

QFA COORTE 2004 (acompanhamento 15 anos)

VERSAO DO QFA PARA O PAPEL

Nome: _____ ID: _____

Data entrevista: _____ Entrevistadora: _____

HORA INICIO: ____ h ____ min

VAMOS AGORA PERGUNTAR SOBRE A TUA ALIMENTAÇÃO.

Pensando em UMA SEMANA NORMAL de tuas atividades:						
1. Com que frequência tu tomas o CAFÉ da MANHÃ?	Todos os dias <input type="radio"/>	5-6 X semana <input type="radio"/>	2-4 X semana <input type="radio"/>	1 X semana <input type="radio"/>	1-3x mês <input type="radio"/>	nunca ou quase nunca <input type="radio"/>
2. Com que frequência tu ALMOÇAS?	Todos os dias <input type="radio"/>	5-6 X semana <input type="radio"/>	2-4 X semana <input type="radio"/>	1 X semana <input type="radio"/>	1-3x mês <input type="radio"/>	nunca ou quase nunca <input type="radio"/>
3. Quantas vezes tu ALMOÇAS em RESTAURANTE?	Todos os dias <input type="radio"/>	5-6 X semana <input type="radio"/>	2-4 X semana <input type="radio"/>	1 X semana <input type="radio"/>	1-3x mês <input type="radio"/>	nunca ou quase nunca <input type="radio"/>
4. Quantas vezes TROCAS o ALMOÇO por um LANCHE, como por exemplo sanduíche, pastel, esfirra, cachorro-quente, bauru?	Todos os dias <input type="radio"/>	5-6 X semana <input type="radio"/>	2-4 X semana <input type="radio"/>	1 X semana <input type="radio"/>	1-3x mês <input type="radio"/>	nunca ou quase <input type="radio"/>

						nunca <input type="radio"/>
5. Com que frequência tu tomas o CAFÉ DA TARDE?	Todos os dias <input type="radio"/>	5-6 X semana <input type="radio"/>	2-4 X semana <input type="radio"/>	1 X semana <input type="radio"/>	1-3x mês <input type="radio"/>	nunca ou quase nunca <input type="radio"/>
6. Com que frequência tu JANTAS?	Todos os dias <input type="radio"/>	5-6 X semana <input type="radio"/>	2-4 X semana <input type="radio"/>	1 X semana <input type="radio"/>	1-3x mês <input type="radio"/>	nunca ou quase nunca <input type="radio"/>
7. Quantas vezes tu jantas em RESTAURANTE?	Todos os dias <input type="radio"/>	5-6 X semana <input type="radio"/>	2-4 X semana <input type="radio"/>	1 X semana <input type="radio"/>	1-3x mês <input type="radio"/>	nunca ou quase nunca <input type="radio"/>
8. Quantas vezes trocas o JANTAR por lanches, como por exemplo sanduíche, bauru ou pizza?	Todos os dias <input type="radio"/>	5-6 X semana <input type="radio"/>	2-4 X semana <input type="radio"/>	1 X semana <input type="radio"/>	1-3x mês <input type="radio"/>	nunca ou quase nunca <input type="radio"/>
9. Com que frequência tu fazes as refeições com a família ou amigos?	Todos os dias <input type="radio"/>	5-6 X semana <input type="radio"/>	2-4 X semana <input type="radio"/>	1 X semana <input type="radio"/>	1-3x mês <input type="radio"/>	nunca ou quase nunca <input type="radio"/>
10. Ajudas a preparar ou preparas algumas das tuas refeições?	<input type="radio"/> NÃO <input type="radio"/> SIM					
11. Tu costumavas ler os rótulos dos alimentos para verificar algum ingrediente?	<input type="radio"/> NÃO <input type="radio"/> SIM					

Agora vamos perguntar uma lista de alimentos e queremos saber se tu consumiste cada um destes alimentos nos **ÚLTIMOS 12 meses**, ou seja, desde _____(mês) até agora.

- Para cada alimento que eu te perguntar, responda **SE TU CONSUMISTE OU NÃO ESTE ALIMENTO** nos **ÚLTIMOS 12 meses**, de acordo com a seguinte escala de frequência (***MOSTRAR ESCALA***).

- Se consumiste mais de 1 vez por mês, veja as demais opções de frequência mensal, semanal ou diária que representa seu consumo neste últimos 12 meses.

- Para os alimentos que tu me dizeres que **CONSUMIU**, vou te dar o **EXEMPLO** de **UMA PORÇÃO** ou **QUANTIDADE** deste alimento e quero que tu me digas se tu **NORMALMENTE** costumas comer esta quantidade, **MENOS** ou **MAIS**.

Vamos começar!

INICIO ENTREVISTA: ____h ____min

ALIMENTO	FREQUÊNCIA								QUANTIDADE			
“COM QUE FREQUÊNCIA TU COMES ...”												
PÃES, BISCOITOS E CEREAIS	1x dia	2-4x dia	≥5x dia	1x semana	2-4x semana	5-6x semana	1-3x mês	Nunca ou <1x/mês	PORÇÃO MÉDIA	Menos	Igual	Mais
Pão integral, centeio ou preto (não considerar pão branco)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 fatias de pão de forma ou 1 cacetinho integral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pão branco: caseiro, de forma, ou cacetinho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 fatias de pão de forma ou 1 cacetinho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bolacha doce, recheada, ou cookies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5 unidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bolacha salgada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5 unidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bolo sem recheio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 fatia média	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Granola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4 colheres de sopa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cereais matinais, como sucrilhos, cornflakes, choco krispies, pop	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 xícara média	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Barra de cereais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 barrinha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ARROZ, TUBÉRCULOS E MASSAS	1x dia	2-4x dia	≥5x dia	1x semana	2-4x semana	5-6x semana	1-3x mês	Nunca ou <1x/mês	PORÇÃO MÉDIA	Menos	Igual	Mais
Arroz branco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3 colheres sopa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Batata cozida, assada ou purê (incluindo batata doce)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4 colheres sopa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Batata, polenta ou aipim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 pires	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
FRITOS												
Miojo, nissin, cup noodles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 pacote ou copo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lasanha, nhoque, ravióli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				

Massas como macarrão, espaguete, massa parafuso, entre outros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 pegador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
FEIJÃO, LENTILHA, ERVILHA	1x dia	2-4x dia	≥5x dia	1x semana	2-4x semana	5-6x semana	1-3x mês	Nunca ou <1x/mês	PORÇÃO MÉDIA	Menos	Igual	Mais
Feijão (Qualquer cor ou tipo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 concha média	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lentilha, ervilha e grão de bico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 concha média	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
LEITE E DERIVADOS	1x dia	2-4x dia	≥5x dia	1x semana	2-4x semana	5-6x semana	1-3x mês	Nunca ou <1x/mês	PORÇÃO MÉDIA	Menos	Igual	Mais
Leite de vaca (líquido ou pó, qualquer tipo, mesmo que sem lactose)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 copo médio ou 2 colheres de sopa de pó	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na maioria das vezes, que tipo de leite tu tomas: [] <i>integral</i> , [] <i>semi</i> ou [] <i>desnatado</i> ?												
Na maioria das vezes, tu usas açúcar no leite? [] Não, nada [] Sim Se sim: Pensando em 3 colheres de chá de açúcar, tu usas igual, menos ou mais? → marcar									3 colheres de chá	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leite de soja (líquido ou pó)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 copo médio ou 2 colheres de sopa de pó	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Iogurte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 copo ou 2 potes pequenos ou 1 garrafinha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na maioria das vezes, tu tomas o iogurte [] <i>diet, light</i> OU [] <i>normal</i> ?												
Queijo branco ou ricota	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 fatia média (30g)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Queijos amarelos em fatia ou ralado, como mussarela, prato ou lanche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 fatia média (15g) ou 2 colheres de sopa de queijo ralado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Requeijão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 colher de sopa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

FRUTAS (NÃO considerar sucos)	1x dia	2-4x dia	≥5x dia	1x semana	2-4x semana	5-6x semana	1-3x mês	Nunca ou <1x/mês	PORÇÃO MÉDIA	Menos	Igual	Mais
Banana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3 unidades (banana prata)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1x dia	2-4x dia	≥5x dia	1x semana	2-4x semana	5-6x semana	1-3x mês	Nunca ou <1x/mês	PORÇÃO MÉDIA	Menos	Igual	Mais
Mamão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 fatia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maçã OU Pêra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 unidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
AS PRÓXIMAS FRUTAS SÃO AQUELAS QUE GERALMENTE COMEMOS EM DETERMINADAS ESTAÇÕES DO ANO. RESPONDA A FREQUÊNCIA QUE TU COMES QUANDO É A EPOCA DESSAS FRUTAS:												
Na época da Melancia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 fatia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na época da laranja ou bergamota	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 unidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na época da bergamota	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 unidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na época do Melão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 fatia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na época do Abacaxi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 rodela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na época do Abacate	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Metade de um abacate	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na época da Manga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Metade de uma manga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na época do Morango	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	10 morangos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na época da Uva	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 cacho pequeno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na época do Pêssego	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 unidade média	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na época da Goiaba	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 unidade média	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
VEGETAIS	1x dia	2-4x dia	≥5x dia	1x semana	2-4x semana	5-6x semana	1-3x mês	Nunca ou <1x/mês	PORÇÃO MÉDIA	Menos	Igual	Mais
Alface	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 folha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tomate	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5 rodela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Couve	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 colheres de sopa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Repolho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 colheres de sopa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Chuchu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3 colheres de sopa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Abóbora	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 colheres de sopa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	1x dia	2-4x dia	≥5x dia	1x semana	2-4x semana	5-6x semana	1-3x mês	Nunca ou <1x/mês	PORÇÃO MÉDIA	Menos	Igual	Mais	
Pepino ao natural	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5 rodela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Vagem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3 colheres de sopa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Cenoura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3 colheres de sopa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Beterraba	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 colheres de sopa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Couve-flor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 pires	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Pimentão (como tempero, em saladas ou outras preparações)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>					
Cebola (como tempero, em saladas ou outras preparações)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>					
Alho (como tempero, em saladas ou outras preparações)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>					
Na maioria das vezes, tu colocas ÓLEOS OU AZEITES nas saladas? [] sim [] não													
<i>Se sim: Qual tipo de óleo? [] óleo de soja [] azeite de oliva extra virgem [] outros azeites</i>													
Na maioria das vezes, tu colocas SAL na salada ou no prato de comida pronto? [] Não, nada [] Sim													
<i>Se sim: Pensando em 1 colher de café (ou um saquinho) de sal, tu usas igual, menos ou mais? → marcar</i>										1 colher de café ou 1 saquinho (1g)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

CARNES E OVOS	1x dia	2-4x dia	≥5x dia	1x semana	2-4x semana	5-6x semana	1-3x mês	Nunca ou <1x/mês	PORÇÃO MÉDIA	Menos	Igual	Mais
Carne vermelha, na forma de bife, pedaço, guisado ou outras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 bife médio ou 4 colheres sopa de guisado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na maioria das vezes, tu consomes a carne na forma: <input type="checkbox"/> frita, <input type="checkbox"/> assada/grelhada OU <input type="checkbox"/> cozida ?												
Na maioria das vezes, tu comes a gordura da carne? <input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não												
Carne de porco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 pedaço grande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1x dia	2-4x dia	≥5x dia	1x semana	2-4x semana	5-6x semana	1-3x mês	Nunca ou <1x/mês	PORÇÃO MÉDIA	Menos	Igual	Mais
Com qual frequência tu comes as carnes na forma de churrasco?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
Frango	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 coxa ou sobrecoxa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Qual a forma de preparo do frango que tu mais consomes: <input type="checkbox"/> frito, <input type="checkbox"/> assado/grelhado OU <input type="checkbox"/> cozido?												
Costumas comer a pele do frango? <input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não												
Peixe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 filé grande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
NA MAIORIA DAS VEZES, qual a forma de PREPARO DO PEIXE que tu mais consomes: <input type="checkbox"/> frito, <input type="checkbox"/> assado/grelhado OU <input type="checkbox"/> cozido?												
Camarão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 pires	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peixe enlatado como sardinha e atum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
Miúdos, como moela, fígado, coração, rim ou outros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 bife de fígado ou 3 colheres de sopa de miúdos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hamburguer industrializado OU Nuggets	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 hambúrguer ou 2 nuggets	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salsicha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 unidade média	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Linguiça ou salsichão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 salsichão ou 4 rodelas de linguiça	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mortadela, presunto, salame	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 fatia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bacon ou toucinho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 pedaço	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ovos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 ovo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na maioria das vezes, tu consomes o OVO: [<input type="checkbox"/>] frito OU [<input type="checkbox"/>] cozido?												

MANTEIGA E MAIONESE	1x dia	2-4x dia	≥5x dia	1x semana	2-4x semana	5-6x semana	1-3x mês	Nunca ou <1x/mês
Margarina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manteiga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maionese (qualquer tipo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

DOCES	1x dia	2-4x dia	≥5x dia	1x semana	2-4x semana	5-6x semana	1-3x mês	Nunca ou <1x/mês	PORÇÃO MÉDIA	Menos	Igual	Mais
Sorvete OU picolé, no verão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 bolas de sorvete ou 1 picolé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balas OU pirulito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4 unidades ou 2 pirulitos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Doce à base de leite, como doce de leite, e pudins	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 colheres de sopa ou 1 fatia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Doces à base de frutas, como geleias, goiabada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 colheres de sopa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chocolate em pó ou Nescau	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 colheres de sopa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chocolate em barra ou bombom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 barra pequena ou 1 bombom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

BEBIDAS	1x dia	2-4x dia	≥5x dia	1x semana	2-4x semana	5-6x semana	1-3x mês	Nunca ou <1x/mês	PORÇÃO MÉDIA	Menos	Igual	Mais
Refrigerantes de coloração preta, como Coca-cola, Pepsi-cola, Fruki-Cola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 copo pequeno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Outros refrigerantes: Guaraná, Limão, Laranja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 copo pequeno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Qual tipo de refrigerante que tu mais consomes: [<input type="checkbox"/>] Diet/Light ou [<input type="checkbox"/>] Normal ?												
Suco em pó ou de caixa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 copo pequeno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1x dia	2-4x dia	≥5x dia	1x semana	2-4x semana	5-6x semana	1-3x mês	Nunca ou <1x/mês	PORÇÃO MÉDIA	Menos	Igual	Mais
Suco natural feito com frutas, polpas ou vegetais (NÃO considerar sucos de caixa ou garrafa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 copo pequeno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geralmente, usas açúcar no suco? [<input type="checkbox"/>] Não, nada [<input type="checkbox"/>] Sim <i>Se sim: Pensando em 3 colheres de chá, tu usas igual, menos ou mais? -> (marcar)</i>									3 colheres de chá	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	1x dia	2-4x dia	≥5x dia	1x semana	2-4x semana	5-6x semana	1-3x mês	Nunca ou <1x/mês	PORÇÃO MÉDIA	Menos	Igual	Mais
Café	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 xícara média	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geralmente, usas açúcar no café? [<input type="checkbox"/>] Não, nada [<input type="checkbox"/>] Sim: <i>(marque a qtd->)</i>									3 colheres de chá	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chá	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 xícara média	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geralmente, usas açúcar no chá? [<input type="checkbox"/>] Não, nada [<input type="checkbox"/>] Sim <i>Se sim: Pensando em 3 colheres de chá, tu usas igual, menos ou mais? -> (marcar)</i>									3 colheres de chá	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chimarrão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
Cerveja ou Chopp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 latas de cerveja ou 2 copos de chopp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vinho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 taça	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cachaça/uísque/vodka, drinks ou batidas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 dose ou 1 drink	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ALIMENTOS DIVERSOS	1x dia	2-4x dia	≥5x dia	1x semana	2-4x semana	5-6x semana	1-3x mês	Nunca ou <1x/mês	PORÇÃO MÉDIA	Menos	Igual	Mais
Chips e salgadinho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 pacote pequeno de salgadinho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pizza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 fatia de pizza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bauru, cheesburger OU cachorro quente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
	1x dia	2-4x dia	≥5x dia	1x semana	2-4x semana	5-6x semana	1-3x mês	Nunca ou <1x/mês	PORÇÃO MÉDIA	Menos	Igual	Mais
Salgados como quibe, pastel, empada, esfirra, coxinha de galinha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
Pipoca doce ou salgada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
Alimentos em conserva, como ervilha, milho, pepino ou picles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>				
Amendoim, castanha, noz, amêndoa ou avelã	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3 unidades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ADOÇANTES E PIMENTA	1x dia	2-4x dia	≥5x dia	1x semana	2-4x semana	5-6x semana	1-3x mês	Nunca ou <1x/mês	
Com que frequência tu comes comidas apimentadas ou usas pimenta para temperar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
>>>Se consome até 1-3x no mês:									
Quando tu consomes comida temperada, qual o tipo de pimenta que tu mais usas?	<input type="radio"/> molho de pimenta	<input type="radio"/> pimenta fresca (qualquer tipo ou cor)	<input type="radio"/> óleos apimentados	<input type="radio"/> pimenta em conserva	<input type="radio"/> pimenta comprada moída	<input type="radio"/> pimenta desidratada (qualquer tipo ou cor)	<input type="radio"/> outro tipo	<input type="radio"/> não sei informar	

Com que frequência tu usas adoçantes artificiais?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Quando usas o adoçante, qual a forma que geralmente usas [marque somente uma alternativa abaixo]: <input type="radio"/> gotas: se sim, Quantas? __ __ <input type="radio"/> esguicho: se sim, Quantos? __ __ <input type="radio"/> envelope: se sim, Quantos? __ __ <input type="radio"/> colheres: se sim, Quantos? __ __									
Qual o nome do adoçante que tu mais usas:									

Nos últimos 12 meses, fizeste alguma coisa para perder ou ganhar peso?

- ☐ Não
- ☐ Sim, para perder -> Se sim, abre a questão A
- ☐ Sim, para ganhar -> Se não, abre a questão B

A - O que fizeste para perder peso?

Tomaste remédio: ☐ Sim ☐ Não

Fizeste dieta/regime: ☐ Sim ☐ Não

Fizeste exercícios ou esporte ☐ Sim ☐ Não

Tomaste algum tipo de chá: ☐ Sim ☐ Não

Outra: _____

B - O que fizeste para ganhar peso?

Tomaste remédio: ☐ Sim ☐ Não

Fizeste dieta/regime: ☐ Sim ☐ Não

Fizeste exercícios ou esporte ☐ Sim ☐ Não

Tomaste algum tipo de chá: ☐ Sim ☐ Não

Outra: _____

Considerando que **suplementos alimentares** são preparações destinadas a complementar a alimentação e fornecer, por exemplo, **vitaminas, minerais, fibras, proteínas, carboidratos ou gorduras**. Gostaríamos de saber se:

Nos últimos 12 meses, usaste algum tipo de suplemento? [] Sim [] Não

----Se sim:

Quantos: __ __ [digitar o número; só aceitar até o número 10] [abre o espaço de preenchimento a seguir, de acordo com a resposta anterior]								
Qual o tipo ou nome comercial e indique a frequência que tu tens usado cada um:								
<i>[linhas ficam em aberto para serem preenchidos pelo entrevistado]</i>	1x dia	2-4x dia	≥5x dia	1x seman a	2-4x seman a	5-6x seman a	1-3x mês	<1x/mês
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

OBRIGADA PELA SUA COLABORACAO!

HORA DE TERMINO: __h __mim