

**MUITO OBRIGADA PELA SUA
COLABORAÇÃO!**



DIÁRIO ALIMENTAR DE 1 DIA (DA1)

Criança 3meses-35meses

Data de preenchimento (dia/mês/ano) _____/_____/20____

Dia da semana: ☐ Segunda ☐ Terça ☐ Quarta ☐ Quinta ☐ Sexta
☐ Sábado ☐ Domingo

O preenchimento deste diário é imprescindível para o conhecimento da alimentação infantil.

Registe tudo o que a criança comer e beber durante este dia. Nesta página por favor indique a data em que o diário foi preenchido e o dia da semana.

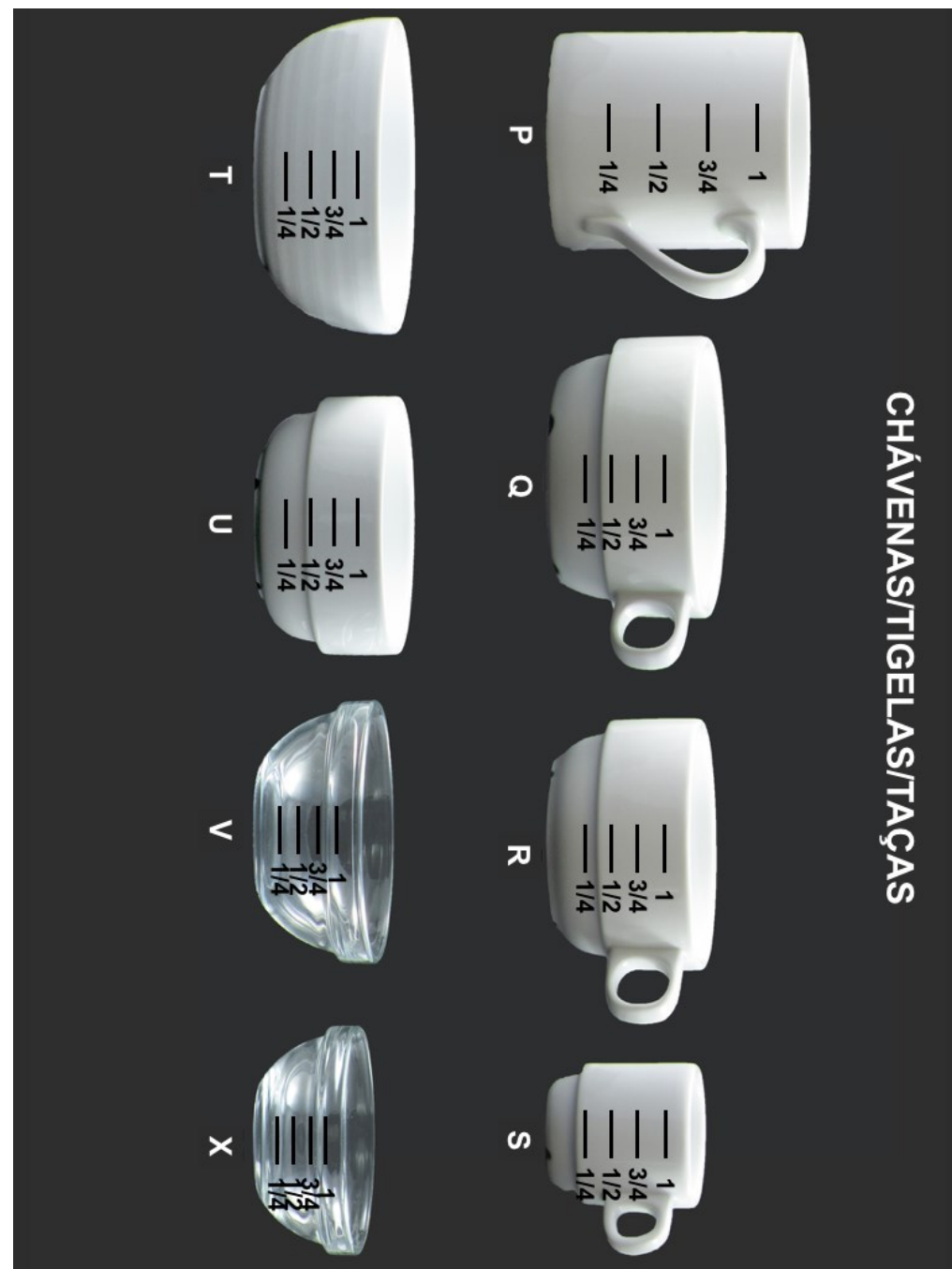
Antes de iniciar, leia com atenção as instruções que se seguem.

Se continuar com dúvidas contacte-nos através do telefone 22 042 69 00

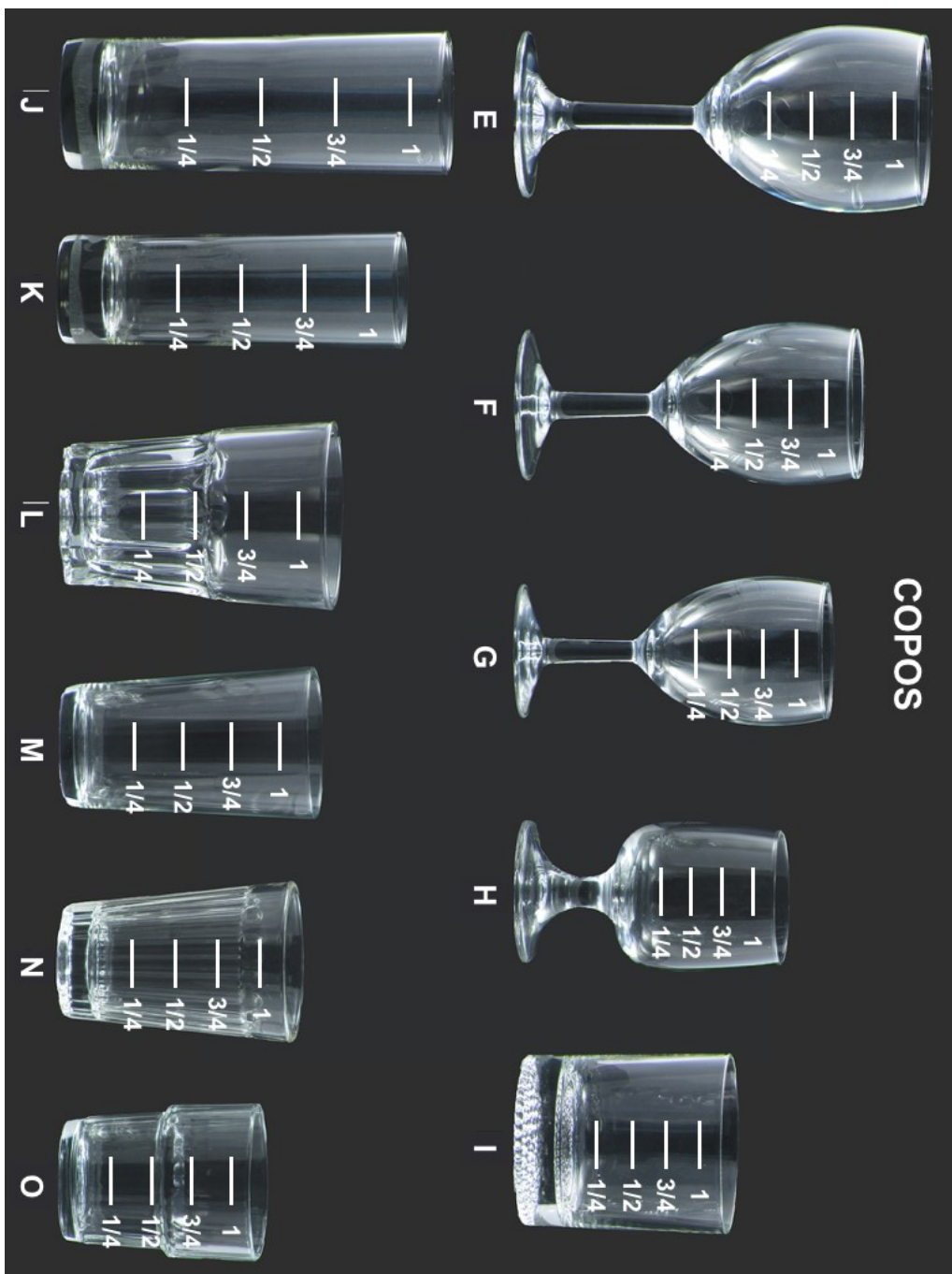
INSTRUÇÕES PARA PREENCHER O DIÁRIO ALIMENTAR DA CRIANÇA

Orientações gerais

- Assinale neste diário tudo que a criança comer e beber no dia da semana registrado na primeira página. Apenas o consumo da criança que participa neste estudo deve ser anotado.
- Não altere o consumo alimentar da criança pelo facto de estar a fazer este registo. Deverá alimentá-la como o faria habitualmente.
- Registe cada dentada ou gole da criança e garanta que inclui todos os pequenos itens, como por exemplo pequenas dentadas numa maçã ou bolo, pequenos doces, água consumida, etc.
- Não se esqueça de registar o açúcar que adiciona ao leite, iogurtes, fruta, etc. e o azeite ou molhos que adiciona no prato.
- O dia de registo começa às 00h00 e termina às 23h59 (um dia completo e uma noite são monitorizados).
- Idealmente o diário deve ser preenchido imediatamente a seguir à criança consumir qualquer alimento ou bebida.
- Se no dia seleccionado a criança tiver um consumo pouco usual devido a um evento incomum como uma festa ou doença, deverá mesmo assim registar o consumo dela desse dia e registar na questão nº 5 os motivos para não ser um dia habitual.
- No final deste diário (páginas 26 e 27) encontra fotografias de medidas caseiras que podem ajudar a estimar a quantidade de alimento ou bebida consumida pela criança.



Identifique a letra que melhor representa a quantidade consumida, por exemplo 1 copo E. Utilize as frações para uma estimativa mais precisa, por exemplo: 1/2: meio; 1/4: um quarto; 3/4: três quartos de copo ou chávena.



- Se a criança não estiver consigo em alguma parte do dia do registo (infantário, escola, etc.) por favor informe os seus cuidadores sobre o estudo e peça-lhes que ajudem a completar o diário alimentar. Quando for buscar a criança verifique se o diário alimentar foi completamente preenchido relativamente às refeições efetuadas com os cuidadores. Se não tiver sido, peça por favor por detalhes dos alimentos ou bebidas consumidos e preencha o diário com essa informação. Se a criança tiver idade suficiente também poderá ajudar no preenchimento do diário.

- Pedimos-lhe que registe o local de consumo. Se a localização diferir das categorias especificadas no registo (em casa, escola, amigos/família, restaurante, etc.), pode escolher a opção “outro” e descrever a localização no espaço a seguir. “Restaurante etc.” inclui *snack-bar*, cafetaria, restaurante de *fast food*, restaurante *self-service*, restaurante bar, café, etc.

- Há três secções no diário para diferentes tipos de alimentação. Todas as secções correspondem a um dia completo.

EXEMPLO DE UM REGISTO COMPLETO

Nas páginas seguintes encontrará o exemplo de como preencher as secções amamentação, fórmula infantil, outros alimentos e bebidas, receitas e suplementos alimentares e nutricionais.

Nota:

Isto servirá apenas como exemplo para demonstrar como completar um diário alimentar.

Não pretende exemplificar o que a criança deverá comer.

6. ESTE DIA DE HOJE FOI UM DIA HABITUAL NA ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA?

- ☐ Não → Se não, por favor preencha as razões no espaço em baixo.
- ☐ Sim

Razões para não ser um dia alimentar habitual:

7. COMENTÁRIOS GERAIS

5. SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Durante este dia a criança tomou alguma vitamina, minerais ou suplementos alimentares?

- ☐ Não (se não, por favor passe à questão 6)
☐ Sim → Por favor preencha na tabela seguinte todos os suplementos ingeridos

Tipo de suplemento	Nome comercial	Quantidade consumida neste dia	Refeição

1. AMAMENTAÇÃO (instruções e exemplo)

Se a criança for amamentada (incluindo leite materno oferecido num biberão) no dia do registo, indique a hora e o local de cada momento alimentar.

Exemplo:

Amamenta a criança em casa às 6h30. Seguidamente volta a dar-lhe leite materno às 9h no infantário, com um biberão. O registo deverá ser feito da seguinte forma:

Tempo (hora:minutos)	Local				
	Casa	Infantário	Amigos/família	Restaurante, etc	Outro. Qual?
6:30	X	☐	☐	☐	☐
9:00	☐	X	☐	☐	☐

2. FÓRMULA INFANTIL (instruções e exemplo)

Para crianças alimentadas com fórmula infantil, a hora, local, o nome completo e descrição do produto e quantidade deve ser registada para todos os momentos alimentares. Caso adicione algo à fórmula, como por exemplo um espessante, deve preencher igualmente no quadro o nome do produto adicionado e a quantidade. Deve também indicar o tipo de água usada na preparação da fórmula.

Exemplo:

Às 16h30 dá à criança um biberão de Nan 2 (Nestlé) no parque da cidade, adicionando duas colheres de Blédina Nutrilon Anti-Regurgitação. A quantidade total preparada é de 210 ml; no final a criança não bebe 30 ml do biberão. Isto deve ser registado da seguinte forma:

Tempo (hora: minutos)	Local Casa Amigos/família Infantário Outro. Qual? Restaurante, etc	Nome completo da fórmula infantil (marca e tipo)	Adições		Tipo de água utilizada Outra. Qual? Água engarrafada Água da torneira, fervida Água da torneira, não fervida	Quantidade	
			Descrição do produto adicionado	Quantidade adicionada (colheres de sopa adiciona- das a fórmula preparada)		Prepara- da da fórmula (ml)	Fórmu- la que restou (ml)
16:30	☐ ☐ ☐ ☐ ☒ Parque da cidade	Nan 2 (Nestlé)	Blédina Nu- trilon Anti- Regurgita- ção	2 Colheres de sopa	☐ ☒ ☐ ☐	...210... ml	...30... ml

Nome da receita	Ingredientes	Descrição dos ingredientes (nome do produto completo (marca e tipo/ sabor), composição (gordura e açúcar, suple- mentação), método de preservação, embala- gem, método de preparação, etc.)	Quantidade consumida (letra da foto, colheres, gra- mas ou ml)

4. DESCRIÇÃO DAS RECEITAS CASEIRAS

Por favor descreva nas seguintes páginas as receitas de pratos caseiros que a criança consumiu. Por favor descreva e quantifique todos os ingredientes utilizados.

Nome da receita	Ingredientes	Descrição dos ingredientes (nome do produto completo (marca e tipo/sabor), composição (gordura e açúcar, suplementação), método de preservação, embalagem, método de preparação, etc.)	Quantidade consumida (letra da foto, colheres, gramas ou ml)

3. OUTROS ALIMENTOS E BEBIDAS (instruções e exemplo)

Esta secção corresponde a qualquer alimento ou bebida consumido pela criança para além do leite materno ou fórmula infantil.

Durante qualquer refeição em que a criança consuma alguma coisa, pedimos que registe:

- A hora de início da refeição.
- O local de consumo. Se a localização diferir das categorias especificadas no registo (em casa, escola, amigos/família, restaurante, etc.), pode escolher a opção “outro” e descrever a localização no espaço a seguir. “Restaurante etc.” inclui *snack-bar*, cafetaria, restaurante de *fast food*, restaurante *self-service*, restaurante bar, café, etc.
- O nome do alimento ou bebida (coluna “alimento ou bebida”), seguido por uma descrição do tipo exato de alimento (coluna “descrição do alimento/bebida”).
- A quantidade consumida pela criança.
- A refeição correspondente ao consumo.

Na coluna “Descrição do alimento/bebida” é pedido que descreva mais pormenorizadamente o alimento ou bebida, de forma a ser possível encontrar o alimento específico numa loja. É relevante nesta descrição registar:

- O nome completo do produto: marca, tipo de produto e sabor.
- Especificações da composição: gordo, meio-gordo, magro; adocicado com açúcar ou adoçantes artificiais; fortificado com vitaminas e/ou minerais; *light*, etc.
- Método de preservação: fresco, congelado, enlatado, pasteurizado, etc.
- O tipo de embalagem: vidro, lata, papel/cartão, plástico, caixa de papelão, etc.
- O tipo e marca da gordura usada para cozinhar.

Seria útil se mantivesse embalagens vazias dos alimentos que a criança consumiu durante o dia.

- Usando a folha com fotografias que se encontra no final deste diário, escrevendo a letra da foto correspondente.
- Em outras medidas caseiras (não incluídas nas fotografias), como por exemplo diferentes tipos de colheres (colher de sopa, sobremesa, chá).
- Em unidades naturais, como por exemplo uma fatia de pão, uma peça de fruta, etc.
- Em gramas ou mililitros como mencionado na embalagem.

Às 11h a educadora de infância dá à criança na creche uma fatia de pão escuro com queijo de barrar (não acrescentou manteiga nem margarina) e um copo de leite. A criança bebe o leite todo, mas só come $\frac{3}{4}$ da fatia do pão com queijo.

Tempo (hora: minutos)	Local Restaurante, etc Amigos/família Escola/Infantário Casa	Outro	Alimento ou bebida	Descrição do alimento/bebida (nome do produto completo (marca e tipo/sabor), composição (gordura e açúcar, suplementa- ção), método de preservação, embalagem, método de prepara- ção, etc.)	Quantidade consumida (número da foto – letra; copos/ canecas; co- lheres, gra- mas ou ml)	Refeição
11:00	☐ x ☐ ☐ ☐ ☐		Pão	Pão de trigo, integral, da padaria do Continente, pré-fatiado, embalagem de plástico	¾ de uma fatia	Lanche da manhã
11:00	☐ x ☐ ☐ ☐ ☐		Queijo de barrar	Philadelphia Original, embalagem de plástico	¾ colher de chá	Lanche da manhã
11:00	☐ x ☐ ☐ ☐ ☐		Leite	Leite UHT gordo Mimosa, tetra-pack	1 copo -foto N	Lanche da manhã

[illegible]

3. OUTROS ALIMENTOS E BEBIDAS (continuação)

Tempo (hora: minutos)	Local					Alimento ou bebida	Desc (nome completo do produto (marca e método de preservaçã
	Casa	Infantário	Amigos/família	Restaurante, etc	Outro. Qual?		
	☐	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐	☐		

4. RECEITAS (instruções e exemplo)

Se a criança consumir alguma refeição preparada em casa, registre as receitas no espaço próprio que se encontra nas páginas 22 e 23 deste registo. Descreva todos os ingredientes utilizados (incluindo gordura de cozinhar) e a quantidade de cada ingrediente. Indique se as quantidades registadas incluem partes não edíveis (por exemplo ossos, espinhas carcos). Se aplicável, indique se os pesos são em cru ou cozinhados.

Exemplo:

A criança come uma parte do esparguete à bolonhesa que você preparou em casa.

Nome da receita	Ingredientes	Descrição dos ingredientes (nome do produto completo (marca e tipo/sabor), composição (gordura e açúcar, suplementação), mé- todo de preservação, embalagem, método de prepa- ração, etc.)	Quantidade (letra da foto, colheres, gramas ou ml)
Esparguete à Bolonhesa	Esparguete	Milaneza, embalada em plástico, cozido	500g (cru)
	Carne picada	Vaca, congelada, embalada em plástico	350g (cru)
	Cebola	Fresca, sem embalagem, salteada	1 cebola média
	Alho	Fresco, sem embalagem, salteado	2 dentes de alho
	Pimento	Verde, refrigerado em saco de plástico, salteado	1 pimento grande
	Cenoura	Refrigerado em saco de plástico, descascada, salteada	2 cenouras peque- nas
	Polpa de tomate	Ferbar, em lata	250ml
	Azeite	Virgem extra clássico, Gallo, garrafa de vidro	2 colheres de sopa
	Sal	Sal de cozinha Marinho, continente, plástico	1 colher de sopa

5. SUPLEMENTOS ALIMENTARES E NUTRICIONAIS

(instruções e exemplo)

Na página 24 indique se a criança tomou alguma vitamina, mineral ou suplemento alimentar no dia do registo. Se aplicável, forneça uma descrição completa do(s) suplemento(s) e registre a quantidade ingerida.

Exemplo:
A criança toma um suplemento de vitamina D.

Tipo de suplementos	Nome comercial	Quantidade consumida nesse dia (e.g. gotas, cápsulas, comprimidos)	Refeição
Vitamina D3	Vigantol	3 Gotas	Pequeno-almoço

6. DIA HABITUAL

(instruções)

Se neste dia a criança tiver um consumo pouco usual devido a um evento incomum como uma festa ou doença, deverá mesmo assim registar o consumo dela desse dia e registar na página 25 os motivos para não ser um dia habitual.

7. COMENTÁRIOS GERAIS

(instruções)

Na página 25 existe ainda um espaço aberto para comentários. Também pode usar esta página se tiver falta de espaço em outra parte do registo.

rição do alimento/bebida tipo/sabor), composição (gordura e açúcar, suplementação), io, embalagem, método de preparação, etc.)	Quantidade consumida (letra da foto, colheres, gramas ou ml)	Refeição

3. OUTROS ALIMENTOS E BEBIDAS

À medida que a criança for consumindo outros alimentos e bebidas durante o dia de registo, por favor registe a informação na tabela em baixo.

Se neste dia a criança não consumir outros alimentos e bebidas, por favor marque uma cruz ☐ e passe à questão 5.

Tempo (hora: minutos)	Local					Alimento ou bebida	Desc (nome completo do produto (marca e método de preservaçã
	Casa	Infantário	Amigos/família	Restaurante, etc	Outro. Qual?		
	☐	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐	☐		
	☐	☐	☐	☐	☐		

**Nas páginas seguintes começa o
diário alimentar da criança.**

Adições	Tipo de água utilizada	Quantidade fórmula preparada (ml)	Quantidade de fórmula que restou (ml)
Quantidade adicionada (colheres de sopa adicionadas à fórmula preparada)	Outra. Qual? Água engarrafada Água da torneira, fervida Água da torneira, não fervida		
..... Colheres de sopa	☐ ☐ ☐ ☐	 ml	ml
..... Colheres de sopa	☐ ☐ ☐ ☐	 ml	ml
..... Colheres de sopa	☐ ☐ ☐ ☐	 ml	ml
..... Colheres de sopa	☐ ☐ ☐ ☐	 ml	ml
..... Colheres de sopa	☐ ☐ ☐ ☐	 ml	ml
..... Colheres de sopa	☐ ☐ ☐ ☐	 ml	ml
..... Colheres de sopa	☐ ☐ ☐ ☐	 ml	 ml
..... Colheres de sopa	☐ ☐ ☐ ☐	 ml	 ml
..... Colheres de sopa	☐ ☐ ☐ ☐	 ml	 ml

2. FÓRMULA INFANTIL

À medida que a criança for consumindo fórmula infantil durante o dia de registo, por favor registe a informação na tabela em baixo.

Se neste dia a criança não consumir fórmula infantil, por favor marque uma cruz ☐ e passe à questão 3.

Tempo (hora: minutos)	Local Casa Infantário Amigos/família Restaurante, etc Outro, qual	Nome completo da fórmula infantil (marca e tipo)	Adições Descrição do produto adicionado	Adições Quantidade adicionada (colheres de sopa adi- cionadas à fórmula preparada)	Tipo de água utilizada Água da torneira, não fervida Água da torneira, fervida Água engarrafada Outra. Qual?	Quantidade fórmula preparada (ml)	Quantidade de fórmula que restou (ml)
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐			 Colheres de sopa	☐ ☐ ☐ ☐	 ml	ml
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐			 Colheres de sopa	☐ ☐ ☐ ☐	 ml	ml
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐			 Colheres de sopa	☐ ☐ ☐ ☐	 ml	ml
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐			 Colheres de sopa	☐ ☐ ☐ ☐	 ml	ml
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐			 Colheres de sopa	☐ ☐ ☐ ☐	 ml	ml
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐			 Colheres de sopa	☐ ☐ ☐ ☐	 ml	ml
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐			 Colheres de sopa	☐ ☐ ☐ ☐	 ml	ml

ID participante: |
ID entrevistador: |
Data da entrevista: | | | | / | | | | / | | | | | | | |

**MUITO OBRIGADA PELA SUA
COLABORAÇÃO!**

DIÁRIO ALIMENTAR DE 1 DIA (DA2)

Criança 3 a 9 anos

Data de preenchimento (dia/mês/ano) ____/____/20____

Dia da semana: ☐ Segunda ☐ Terça ☐ Quarta ☐ Quinta ☐ Sexta
☐ Sábado ☐ Domingo

O preenchimento deste diário é imprescindível para o conhecimento da alimentação infantil.

Registe tudo o que a criança comer e beber durante este dia. Nesta página por favor indique a data em que o diário foi preenchido e o dia da semana.

Antes de iniciar, leia com atenção as

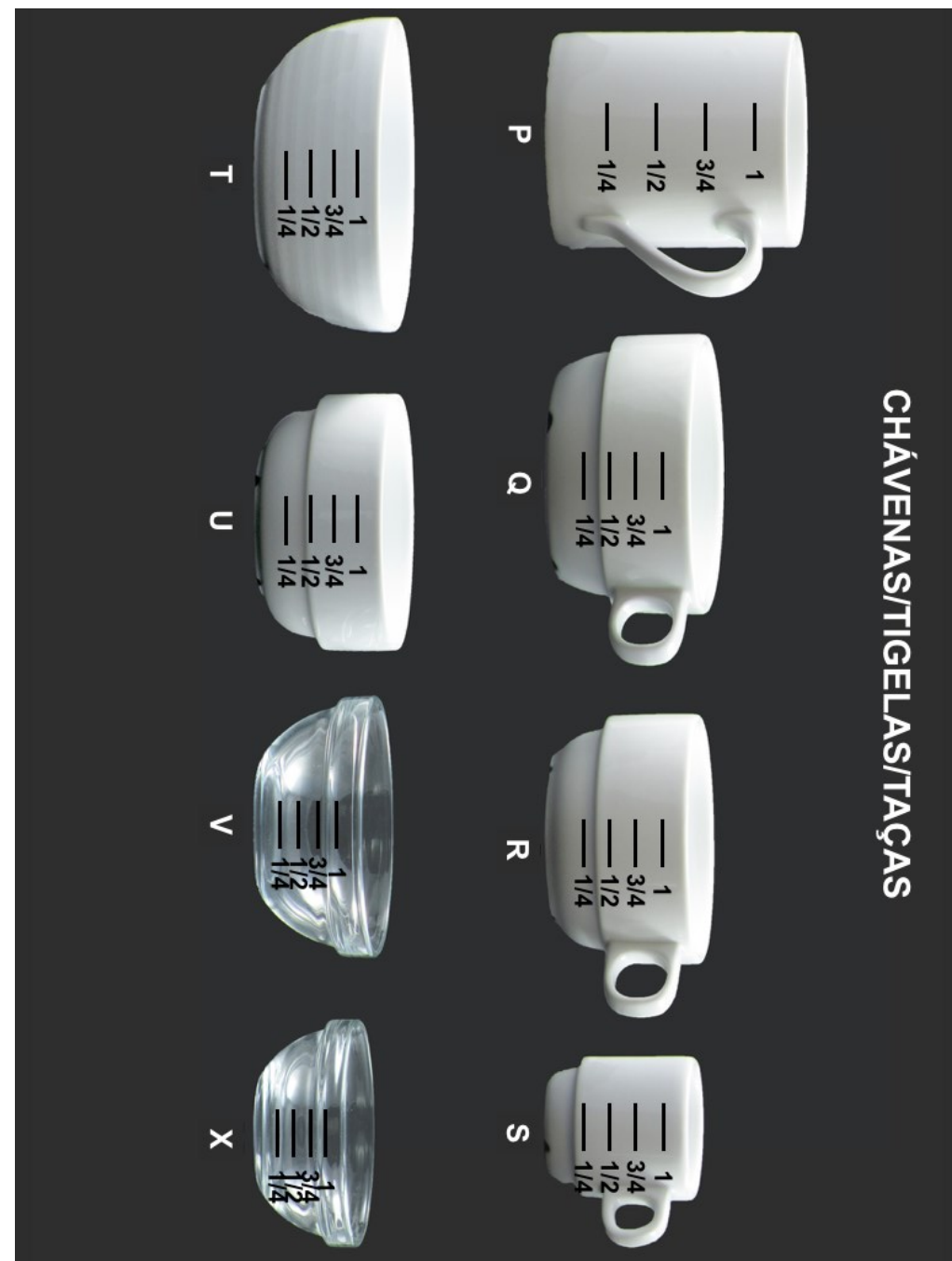
instruções que se seguem.

Se continuar com dúvidas contacte-nos através do telefone 22 042 69 00

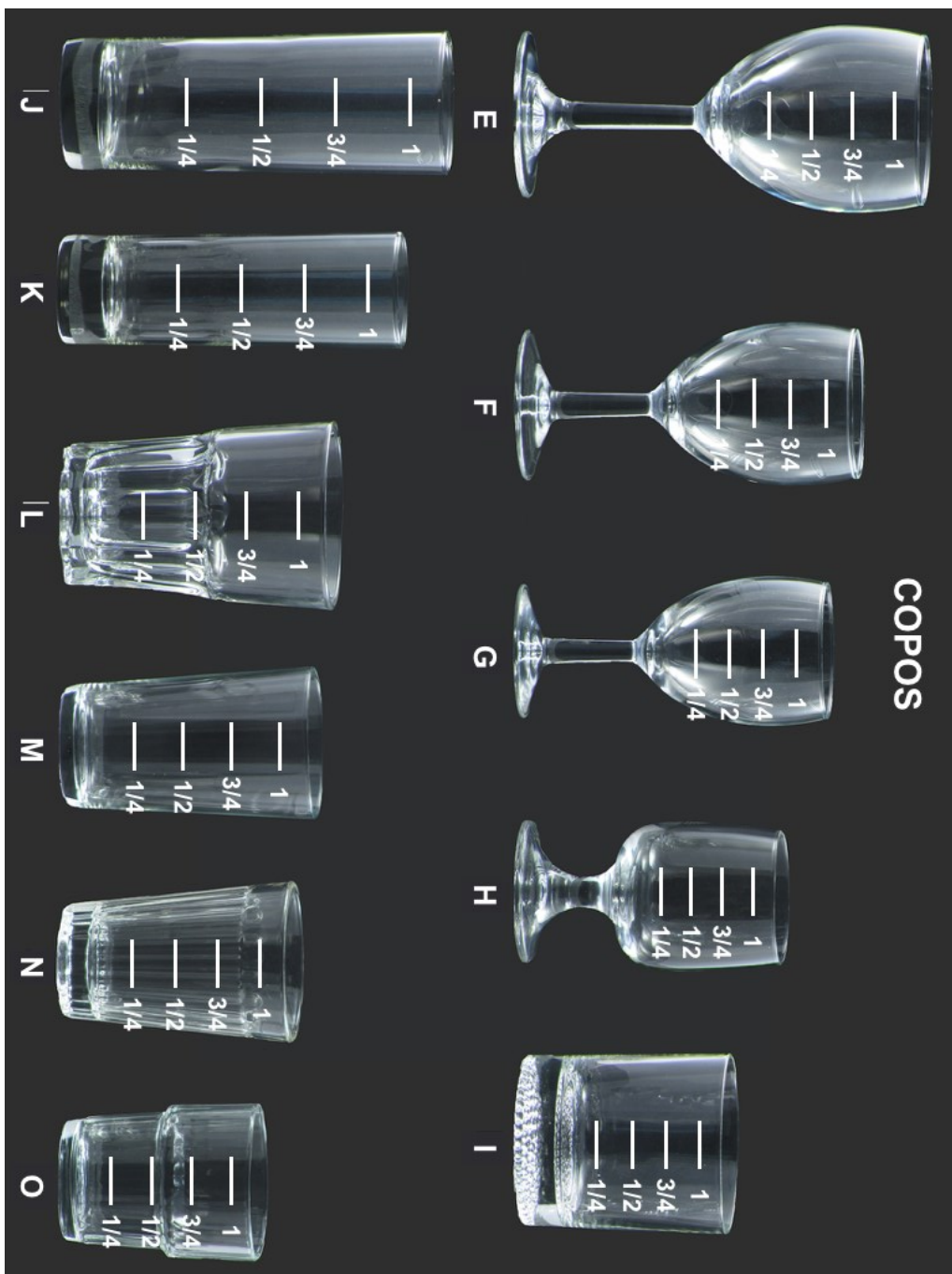
INSTRUÇÕES PARA PREENCHER O DIÁRIO ALIMENTAR DA CRIANÇA

Orientações gerais

- Assinale neste diário tudo que a criança comer e beber no dia da semana registado na primeira página. Apenas o consumo da criança que participa neste estudo deve ser anotado.
- Não altere o consumo alimentar da criança pelo facto de estar a fazer este registo. Deverá alimentá-la como o faria habitualmente.
- Registe cada dentada ou gole da criança e garanta que inclui todos os pequenos itens, como por exemplo pequenas dentadas numa maçã ou bolo, pequenos doces, água consumida, etc.
- Não se esqueça de registar o açúcar que adiciona ao leite, iogurtes, fruta, etc. e o azeite ou molhos que adiciona no prato.
- O dia de registo começa às 00h00 e termina às 23h59 (um dia completo e uma noite são monitorizados).
- Idealmente o diário deve ser preenchido imediatamente a seguir à criança consumir qualquer alimento ou bebida.
- Se no dia seleccionado a criança tiver um consumo pouco usual devido a um evento incomum como uma festa ou doença, deverá mesmo assim registar o consumo dela desse dia e registar na página 29 os motivos para não ser um dia habitual.
- No final deste diário (páginas 30 e 31) encontra fotografias de medidas caseiras que podem ajudar a estimar a quantidade de alimento ou bebida consumida pela criança.



Identifique a letra que melhor representa a quantidade consumida, por exemplo 1 copo E. Utilize as frações para uma estimativa mais precisa, por exemplo: 1/2: meio; 1/4: um quarto; 3/4: três quartos de copo ou chávena.



- Se a criança não estiver consigo em alguma parte do dia do registo (infantário, escola, etc.) por favor informe os seus cuidadores sobre o estudo e peça-lhes que ajudem a completar o diário alimentar. Quando for buscar a criança verifique se o diário alimentar foi completamente preenchido relativamente às refeições efetuadas com os cuidadores. Se não tiver sido, peça por favor por detalhes dos alimentos ou bebidas consumidos e preencha o diário com essa informação. Se a criança tiver idade suficiente também poderá ajudar no preenchimento do diário.

- O diário encontra-se estruturado em 6 refeições, cada página para uma refeição assim como para os períodos entre refeições: antes do pequeno-almoço, pequeno-almoço, durante a manhã, almoço, durante a tarde, jantar, durante a noite (ceia).

O que lhe pedimos para registar?

Se a criança não consumir nada durante uma das refeições, pode colocar uma cruz no quadrado no canto direito da página e continuar para a próxima refeição.

Durante qualquer refeição em que a criança consuma alguma coisa, pedimos que registe:

- A hora de início da refeição.
- O local de consumo. Se a localização diferir das categorias especificadas no registo (em casa, escola, amigos/família, restaurante, etc.), pode escolher a opção “outro” e descrever a localização no espaço a seguir. “Restaurante etc.” inclui *snack-bar*, cafetaria, restaurante de *fast food*, restaurante *self-service*, restaurante bar, café, etc.
- O nome do alimento ou bebida (coluna “alimento ou bebida”), seguido por uma descrição do tipo exato de alimento (coluna “descrição do alimento/bebida”).
- A quantidade consumida pela criança.

Na coluna “Descrição do alimento/bebida” é pedido que descreva mais pormenorizadamente o alimento ou bebida, de forma a ser possível encontrar o alimento específico numa loja. É relevante nesta descrição registar:

- O nome completo do produto: marca, tipo de produto e sabor.
- Especificações da composição: gordo, meio-gordo, magro; adocicado com açúcar ou adoçantes artificiais; fortificado com vitaminas e/ou minerais; *light*, etc.
- Método de preservação: fresco, congelado, enlatado, pasteurizado, etc.
- O tipo de embalagem: vidro, lata, papel/cartão, plástico, caixa de papelão, etc.
- O método de preparação, como por exemplo estufado, frito, salteado, uso de micro-ondas, etc.
- O tipo e marca da gordura usada para cozinhar.

Seria útil se mantivesse embalagens vazias dos alimentos que a criança consumiu durante este dia e trouxesse consigo no dia da entrevista.

Na coluna “Quantidade consumida” deverá preencher a quantidade que a criança realmente comeu e não o que coloca no prato. Por exemplo se oferecer à criança um copo cheio de leite, mas ela só bebeu metade, deverá registar como ½ copo. Poderá descrever a quantidade que a criança consumiu da maneira que lhe for mais conveniente. Existem diferentes métodos:

- Usando a folha com fotografias que se encontra no final deste diário, escrevendo a letra da foto correspondente.
- Em outras medidas caseiras (não incluídas nas fotografias), como por exemplo diferentes tipos de colheres (colher de sopa, sobremesa, chá).
- Em unidades naturais, como por exemplo uma fatia de pão, uma peça de fruta, etc.
- Em gramas ou mililitros como mencionado na embalagem.

ESTE DIA DE HOJE FOI UM DIA HABITUAL NA ALIMENTAÇÃO DO SEU FILHO?

- ☐ Não → Se não, por favor preencha as razões no espaço em baixo
- ☐ Sim

Razões para não ser um dia alimentar habitual:

COMENTÁRIOS GERAIS

SUPLEMENTOS ALIMENTARES E NUTRICIONAIS

Durante este dia a criança tomou alguma vitamina, minerais ou suplementos alimentares?

- ☐ Não (se não, por favor passe à questão seguinte)
☐ Sim → Se sim, por favor preencha a tabela em baixo

Tipo de suplementos	Nome comercial	Quantidade consumida neste dia	Refeição

RECEITAS

Se a criança consumir alguma refeição preparada em casa, registre as receitas no espaço próprio que se encontra nas páginas 26 e 27 deste diário. Descreva todos os ingredientes utilizados (incluindo gordura de cozinhar) e a quantidade de cada ingrediente. Indique se as quantidades registadas incluem partes não edíveis (por exemplo ossos, espinhas carcos). Se aplicável, indique se os pesos são em cru ou cozinhados.

SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Na página 28 indique se a criança tomou alguma vitamina, mineral ou suplemento alimentar no dia do registo. Se aplicável, forneça uma descrição completa do(s) suplemento(s) e registre a quantidade ingerida.

DIA HABITUAL

Se neste dia a criança tiver um consumo pouco usual devido a um evento incomum como uma festa ou doença, deverá mesmo assim registar o consumo desse dia e registar na página 29 os motivos para não ser um dia habitual.

COMENTÁRIOS GERAIS

Na página 29 existe ainda um espaço aberto para comentários. Também pode usar esta página se tiver falta de espaço em outra parte do registo.

EXEMPLO DE UM REGISTO COMPLETO

Nas páginas seguintes encontrará o exemplo de três refeições preenchidas, a descrição de uma receita e dos suplementos alimentares.

Nota:

Isto servirá apenas como exemplo para demonstrar como completar um diário alimentar.

Não pretende exemplificar o que a criança deverá comer.

Nome da receita	Ingredientes	Descrição dos ingredientes (nome completo do produto (marca e tipo/sabor), composição (gordura e açúcar, suplementação), método de preservação, embalagem, método de preparação, etc.)	Quantidade consumida (letra da foto, colheres, gramas ou ml)

DESCRIÇÃO DAS RECEITAS CASEIRAS

Por favor descreva nas seguintes páginas as receitas de pratos caseiros que a criança consumiu. Por favor descreva e quantifique todos os ingredientes utilizados.

Nome da receita	Ingredientes	Descrição dos ingredientes (nome completo do produto (marca e tipo/sabor), composição (gordura e açúcar, suplementação), método de preservação, embalagem, método de preparação, etc.)	Quantidade (letra da foto, colheres, gramas ou ml)

Exemplo 1: Às 7h45 deu à criança uma fatia de pão escuro com 2 colheres de chá de queijo de barrar, 1 fatia de fiambre e 1 colher de chá de margarina, assim como um copo de leite com chocolate, em casa. A criança bebeu o leite todo, mas só comeu $\frac{3}{4}$ da fatia de pão.

Preencher da seguinte forma:

Pequeno-almoço

Se neste dia a criança consumir algum alimento ou bebida ao pequeno-almoço, por favor registre a hora e local na tabela ao lado e a informação relativa aos alimentos ou bebidas na tabela em baixo.

Se neste dia a criança não consumir nenhum alimento ou bebida ao pequeno almoço, por favor marque uma cruz ☐ e passe à refeição seguinte.

Hora hr min

Local: ☒ casa ☐ escola/infantário ☐ amigos/família ☐ restaurante, etc.

Alimento ou bebida	Descrição do alimento/bebida (nome do produto completo (marca e tipo/sabor), composição (gordura e açúcar, suplementação), método de preservação, embalagem, método de preparação, etc.)	Quantidade consumida (número da foto – letra; copos/canecas; colheres, gramas ou ml)
Pão	Pão de trigo integral, da padaria, pré-fatiado, em plástico	$\frac{3}{4}$ fatia
Queijo para barrar	Quero, 12% gordura, fortificado com cálcio, em tubo de plástico	1,5 colheres de chá
Margarina	Becel light, baixo em gordura, num tubo	$\frac{3}{4}$ colher de chá
Fiambre	Fiambre de frango, marca continente, fatiado em embalagem de plástico	$\frac{3}{4}$ fatia
Leite	Agros, magro, pasteurizado, embalagem tetrapack	1 copo (foto M)
Chocolate em pó	Nesquik, lata	1 colher de sobremesa

Preencher da seguinte forma:

Durante a manhã

Se neste dia a criança consumir algum alimento ou bebida durante a manhã, por favor registre a informação na tabela em baixo.

Se neste dia a criança não consumir nenhum alimento ou bebida durante a manhã, por favor marque uma cruz ☐ e passe à refeição seguinte.

Tempo (hora: min)	Local Outro. Qual? Restaurantes, etc Amigos/família Escola/infantário Casa	Alimento ou bebida	Descrição do alimento/bebida (nome do produto completo (marca e tipo/sabor), composição (gordura e açúcar, suplementação), método de preservação, embalagem, método de preparação, etc.)	Quantidade consumida (número da foto – letra; copos/canecas; colheres, gramas ou ml)
10:15	☐ ☒ ☐ ☐ ☐	Maçã	Sem casca, sem caroço, sem embalagem	1 maçã pequena
11:00	☐ ☒ ☐ ☐ ☐	Sumo de fruta	Sumo infantil frutos silvestres, multivitaminas, capri-sonne, embalagem de plástico e alumínio.	1 embalagem de 200 ml
11:00	☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐	Bolachas com chocolate	Pepitas de chocolate, chipmix, plástico	3 bolachas
12:00	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☒ ...Na rua.....	Água	Água da torneira, garrafa de plástico	1/4 de uma garrafa de 500 ml

[illegible]

DURANTE A NOITE

Se neste dia a criança consumir algum alimento ou bebida durante a noite, por favor registre a informação na tabela em baixo.

Se neste dia a criança não consumir nenhum alimento ou bebida durante a noite, por favor marque uma cruz ☐ e passe à refeição seguinte.

Tempo (hora: minutos)	Local Casa Infantário Amigos/família Restaurante, etc Outro. Qual?	Alimento ou bebida	De
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐		
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐		

Exemplo 3: Às 19h30 a criança jantou em casa ½ prato de esparguete à bolonhesa, apesar de a mãe ter servido o prato cheio. Comeu também um queijo triângulo, bebeu um pacote de Bongo e comeu um iogurte de morango.

Preencher da seguinte forma:

Jantar

Se neste dia a criança consumir algum alimento ou bebida ao jantar, por favor registre a hora e local na tabela ao lado e a informação relativa aos alimentos ou bebidas na tabela em baixo.

Se neste dia a criança não consumir nenhum alimento ou bebida ao jantar, por favor marque uma cruz ☐ e passe à refeição seguinte.

Hora hr min

Local: ☒ casa ☐ escola/infantário ☐ amigos/família ☐ restaurante, etc.

☐ Outro. Qual? _____

Alimento ou bebida	Descrição do alimento/bebida (nome do produto completo (marca e tipo/sabor), composição (gordura e açúcar, suplementação), método de preservação, embalagem, método de preparação, etc.)	Quantidade consumida (número da foto – letra; copos/canecas; colheres, gramas ou ml)
Esparguete à bolonhesa	Esparguete (ver receita)	Meio prato
	Molho de bolonhesa (ver receita)	3 colheres de servir
Queijo	A vaca que ri, light, alumínio	1 triângulo
Sumo de laranja	Bongo, um pacote	200 ml
Iogurte de morango	Aroma a morango, Danone, magro	125g

Se a criança comer uma parte do esparguete à bolonhesa que você preparou em casa, por favor descreva a receita.

Descrição de receitas

Nome da receita	Ingredientes	Descrição dos ingredientes (nome do produto completo (marca e tipo/sabor), composição (gordura e açúcar, suplementação), método de preservação, embalagem, método de preparação, etc.)	Quantidade (número da foto – letra; copos/ canecas; colheres, gramas ou ml)
Esparguete à Bolonhesa	Esparguete Carne picada Cebola Alho Pimento Cenoura Polpa de tomate Azeite Sal	Milaneza, embalada em plástico, cozido Vaca, congelada, embalada em plástico Fresca, sem embalagem, salteada Fresco, sem embalagem, salteado Verde, refrigerado em saco de plástico, salteado Refrigerado em saco de plástico, descascada, salteada Ferbar, em lata Virgem extra clássico, Gallo, garrafa de vidro Sal de cozinha Marinho, continente, plástico	500g (cru) 350g (cru) 1 cebola média 2 dentes de alho 1 pimento grande 2 cenouras pequenas 250ml 2 colheres de sopa 1 colher de sopa

Se durante este dia a criança tomar alguma vitamina, minerais ou suplementos alimentares por favor assinale “sim” no respetivo quadrado e descreva no quadro o suplemento.

Suplementos Alimentares

Tipo de suplementos	Nome comercial	Quantidade consumida nesse dia (e.g. gotas, cápsulas, comprimidos)	Refeição
Vitamina D3	Vigantol	3 Gotas	Pequeno-almoço

Hora:

hr

min

Local:

☐

casa

☐

escola/infantário

☐

amigos/família

☐

restaurante, etc.

☐

Outro. Qual?

Alimento/bebida (gordura e açúcar, suplementação), método de preservação, de preparação, etc.)	Quantidade consumida (letra da foto, colheres, gramas ou ml)

JANTAR

Se neste dia a criança consumir algum alimento ou bebida ao jantar, por favor registre a hora e local na tabela ao lado e a informação relativa aos alimentos ou bebidas na tabela em baixo.

Se neste dia a criança não consumir nenhum alimento ou bebida ao jantar, por favor marque uma cruz ☐ e passe à refeição seguinte.

Alimento ou bebida	Descrição do ali (nome completo do produto (marca e tipo/sabor), composição, embalagem, método)

Nas páginas seguintes começa o diário alimentar da criança.

ANTES DO PEQUENO-ALMOÇO

Se neste dia a criança consumir algum alimento ou bebida antes do pequeno-almoço, por favor registe a informação na tabela em baixo.

Se neste dia a criança não consumir nenhum alimento ou bebida antes do pequeno-almoço, por favor marque uma cruz ☐ e passe à refeição seguinte.

Tempo (hora: minutos)	Local Casa Infantário Amigos/família Restaurante, etc Outro. Qual?	Alimento ou bebida	Descrição do alimento/bebida (nome completo do produto (marca e tipo/sabor), composição (gordura e açúcar, suplementação), método de preservação, embalagem, método de preparação, etc.)	Quantidade consumida (letra da foto, colheres, gramas ou ml)
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐			
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐			
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐			
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐			
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐			
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐			
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐			
	☐ ☐ ☐ ☐ ☐			

DURANTE A TARDE

Se neste dia a criança consumir algum alimento ou bebida durante a tarde, por favor registre a informação na tabela em baixo.

Se neste dia a criança não consumir nenhum alimento ou bebida durante a tarde, por favor marque uma cruz ☐ e passe à refeição seguinte.

Tempo (hora: minutos)	Local Casa Infantário Amigos/família Restaurante, etc Outro. Qual?	Alimento ou bebida	Descrição do alimento/bebida (nome completo do produto (marca e tipo/sabor), composição (gordura e açúcar, suplementação), método de preservação, embalagem, método de preparação, etc.)	Quantidade consumida (letra da foto, colheres, gramas ou ml)
	☐ Casa ☐ Infantário ☐ Amigos/família ☐ Restaurante, etc ☐ Outro. Qual?			
	☐ Casa ☐ Infantário ☐ Amigos/família ☐ Restaurante, etc ☐ Outro. Qual?			
	☐ Casa ☐ Infantário ☐ Amigos/família ☐ Restaurante, etc ☐ Outro. Qual?			
	☐ Casa ☐ Infantário ☐ Amigos/família ☐ Restaurante, etc ☐ Outro. Qual?			
	☐ Casa ☐ Infantário ☐ Amigos/família ☐ Restaurante, etc ☐ Outro. Qual?			
	☐ Casa ☐ Infantário ☐ Amigos/família ☐ Restaurante, etc ☐ Outro. Qual?			
	☐ Casa ☐ Infantário ☐ Amigos/família ☐ Restaurante, etc ☐ Outro. Qual?			

PEQUENO-ALMOÇO

Se neste dia a criança consumir algum alimento ou bebida ao pequeno-almoço, por favor registe a hora e local na tabela ao lado e a informação relativa aos alimentos ou bebidas na tabela em baixo.

Se neste dia a criança não consumir nenhum alimento ou bebida ao pequeno-almoço, por favor marque uma cruz ☐ e passe à refeição seguinte.

Hora: hr min

Local: ☐ casa ☐ escola/infantário ☐ amigos/família ☐ restaurante, etc.
☐ Outro. Qual? _____

Alimento ou bebida	Descrição do alimento/bebida (nome completo do produto (marca e tipo/sabor), composição, embalagem, método de preservação, etc.)	Quantidade consumida (letra da foto, colheres, gramas ou ml)

ALMOÇO

Se neste dia a criança consumir algum alimento ou bebida ao almoço, por favor registre a hora e local na tabela ao lado e a informação relativa aos alimentos ou bebidas na tabela em baixo.

Se neste dia a criança não consumir nenhum alimento ou bebida ao almoço, por favor marque uma cruz ☐ e passe à refeição seguinte.

Hora: hr min

Local: ☐ casa ☐ escola/infantário ☐ amigos/família ☐ restaurante, etc.

☐ Outro. Qual? _____

Alimento ou bebida	Descrição do alimento/bebida (nome completo do produto (marca e tipo/sabor), composição (gordura e açúcar, suplementação), método de preservação, embalagem, método de preparação, etc.)	Quantidade consumida (letra da foto, colheres, gramas ou ml)

DURANTE A MANHÃ

Se neste dia a criança consumir algum alimento ou bebida durante a manhã, por favor registre a informação na tabela em baixo.

Se neste dia a criança não consumir nenhum alimento ou bebida durante a manhã, por favor marque uma cruz ☐ e passe à refeição seguinte.

Tempo (hora: minutos)	Local					Alimento ou bebida	Descrição do alimento/bebida (nome completo do produto (marca e tipo/sabor), composição (gordura e açúcar, suplementação), método de preservação, embalagem, método de preparação, etc.)	Quantidade consumida (letra da foto, colheres, gramas ou ml)
	Casa	Infantário	Amigos/família	Restaurante, etc	Outro. Qual?			
	☐	☐	☐	☐	☐			
	☐	☐	☐	☐	☐			
	☐	☐	☐	☐	☐			
	☐	☐	☐	☐	☐			
	☐	☐	☐	☐	☐			
	☐	☐	☐	☐	☐			
	☐	☐	☐	☐	☐			