

Ministério da Saúde oferece Teste de Qualidade da Alimentação **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:18/05/2009

A área de Alimentação e Nutrição do Departamento de Atenção Básica do Ministério da Saúde desenvolveu um teste, disponibilizado no site do Ministério, para que a população possa avaliar a qualidade da sua alimentação.Saiba mais...

O site do Ministério da Saúde apresenta um teste seguido de orientações para a alimentação saudável de adultos.Por Flavia GarciaA área de Alimentação e Nutrição do Departamento de Atenção Básica do Ministério da Saúde desenvolveu um teste, disponibilizado no site do Ministério, para que a população possa avaliar a qualidade da sua alimentação. São 18 perguntas envolvendo quantidade de frutas, legumes e hortaliças ingeridas, frequência da ingestão de leite e derivados, peixes, carnes vermelhas, quantidade de líquido ingerido por dia e outras questões.Após o envio das respostas, junto com o resultado, a pessoa tem acesso ao texto “10 Passos para uma Alimentação Saudável para pessoas adultas”. As orientações são direcionadas a pessoas entre 20 e 60 anos, apenas. Da mesma forma, o teste não é indicado para pessoas fora desta faixa etária.Para que o teste dê um resultado correto, as respostas devem ser com base na realidade de cada pessoa, e não em como ela desejaria que fosse. Vale lembrar que este é apenas um teste de orientação, caso a pessoa necessite de informações específicas é preciso buscar um nutricionista. Faça o teste aqui. Fonte: Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO)