

1- Quando começa a comer, sente necessidade de pôr mais sal na sua comida?



2- Procura alguma alternativa para substituir o sal no tempero de alimentos?



3- Come aperitivos salgados mais de 2 vezes por semana?



4- Come fritos mais do que 2 vezes por semana?



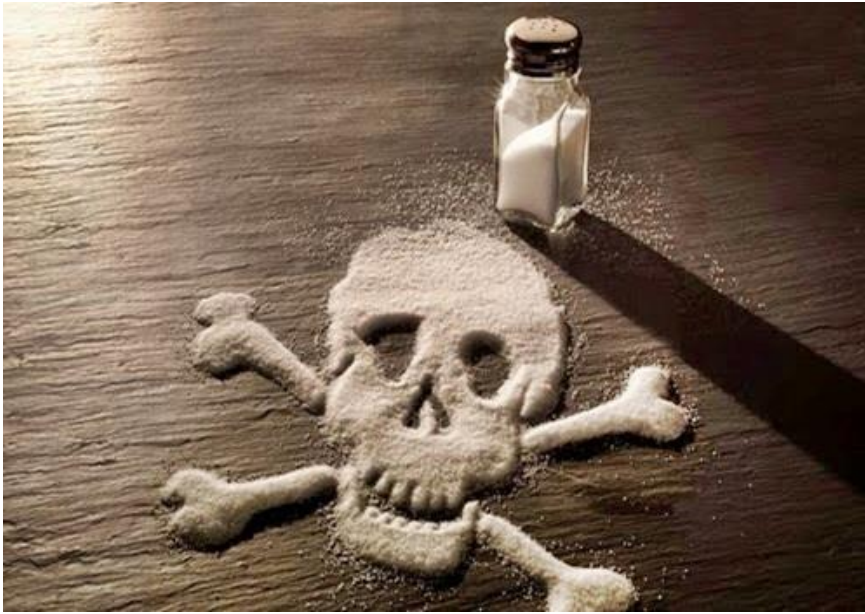
5- Já alguma vez fez o esforço de comer comida com menos sal?



6- Como costuma temperar a sua comida, essencialmente, com sal refinado, sal grosso ou especiarias?



7- Qual a principal doença provocada pelo excesso de sal?



8- Come pão diariamente?



9- Da lista de 15 alimentos que se segue,
assinale os 3 que mais vezes consome por semana?

- 1– Fiambre/chouriço
- 2 – Queijo curado
- 3 – Refeições congeladas de mercado
- 4 – Enlatados
- 5 – Ketchup
- 6 – Pizza
- 7 – Pão
- 8 – Fast-food
- 9 – Aperitivos salgados
- 10 – Cereais matinais
- 11 - Leite
- 12 - Margarina/Manteiga
- 13 - Chocolate
- 14 – Refrigerante
- 15 – Néctar de fruta



10-Sente que é importante desenvolver bons hábitos alimentares desde cedo?



Pontuação:

1. Sim (1 ponto). Não (0 pontos)
2. Sim (0 pontos). Não (1 ponto)
3. Sim (1 ponto). Não (0 pontos)
4. Sim (1 ponto). Não (0 pontos)
5. Sim (0 pontos). Não (1 ponto)
6. Sal (1 ponto). Especiarias (0 pontos)
7. Hipertensão (0 pontos). Outra doença (1 ponto)
8. Sim (1 ponto). Não (0 pontos)
9. Escolheste 2 Alimentos de 1-9 (1 ponto).
Escolheste 2 alimentos de 10-15 (0 pontos)
10. Sim (1 ponto). Não (0 pontos)

***Nota:** A pontuação máxima de 10 pontos equivale a uma alimentação com excesso de sal. Quanto mais baixa for a tua pontuação mais saudável é a tua alimentação.*