira geral, quem planeja as refeições na sua casa (marcar todos que ajudam)?

- eu
- mãe
- pai
- irmão(s) ou irmã(s)
- avô
- avó
- tio(s)
- tia(s)
- primo(s) ou prima(s)
- outro

De maneira geral, quem compra os alimentos na sua casa (marcar todos que ajudam)?

- eu
- mãe
- pai
- irmão(s) ou irmã(s)
- avô
- avó
- tio(s)
- tia(s)
- primo(s) ou prima(s)
- outro

De maneira geral, quem prepara as refeições na sua casa (marcar todos que ajudam)?

- eu
- mãe
- pai
- irmão(s) ou irmã(s)
- avô
- avó
- tio(s)
- tia(s)
- primo(s) ou prima(s)
- outro

De maneira geral, quem serve as refeições na sua casa (marcar todos que ajudam)?

- eu
- mãe
- pai
- irmão(s) ou irmã(s)
- avô
- avó
- tio(s)
- tia(s)
- primo(s) ou prima(s)
- outro

De maneira geral, quem limpa os utensílios utilizados nas refeições da sua casa (marcar todos que ajudam)?

- eu
 mãe
 pai
 irmão(s) ou irmã(s)
 avô
 avó
 tio(s)
 tia(s)
 primo(s) ou prima(s)
 outro

BLOCO D: OBSTÁCULOS À ADOÇÃO DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O que você entende por alimentação saudável?

Você tem dificuldades para ter uma alimentação saudável?

- Sim
 Não

Você acha que suas dificuldades para ter uma alimentação saudável são devidas ao conhecimento insuficiente?

- Sim
 Não

Você acha que suas dificuldades para ter uma alimentação saudável são devidas à facilidade de encontrar alimentos considerados não saudáveis?

- Sim
 Não

Você acha que suas dificuldades para ter uma alimentação saudável são devidas ao preço elevado dos alimentos considerados saudáveis?

- Sim
 Não

Você acha que suas dificuldades para ter uma alimentação saudável são devidas à você não ter qualquer habilidade culinária?

- Sim
 Não

Você acha que suas dificuldades para ter uma alimentação saudável são devidas à falta de tempo?

- Sim
 Não

Você acha que suas dificuldades para ter uma alimentação saudável são devidas às propagandas dos alimentos considerados não saudáveis?

- Sim
 Não

Você costuma ver/ouvir/buscar informações sobre alimentação saudável em redes sociais (Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp, etc...)?

- Sim
 Não

Você confia nessas informações?

- Sim
 Não

Você costuma ver/ouvir/buscar informações sobre alimentação saudável em Blogs ou sites?

- Sim
 Não

Você confia nessas informações

- Sim
 Não

Você costuma ver/ouvir/buscar informações sobre alimentação saudável na televisão?	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não
--	--

Você confia nessa informações?	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não
--------------------------------	--

Você costuma ver/ouvir/buscar informações sobre alimentação saudável no rádio?	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não
--	--

Você confia nessa informações?	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não
--------------------------------	--

Você costuma ver/ouvir/buscar informações sobre alimentação saudável em revistas?	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não
---	--

Você confia nessas informações?	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não
---------------------------------	--

Você costuma ver/ouvir informações sobre alimentação na escola?	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não
---	--

Você confia nas informações sobre alimentação recebidas na escola?	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não
--	--

Você costuma ler os rótulos dos alimentos para saber o que eles contêm?	<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> Raramente <input type="radio"/> Muitas vezes <input type="radio"/> Sempre
---	--

Existem locais que vendem frutas, verduras e legumes frescos próximos a sua residência, isto é, a menos de 15 minutos a pé de onde você mora?	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não
---	--

Existe venda de frutas frescas na sua escola ou próximo a ela?	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não
--	--

Você costuma comprar esses produtos?	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não
--------------------------------------	--

Existe venda de produtos ultraprocessados/industrializados na sua escola ou próximo a ela?	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não
--	--

Você costuma comprar esses produtos?	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não
--------------------------------------	--

Qual tipo de alimentação você acredita que tenha maior custo:	<input type="radio"/> Alimentação baseada em alimentos considerados saudáveis (frutas, legumes, verduras, arroz, feijão, etc) <input type="radio"/> Alimentação baseada em alimentos considerados não saudáveis (congelados, instantâneos, refrigerantes)
---	--

Considerando o preparo de uma refeição, você sabe escolher os alimentos (retirar partes estragadas, separar o feijão, etc...)?	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não
--	--

Considerando o preparo de uma refeição, você sabe lavar, descascar, cortar ou medir ingredientes? Sim
 Não

Considerando o preparo de uma refeição, você sabe temperar? Sim
 Não

Considerando o preparo de uma refeição, você sabe cozinhar? Sim
 Não

Considerando o preparo de uma refeição, você sabe combinar ingredientes ou preparações? Sim
 Não

Considerando o preparo de uma refeição, você sabe arrumar os alimentos para servir? Sim
 Não

Você sabe preparar alguma coisa na cozinha? Sim
 Não

O que você sabe preparar? _____

De segunda a sexta, quanto tempo/dia você costuma assistir à TV e/ou vídeos no Youtube® ou em outras redes sociais? _____

Aos finais de semana, quanto tempo/dia você costuma assistir à TV e/ou vídeos no Youtube® ou em outras redes sociais? _____

Enquanto você assistiu televisão, usou o computador/celular e/ou jogou videogame viu alguma propaganda de alimentos? Sim
 Não

Qual alimento você viu? _____

Você já comprou ou alguém já comprou para você algum alimento por causa da embalagem, anúncio ou propaganda? Sim
 Não

BLOCO E: PERCEPÇÃO DE SAÚDE E HÁBITOS DE VIDA

Explicar ao entrevistado: "Considerando que atividade física é qualquer movimento corporal que provoca um aumento nos seus batimentos cardíacos e na sua frequência respiratória, pense na sua semana normal, em seus deslocamentos e atividades!"

Durante uma semana normal, em quantos dias você pratica atividades físicas moderadas a vigorosas (no lazer, na escola e/ou deslocamento)? Nenhum
 Um dia
 Dois dias
 Três dias
 Quatro dias
 Cinco dias
 Seis dias
 Todos os dias

Durante uma semana normal, quanto tempo/dia você gasta praticando atividades físicas moderadas a vigorosas (no lazer, escola e/ou deslocamento)?

- Menos de 30 minutos/dia
 Entre 30 e 60 minutos/dia
 Mais de 60 minutos/dia

De segunda a sexta, quanto tempo/dia você costuma ficar sentado assistindo televisão, usando computador/celular e/ou videogame?

- Até uma hora por dia
 Mais de uma hora até duas horas por dia
 Mais de duas horas até três horas por dia
 Mais de três horas até quatro horas por dia
 Mais de quatro horas até cinco horas por dia
 Mais de cinco horas até seis horas por dia
 Mais de seis horas até sete horas por dia
 Mais de sete horas até oito horas por dia
 Mais de oito horas por dia

Aos finais de semana (sábado e domingo), quanto tempo/dia você costuma ficar sentado assistindo televisão, usando computador/celular e/ou videogame?

- Até uma hora por dia
 Mais de uma hora até duas horas por dia
 Mais de duas horas até três horas por dia
 Mais de três horas até quatro horas por dia
 Mais de quatro horas até cinco horas por dia
 Mais de cinco horas até seis horas por dia
 Mais de seis horas até sete horas por dia
 Mais de sete horas até oito horas por dia
 Mais de oito horas por dia

Que horas tu costuma dormir durante a semana (de segunda a sexta-feira)?

Que horas tu costuma acordar durante os dias de semana (de segunda a sexta-feira)?

Como tu avalia a qualidade do teu sono?

- Muito ruim
 Ruim
 Regular
 Boa
 Muito boa

BLOCO F: CARACTERÍSTICAS SOCIOECONÔMICAS

Você está trabalhando atualmente? (Considere apenas trabalho remunerado)

- Sim
 Não

BLOCO G: CONHECIMENTO SOBRE O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Você já participou de alguma atividade sobre alimentação e nutrição desenvolvida por profissionais de saúde na escola?

- Sim
 Não

AGORA VAMOS FALAR SOBRE O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA DE 2014. ESTE GUIA APRESENTA UM CONJUNTO DE INFORMAÇÕES E RECOMENDAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO QUE OBJETIVAM PROMOVER A SAÚDE DE PESSOAS, FAMÍLIAS E COMUNIDADES BRASILEIRAS.

Você conhece ou já ouviu falar sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira?

- Sim
 Não

Agora eu vou ler algumas afirmativas sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira e, para cada uma, você responde se é VERDADEIRA ou FALSA.

Alimentos in natura ou minimamente processados devem ser a base da nossa alimentação.

- Verdadeiro
 Falso

Não é recomendado utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar nem em pequenas quantidades para temperar e cozinhar os alimentos.

- Verdadeiro
 Falso

O consumo de alimentos processados deve ser estimulado, pois são alimentos nutricionalmente balanceados.

- Verdadeiro
 Falso

O consumo de alimentos ultraprocessados deve ser evitado, pois suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam a saúde das pessoas, a cultura, a vida social e o meio ambiente.

- Verdadeiro
 Falso

É recomendado comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, em companhia.

- Verdadeiro
 Falso

O envolvimento de toda a família no preparo das refeições é importante para a adoção de hábitos alimentares saudáveis.

- Verdadeiro
 Falso

É recomendado que as compras sejam feitas em mercados, feiras livres e feiras de produtores, onde os alimentos in natura ou minimamente processados são geralmente mais baratos.

- Verdadeiro
 Falso

O desenvolvimento, o exercício e a partilha de habilidades culinárias devem ser estimulados, sem distinção de gênero.

- Verdadeiro
 Falso

Com a vida corrida que temos, não é recomendado perder muito tempo planejando a compra de alimentos, nem o cardápio da semana.

- Verdadeiro
 Falso

Quando a refeição é realizada fora de casa, devemos optar pelas redes de fast-food ou lanchonetes, pois entregam o alimento com maior agilidade.

- Verdadeiro
 Falso

Devemos ser críticos quanto às informações, orientações e mensagens sobre os alimentos veiculadas em propagandas comerciais.

- Verdadeiro
 Falso

As revistas, os programas de televisão e as redes sociais são fontes confiáveis de informação sobre alimentação saudável.

- Verdadeiro
 Falso

Café com leite, mamão e bolo caseiro são bons exemplos de alimentos para o café da manhã.

- Verdadeiro
 Falso

A barra de cereal e os biscoitos integrais industrializados são boas opções para pequenas refeições.

- Verdadeiro
 Falso

Os "nuggets" de frango, desde que assados, podem substituir a carne de frango no almoço.

- Verdadeiro
 Falso

O envolvimento com outras atividades (TV, celular, internet) durante a refeição pode reduzir o prazer proporcionado pela alimentação.

- Verdadeiro
 Falso

Agora vamos falar sobre a nova classificação de alimentos apresentada pelo Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014. Este guia divide os alimentos em 4 grupos de acordo com o nível de processamento: in natura e minimamente processados; ingredientes culinários; processados; ultraprocessados.

Você já ouviu falar dessa classificação?

- Sim
 Não

Açúcar mascavo

- In natura
 Minimamente processado
 Ingrediente culinário
 Processado
 Ultraprocessado
 Não sei

Açúcar branco

- In natura
 Minimamente processado
 Ingrediente culinário
 Processado
 Ultraprocessado
 Não sei

Arroz branco

- In natura
 Minimamente processado
 Ingrediente culinário
 Processado
 Ultraprocessado
 Não sei

Azeitona em conserva

- In natura
 Minimamente processado
 Ingrediente culinário
 Processado
 Ultraprocessado
 Não sei

Barra de cereais

- In natura
 Minimamente processado
 Ingrediente culinário
 Processado
 Ultraprocessado
 Não sei

Bolacha recheada

- In natura
- Minimamente processado
- Ingrediente culinário
- Processado
- Ultraprocessado
- Não sei

Café

- In natura
- Minimamente processado
- Ingrediente culinário
- Processado
- Ultraprocessado
- Não sei

Carne

- In natura
- Minimamente processado
- Ingrediente culinário
- Processado
- Ultraprocessado
- Não sei

Carne seca

- In natura
- Minimamente processado
- Ingrediente culinário
- Processado
- Ultraprocessado
- Não sei

Damasco seco

- In natura
- Minimamente processado
- Ingrediente culinário
- Processado
- Ultraprocessado
- Não sei

Empanado de frango

- In natura
- Minimamente processado
- Ingrediente culinário
- Processado
- Ultraprocessado
- Não sei

Farinha de mandioca

- In natura
- Minimamente processado
- Ingrediente culinário
- Processado
- Ultraprocessado
- Não sei

Farinha de trigo

- In natura
- Minimamente processado
- Ingrediente culinário
- Processado
- Ultraprocessado
- Não sei

Frutas cristalizadas

- In natura
- Minimamente processado
- Ingrediente culinário
- Processado
- Ultraprocessado
- Não sei

Lasanha pronta congelada

- In natura
- Minimamente processado
- Ingrediente culinário
- Processado
- Ultraprocessado
- Não sei

Leite em pó

- In natura
- Minimamente processado
- Ingrediente culinário
- Processado
- Ultraprocessado
- Não sei

Leite pasteurizado

- In natura
- Minimamente processado
- Ingrediente culinário
- Processado
- Ultraprocessado
- Não sei

Leite ultrapasteurizado

- In natura
- Minimamente processado
- Ingrediente culinário
- Processado
- Ultraprocessado
- Não sei

Mandioca congelada

- In natura
- Minimamente processado
- Ingrediente culinário
- Processado
- Ultraprocessado
- Não sei

Manteiga

- In natura
- Minimamente processado
- Ingrediente culinário
- Processado
- Ultraprocessado
- Não sei

Macarrão (com farinha e água)

- In natura
- Minimamente processado
- Ingrediente culinário
- Processado
- Ultraprocessado
- Não sei

Óleo de soja

- In natura
- Minimamente processado
- Ingrediente culinário
- Processado
- Ultraprocessado
- Não sei

Ovo

- In natura
- Minimamente processado
- Ingrediente culinário
- Processado
- Ultraprocessado
- Não sei

Pão de forma

- In natura
- Minimamente processado
- Ingrediente culinário
- Processado
- Ultraprocessado
- Não sei

Pão francês (cacetinho)

- In natura
- Minimamente processado
- Ingrediente culinário
- Processado
- Ultraprocessado
- Não sei

Pêssego em calda

- In natura
- Minimamente processado
- Ingrediente culinário
- Processado
- Ultraprocessado
- Não sei

Queijo

- In natura
- Minimamente processado
- Ingrediente culinário
- Processado
- Ultraprocessado
- Não sei

Refresco em pó

- In natura
- Minimamente processado
- Ingrediente culinário
- Processado
- Ultraprocessado
- Não sei

Refrigerante

- In natura
- Minimamente processado
- Ingrediente culinário
- Processado
- Ultraprocessado
- Não sei

-
- Sal
- In natura
 - Minimamente processado
 - Ingrediente culinário
 - Processado
 - Ultraprocessado
 - Não sei

BLOCO H: VARIÁVEIS ANTROPOMÉTRICAS

Peso 1

Peso 2

Peso 3 (apenas caso a diferença entre as duas primeiras medidas seja >0,5 Kg)

Altura 1

Altura 2

Altura 3 (apenas caso a diferença entre as duas primeiras medidas seja >0,9 cm)
