

P	T			
---	---	--	--	--

**U. PORTO**



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO  
UNIVERSIDADE DO PORTO

**QUESTIONÁRIO AOS PAIS ACERCA DO COMPORTAMENTO DAS CRIANÇAS NO QUE  
DIZ RESPEITO AOS HÁBITOS ALIMENTARES E OUTROS APESCTOS RELACIONADOS  
COM O ESTILO DE VIDA**



## Questões de carácter geral

### *Informações Sociodemográficas*

**S1. Este questionário vai ser preenchido pelo(a):**

- Mãe
- Madrasta
- Pai
- Padrasto
- Avó
- Avô
- Tutor (a pessoa que toma conta da criança)

**S2. Que idade tem a sua criança?**

- 6 anos de idade
- 7 anos de idade
- 8 anos de idade
- 9 ou mais anos de idade

**S3. Qual é o sexo da sua criança?**

- Rapaz
- Rapariga

**S4. A que grupo de idades pertence (a pessoa que está a responder ao questionário)?**

- Menos de 20
- 20-24
- 25-30
- 31-35
- 36-40
- Mais de 40

**S5. Quantos anos passou a estudar a tempo inteiro (inclua o número de anos que frequentou a escola)? E o seu cônjuge/companheiro?**

O próprio

- Menos do que 6 anos
- 6-8 anos
- 9-11 anos
- 12-14 anos
- 15-17 anos
- Mais do que 17 anos

Cônjuge/Companheiro

- Menos do que 6 anos
- 6-8 anos
- 9-11 anos
- 12-14 anos
- 15-17 anos
- Mais do que 17 anos

- Não tenho cônjuge/companheiro

**S6. Das seguintes categorias, qual a que melhor define a sua atual situação face ao trabalho? E a do seu cônjuge/companheiro?**

O próprio

- Exerce um trabalho ou profissão, incluindo um trabalho para uma empresa familiar sem receber, incluindo um estágio remunerado, etc.
- Desempregado
- Estudante ou a frequentar outro tipo de formação ou experiência profissional não remunerada
- Reformado ou reforma antecipada ou pessoas que cessaram a atividade
- Permanentemente incapacitado
- A cumprir serviço militar ou trabalho comunitário
- Ocupa-se das tarefas domésticas
- Outra situação de inatividade

Cônjuge/Companheiro

- Exerce um trabalho ou profissão, incluindo um trabalho para uma empresa familiar sem receber, incluindo um estágio remunerado, etc.
- Desempregado
- Estudante ou a frequentar outro tipo de formação ou experiência profissional não remunerada
- Reformado ou reforma antecipada ou pessoas que cessaram a atividade
- Permanentemente incapacitado
- A cumprir serviço militar ou trabalho comunitário
- Ocupa-se das tarefas domésticas
- Outra situação de inatividade

- Não tenho cônjuge/companheiro

**S7. Em que tipo de empresa/instituição trabalha? E o seu cônjuge/companheiro?**

O próprio

- Administração pública central e local
- Outros serviços pertencentes à função pública (ex: área da educação e saúde)
- Empresa pública
- Empresa privada
- Trabalho por conta

Cônjuge/companheiro

- Administração pública central e local
- Outros serviços pertencentes à função pública (ex: área da educação e saúde)
- Empresa pública
- Empresa privada
- Trabalho por conta

- Não tenho cônjuge/companheiro

P	T			
---	---	--	--	--

própria

Outro

própria

Outro

Informações sobre o agregado familiar

**S8. Contando consigo, quantos adultos vivem em sua casa?**

- 1 pessoa
- 2 pessoas
- 3-4 pessoas
- 5-6 pessoas
- Mais do que 6 pessoas

**S9. Quantas crianças (idade inferior a 18 anos) vivem em sua casa?**

- 1 criança
- 2 crianças
- 3 crianças
- 4 crianças
- Mais do que 4 crianças

**S10. Qual das descrições seguintes mais se aproxima da forma como se sente, nos dias de hoje, em relação ao rendimento do seu agregado familiar?**

- Vivo confortavelmente com o atual rendimento
- Consigo viver com o atual rendimento
- É difícil conseguir viver com o atual rendimento
- É muito difícil conseguir viver com o atual rendimento

**S11. Considere por favor o rendimento de todas as pessoas do seu agregado familiar e todas as outras fontes de rendimento que o agregado familiar recebe. Qual é a principal fonte de rendimento do seu agregado familiar?**

- Vencimentos/Salários
- Rendimento proveniente de trabalho por conta própria (excluindo rendimentos da agricultura)
- Rendimento proveniente da agricultura
- Pensões
- Subsídio de desemprego/Indemnização por despedimento
- Outros subsídios ou benefícios sociais
- Receitas de investimentos, poupanças ou propriedades
- Rendimento de outras fontes

P	T			
---	---	--	--	--

Para as seguintes afirmações que algumas pessoas fizeram acerca da situação alimentar do agregado familiar, coloque a opção que mais se aplica à sua situação, durante os últimos 12 meses;

**S12. “Os alimentos que comprei acabaram antes de eu ter dinheiro para comprar mais.”**

**Acontece:**

- Frequentemente
- Algumas vezes
- Nunca
- Não sabe

**S13. “Eu não consigo fazer refeições equilibradas.”**

**Acontece:**

- Frequentemente
- Algumas vezes
- Nunca
- Não sabe

**S14. Nos últimos 12 meses, diminuiu a quantidade de alimentos nas refeições ou deixou de fazer alguma refeição por não haver dinheiro suficiente para comprar alimentos?**

- Sim
- Não

*Se NÃO, passe para a questão S15*

**S14a. Se sim, com que frequência isso acontece?**

- Quase todos os meses
- Alguns meses, mas não todos os dias
- Em apenas 1 ou 2 meses
- Não sabe

**S15. Nos últimos 12 meses, comeu menos do que achou que devia por não ter dinheiro suficiente para comprar alimentos?**

- Sim
- Não
- Não sabe

**S16. Nos últimos 12 meses, sentiu fome mas não comeu por falta de dinheiro para comprar alimentos?**

- Sim
- Não
- Não sabe

## Algumas perguntas sobre fruta e vegetais

### *Algumas perguntas sobre o consumo habitual de fruta e vegetais da criança*

#### F1. Habitualmente, com que frequência a sua criança come fruta fresca?

- Nunca
- Menos que um dia por semana
- Um dia por semana
- 2-4 dias por semana
- 5-6 dias por semana
- Todos os dias, uma vez por dia
- Todos os dias, duas vezes por dia
- Todos os dias, mais do que duas vezes por dia

#### F2. Habitualmente, como que frequência a sua criança come salada ou vegetais ralados?

- Nunca
- Menos que um dia por semana
- Um dia por semana
- 2-4 dias por semana
- 5-6 dias por semana
- Todos os dias, uma vez por dia
- Todos os dias, duas vezes por dia
- Todos os dias, mais do que duas vezes por dia

#### F3. Habitualmente, com que frequência a sua criança come vegetais crus?

- Nunca
- Menos que um dia por semana
- Um dia por semana
- 2-4 dias por semana
- 5-6 dias por semana
- Todos os dias, uma vez por dia
- Todos os dias, duas vezes por dia
- Todos os dias, mais do que duas vezes por dia

#### F4. Habitualmente, com que frequência a sua criança come batatas?

- Nunca
- Menos que um dia por semana
- Um dia por semana
- 2-4 dias por semana
- 5-6 dias por semana
- Todos os dias, uma vez por dia
- Todos os dias, duas vezes por dia
- Todos os dias, mais do que duas vezes por dia

P	T			
---	---	--	--	--

**F5. Habitualmente, com que frequência a sua criança come vegetais cozinhados (incluindo sopa de vegetais)?**

- Nunca
- Menos que um dia por semana
- Um dia por semana
- 2-4 dias por semana
- 5-6 dias por semana
- Todos os dias, uma vez por dia
- Todos os dias, duas vezes por dia
- Todos os dias, mais do que duas vezes por dia

**F6. Eu não dou alguns alimentos à minha criança por serem muito caros.**

- Concordo totalmente
- Concordo em parte
- Não concordo nem discordo
- Discordo em parte
- Discordo totalmente

**F7. Quais considera serem as três características mais importantes das refeições das crianças? Por favor, coloque apenas três cruzes**

- Nutricionalmente adequadas
- Forneçam energia
- Sejam bastante variadas
- Satisfaçam as preferências da criança
- Sejam preparadas em casa
- Orgânicas
- Vegetarianas
- Tenham em consideração os requisitos religiosos

Algumas perguntas sobre fruta

**F8. Que quantidade de fruta a sua criança come por dia?**

- Nenhuma
- 1 peça de fruta
- 2 peças de fruta
- 3 peças de fruta
- 4 peças de fruta
- 5 ou mais peças de fruta

P	T			
---	---	--	--	--

**F9. Acha que a sua criança come muita ou pouca fruta?**

- Mesmo muita fruta
- Muita fruta
- Nem muita, nem pouca
- Pouca fruta
- Muito pouca fruta

**F10. Que quantidade de fruta acha que a sua criança deve comer por dia para ter uma alimentação saudável?**

- Nenhuma peça de fruta
- 1-3 peças por semana
- 4-6 peças por semana
- 1 peça por dia
- 2 peças por dia
- 3 peças por dia
- 4 peças por dia
- 5 ou mais peças por dia

**F11. Eu e/ou o meu cônjuge/companheiro costumamos incentivar a nossa criança a comer fruta.**

- Concordo totalmente
- Concordo em parte
- Nem concordo, nem discordo
- Discordo em parte
- Discordo totalmente

**F12. Nós frequentemente comemos fruta todos em família.**

- Concordo totalmente
- Concordo em parte
- Nem concordo, nem discordo
- Discordo em parte
- Discordo totalmente

**F13. A minha criança tem o hábito de comer fruta todos os dias.**

- Concordo totalmente
- Concordo em parte
- Nem concordo nem discordo
- Discordo em parte
- Discordo totalmente

**F14. Habitualmente, a sua criança leva fruta para a escola?**

- Sim, sempre
- Sim, a maioria dos dias
- Algumas vezes
- Raramente
- Nunca



P	T			
---	---	--	--	--

**F15. Você e/ou o seu cônjuge/companheiro dizem à sua criança para comer fruta todos os dias?**

- Sim, sempre
- Sim, a maioria dos dias
- Algumas vezes
- Raramente
- Nunca

**F16. Em casa, a sua criança pode comer toda a fruta de que gosta?**

- Sim, sempre
- Sim, a maioria dos dias
- Algumas vezes
- Raramente
- Nunca

**F17. Normalmente, há diferentes tipos de fruta disponíveis em sua casa?**

- Sim, sempre
- Sim, a maioria dos dias
- Algumas vezes
- Raramente
- Nunca

**F18. Normalmente, você e/ou o seu cônjuge/companheiro descascam a fruta para a vossa criança, entre as refeições?**

- Sim, sempre
- Sim, a maioria dos dias
- Algumas vezes
- Raramente
- Nunca

Algumas questões sobre vegetais

**F19. Que quantidade de vegetais a sua criança come por dia?**

- Nenhuma
- 1 porção
- 2 porções
- 3 porções
- 4 porções
- 5 ou mais porções

**F20. Acha que a sua criança come muitos ou poucos vegetais?**

- Mesmo muitos vegetais
- Muitos vegetais
- Nem muitos, nem poucos
- Poucos vegetais
- Muito poucos vegetais

**F21. Que quantidade de vegetais, acha que a sua criança deve comer por dia para ter uma alimentação saudável?**

- Nenhuma porção de vegetais
- 1 – 3 colheres de servir por semana
- 4 – 6 colheres de servir por semana
- 1 colher de servir todos os dias
- 2 colheres de servir todos os dias
- 3 colheres de servir todos os dias
- 4 colheres de servir todos os dias
- 5 ou mais colheres de servir todos os dias

**F22. Eu e/ou o meu cônjuge/companheiro costumamos incentivar a nossa criança a comer vegetais todos os dias**

- Concordo totalmente
- Concordo em parte
- Nem concordo nem discordo
- Discordo em parte
- Discordo totalmente

**F23. Nós frequentemente comemos vegetais todos em família.**

- Concordo totalmente
- Concordo em parte
- Nem concordo nem discordo
- Discordo em parte
- Discordo totalmente

**F24. A minha criança tem o hábito de comer vegetais todos os dias.**

- Concordo totalmente
- Concordo em parte
- Nem concordo nem discordo
- Discordo em parte
- Discordo totalmente

**F25. Habitualmente, a sua criança leva vegetais para a escola?**

- Sim, sempre
- Sim, a maioria dos dias
- Algumas vezes
- Raramente
- Nunca

**F26. Quais dos seguintes tipos de vegetais a sua criança gosta ou não gosta?**

*Por favor, coloque apenas uma cruz em cada linha*

	Gosto muito	Gosto um pouco	Não gosto muito	Não gosto nada	Nunca experimentei
Tomate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pepino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alface	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Couves	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Espinafre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alho francês	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Feijão verde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cebola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cenoura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brócolos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Couve-flor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ervilha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**F27. Você e/ou o seu cônjuge/companheiro dizem à sua criança para comer vegetais todos os dias?**

- Sim, sempre
- Sim, a maioria dos dias
- Algumas vezes
- Raramente
- Nunca

**F28. Em casa, a sua criança pode comer todos os vegetais de que gosta?**

- Sim, sempre
- Sim, a maioria dos dias
- Algumas vezes
- Raramente
- Nunca

P	T			
---	---	--	--	--

**F29. Normalmente, há diferentes tipos de vegetais disponíveis em sua casa?**

- Sim, sempre
- Sim, a maioria dos dias
- Algumas vezes
- Raramente
- Nunca

**F30. Normalmente, você e/ou o seu cônjuge/companheiro preparam os vegetais para a sua criança comer, entre as refeições?**

- Sim, sempre
- Sim, a maioria dos dias
- Algumas vezes
- Raramente
- Nunca

**F31. Normalmente, em sua casa ao almoço e ao jantar servem-se vegetais?**

- Sim, sempre
- Sim, a maioria dos dias
- Algumas vezes
- Raramente
- Nunca

## Algumas questões sobre a água

Nesta secção consideramos como água a água da torneira, água de poço e a água engarrafada (água mineral, água de nascente, água com e sem gás).

### G1. Quantas vezes por dia, habitualmente, a sua criança bebe água

- Nunca
- Menos de uma vez por dia
- Uma vez por dia
- 2-4 vezes por dia
- 5-6 vezes por dia
- Mais do que 6 vezes por dia

### G2. Quando a sua criança bebe água, quanto copos bebe?

- Nenhum
- 1 copo
- 2 copos
- 3 copos
- 4 copos
- 5 ou mais copos

### G3. A sua criança bebe água durante as refeições?

- Sim, sempre
- Sim, a maioria dos dias
- Algumas vezes
- Raramente
- Nunca

### G4. A sua criança bebe água entre as refeições?

- Sim, sempre
- Sim, a maioria dos dias
- Algumas vezes
- Raramente
- Nunca

### G5. A sua criança bebe água durante e/ou depois de praticar desporto ou de brincar?

- Sim, sempre
- Sim, a maioria dos dias
- Algumas vezes
- Raramente
- Nunca

## Algumas perguntas sobre sumos de fruta

*Por sumos de fruta consideramos sumos feitos a partir de sumos de fruta concentrados e sumos de fruta naturais (Ex: Compal, Santal, Ceres, Granini, Essencial Compal e outros néctares de fruta).*

**J1. Quantas vezes por semana, habitualmente, a sua criança bebe sumos de fruta?**

- Nunca
- Menos de uma vez por semana
- Uma vez por semana
- 2-4 dias por semana
- 5-6 dias por semana
- Todos os dias, uma vez por dia
- Todos os dias, mais de uma vez por dia

**J2. Em que situações é mais comum a sua criança beber sumos de fruta?**

*Pode colocar mais do que uma opção*

- Durante o fim de semana
- Ao pequeno-almoço
- Ao almoço
- Ao jantar
- Na escola
- Enquanto vê televisão
- Para matar a cede entre as refeições
- Durante/depois de fazer desporto
- Em aniversários e festas
- Nunca bebe sumos de fruta

**J3. Considere um dia em que a sua criança beba sumos de fruta. Quantos copos, pacotes, garrafas ou latas bebe? Por favor, coloque apenas uma cruz em cada coluna**

**a. Copos os pacotes pequenos (250 ml)**

- Nenhum
- 1 copo/pacote
- 2 copos/pacotes
- 3 copos/pacotes
- 4 copos/ pacotes
- 5 ou mais copos/pacotes

**b. Latas/pacotes/garrafas de tamanho normal (330ml)**

- Nenhum
- 1 lata/pacote/garrafa
- 2 latas/pacotes/garrafas
- 3 latas/pacotes/garrafas
- 4 latas/pacotes/garrafas
- 5 ou mais latas/pacotes/garrafas

**J4. Em casa existem sumos de fruta disponíveis para a minha criança.**

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**J5. Eu estou atento à quantidade de sumos de fruta que a minha criança bebe.**

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**J6. Se a minha criança pedir sumos de fruta eu dou-lhe.**

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**J7. A minha criança pode beber sumos de fruta sempre que quiser.**

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**J8. Eu negoceio com a minha criança acerca da quantidade de sumos de fruta que ela pode beber.**

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**J9. Com que frequência diz à sua criança que beber sumos de fruta não é bom para ela?**

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**J10. Com que frequência diz à sua criança que beber sumos de fruta a podem fazer engordar?**

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**J11. Se me apetecer beber sumos de fruta, eu evito fazê-lo por causa da presença da minha criança.**

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

P	T			
---	---	--	--	--

**J12. Se proibir a minha criança de beber sumos de fruta, ela tenta beber de qualquer forma.**

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**J13. Se proibir a minha criança de beber sumos de fruta, considero que é difícil impor a minha decisão se ela tentar negociar.**

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**J14. Eu dou sumos de fruta à minha criança como uma forma de recompensa ou para reconfortá-la.**

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**J15. Com que frequência, você e/ou o seu cônjuge/companheiro bebem sumos de fruta juntamente com a sua criança?**

- Nunca
- Menos de uma vez por semana
- Uma vez por semana
- 2-4 dias por semana
- 5-6 dias por semana
- Todos os dias, uma vez por dia
- Todos os dias, mais do que uma vez por dia



## Algumas perguntas sobre refrigerantes

*Por refrigerantes consideramos bebidas com e sem gás, mas NÃO devem ser consideradas as bebidas lights ou sumos fruta. Exemplos:*

*Bebidas com gás : Coca-cola, 7-up, Pepsi, Fanta, Sprite, Sumol, Frisumo etc.*

*Outras bebidas sem gás: Ice tea, Nestea, Frutis, TriNaranjus, Um Bongo, Jói, Capri-Sonne, Guaraná, B! Ice Drinks, Sunny Delight etc.*

*Bebidas desportivas e energéticas: Redbull, Isostar, Monster, Burn, Contact, Powerade, Gatorade etc.*

**K1. Quantas vezes por semana, habitualmente, a sua criança bebe refrigerantes?**

- Nunca
- Menos de uma vez por semana
- Uma vez por semana
- 2-4 dias por semana
- 5-6 dias por semana
- Todos os dias, uma vez por dia
- Todos os dias, mais do que uma vez por dia

**K2. Em que situações é mais comum a sua criança beber refrigerantes?**

*Pode colocar mais do que uma opção*

- Durante o fim de semana
- Ao pequeno-almoço
- Ao almoço
- Ao jantar
- Na escola
- Enquanto vê televisão
- Para matar a cede entre as refeições
- Durante/depois de fazer desporto
- Em aniversários e festas
- Nunca bebe refrigerantes

P	T			
---	---	--	--	--

**K3. Considere um dia em que a sua criança beba refrigerantes. Quantos copos, latas ou garrafas bebe?**

*Por favor, coloque apenas uma cruz em cada coluna*

a. Copos ou garrafas pequenas  
(250 ml)

b. Latas (330ml)

c. Garrafas (500 ml)



- Nenhuma
- 1 copo/garrafa pequena
- 2 copos/garrafas pequenas
- 3 copos/garrafas pequenas
- 4 copos/garrafas pequenas
- 5 ou mais copos/garrafas pequenas

- Nenhuma
- 1 lata
- 2 latas
- 3 latas
- 4 latas
- 5 ou mais latas

- Nenhuma
- 1 garrafa
- 2 garrafas
- 3 garrafas
- 4 garrafas
- 5 ou mais garrafas

**K4. Em casa existem refrigerantes disponíveis para a sua criança.**

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**K5. Eu estou atento à quantidade de refrigerantes que a minha criança bebe.**

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**K6. Se a minha criança me pedir refrigerantes eu dou-lhe.**

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**K7. A minha criança pode beber refrigerantes sempre que quiser.**

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**K8. Com que frequência diz à sua criança que beber refrigerantes não é bom para ela?**

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**K9. Com que frequência diz à sua criança que beber refrigerantes a podem fazer engordar?**

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**K10. Se me apetecer beber refrigerantes, eu evito fazê-lo por causa da presença da minha criança.**

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**K11. Se eu proibir a minha criança de beber refrigerantes, ela tenta beber de qualquer forma.**

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**K12. Se proibir a minha criança de beber refrigerantes, considero que é difícil impor a minha decisão se ela tentar negociar.**

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**K13. Eu dou refrigerantes à minha criança como uma forma de recompensa ou para reconfortá-la.**

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

P	T			
---	---	--	--	--

**K14. Com que frequência, você e/ou o seu cônjuge/companheiro bebem refrigerantes juntamente com a sua criança?**

- Nunca
- Menos de uma vez por semana
- Uma vez por semana
- 2-4 dias por semana
- 5-6 dias por semana
- Todos os dias, uma vez por dia
- Todos os dias, mais do que uma vez por dia

## Algumas perguntas sobre refrigerantes *light*

### D1. Quantas vezes por semana, habitualmente, a sua criança bebe refrigerantes *light*?

- Nunca
- Menos do que uma vez por semana
- Uma vez por semana
- 2-4 dias por semana
- 5-6 dias por semana
- Todos os dias, uma vez por dia
- Todos os dias, mais do que uma vez por dia

### D2. Considere um dia em que a sua criança beba refrigerantes *light*. Quantos copos, latas ou garrafas bebe? Por favor, coloque apenas uma cruz em cada coluna

a. Copos ou garrafas pequenas  
(250 ml)



- Nenhuma
- 1 copo/garrafa pequena
- 2 copos/garrafas pequenas
- 3 copos/garrafas pequenas
- 4 copos/garrafas pequenas
- 5 ou mais copos/garrafas pequenas

b. Latas (330ml)



- Nenhuma
- 1 lata
- 2 latas
- 3 latas
- 4 latas
- 5 ou mais latas

c. Garrafas (500 ml)



- Nenhuma
- 1 garrafa
- 2 garrafas
- 3 garrafas
- 4 garrafas
- 5 ou mais garrafas

## Perguntas acerca do comportamento da criança

*Para as seguintes questões, quando referimos ver televisão estamos também a considerar o tempo que a criança passa a ver filmes em DVDs, vídeos e filmes no computador.*

*Como jogos de computador, podem ser considerados jogos no telemóvel/computador/tabletes e consolas (ex: playstation).*

### T1. Normalmente, quantas horas por dia a sua criança vê televisão, nos seus tempos livres?

a. Nos dias da semana (média de todas as semanas)

- Nenhuma
- 30 minutos por dia
- 1,0 hora por dia
- 2,0 horas por dia
- 2,5 horas por dia
- 3,0 horas por dia
- 3,5 horas por dia
- 4,0 ou mais horas por dia

b. Nos dias de fim de semana (media de todos os fins de semana)

- Nenhuma
- 30 minutos por dia
- 1,0 hora por dia
- 2,0 horas por dia
- 2,5 horas por dia
- 3,0 horas por dia
- 3,5 horas por dia
- 4,0 ou mais horas por dia

### T2. A minha criança tem televisão no quarto.

- Sim
- Não

### T3. Em sua casa, com que frequência, está ligada a televisão durante o jantar?

- Todos os dias
- 1-3 dias por semana
- 2-4 dias por semana
- 4-6 dias por semana
- Menos de um dia por semana
- Nunca

P	T			
---	---	--	--	--

**T4. Normalmente, quantas horas por dia a sua criança está a jogar jogos de computador e/ou a usar o computador, nos seus tempos livres? Por favor, coloque apenas uma cruz em cada coluna**

a. Nos dias da semana (média de todas as semanas)

- Nenhuma
- 30 minutos por dia
- 1,0 hora por dia
- 1,5 horas por dia
- 2,0 horas por dia
- 2,5 horas por dia
- 3,0 horas por dia
- 3,5 horas por dia
- 4,0 ou mais horas por dia

b. Nos dias de fim de semana (media de todos os fins de semana)

- Nenhuma
- 30 minutos por dia
- 1,0 hora por dia
- 1,5 horas por dia
- 2,0 horas por dia
- 2,5 horas por dia
- 3,0 horas por dia
- 3,5 horas por dia
- 4,0 ou mais horas por dia

*Para as questões T5-T13, por favor coloque uma cruz na coluna a E b.*

**T5. Eu estou atento ao número de horas que a minha criança:**

a. Vê televisão

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

b. Joga jogos de computador

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**T6. Se a minha criança me perguntar se pode ver televisão ou jogar jogos de computador eu deixo:**

a. Vê televisão

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

b. Joga jogos de computador

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

P	T			
---	---	--	--	--

**T7. A minha criança pode ver televisão/ jogar jogos de computador sempre que quiser:**

a. Ver televisão

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

b. Jogar jogos de computador

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**T8. Eu negoceio com a minha criança acerca do número de horas que ele pode passar a ver televisão ou a jogar jogos de computador:**

a. Ver televisão

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

b. Jogar jogos de computador

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**T9. Se me apetecer ver televisão ou usar o computador nos meus tempos livres, eu evito fazê-lo por causa da presença da minha criança.**

a. Ver televisão

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

b. Usar o computador

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca



P	T			
---	---	--	--	--

**T10. Se eu proibir a minha criança de ver televisão/usar o computador nos seus tempos livres, ela tenta fazê-lo de qualquer forma.**

a. Ver televisão

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

b. Usar o computador

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**T11. Se proibir a minha criança de ver televisão/jogar jogos de computador, considero que é difícil impor a minha decisão se ela tentar negociar:**

a. Ver televisão

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

b. Jogar jogos de computador

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**T12. Eu deixo a minha criança ver televisão/jogar jogos de computador como uma forma de recompensa ou para a reconfortá-la.**

a. Ver televisão

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

b. Jogar jogos de computador

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

P	T			
---	---	--	--	--

**T13. Com que frequência, você e/ou o seu cônjuge/companheiro vêm televisão ou jogam jogos de computador na companhia da criança?**

a. Ver televisão

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

b. Jogar jogos de computador

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**T14. Com que frequência diz à sua criança que ver televisão/jogar jogos de computador não é bom para ela?**

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

**T15. Com que frequência diz à sua criança que ver televisão/jogar jogos de computador a podem fazer engordar?**

- Sempre
- Frequentemente
- Algumas vezes
- Não é frequente
- Nunca

P

T

## Algumas questões acerca dos hábitos de sono da criança

### L1. Habitualmente, a sua criança deita-se sempre à mesma hora?

- Sim  
 Não

### L2. Quantos horas a sua criança costuma dormir por noite? *Por favor, coloque apenas uma cruz em cada coluna*

#### a. Nos dias de semana (média por noite)

- 6-7 horas  
 8-9 horas  
 10-11 horas  
 12 ou mais horas

#### b. Nos dias de fim de semana (média por noite)

- 6-7 horas  
 8-9 horas  
 10-11 horas  
 12 ou mais horas

### L3. A que horas habitualmente a sua criança se costuma deitar?

#### a. Nos dias de semana (média por noite)

- Às 18.00 horas  
 Às 19.00 horas  
 Às 20.00 horas  
 Às 21.00 horas  
 Às 22.00 horas  
 Às 23.00 horas  
 Depois das 23.00 horas

#### b. Nos dias de fim de semana (média por noite)

- Às 18.00 horas  
 Às 19.00 horas  
 Às 20.00 horas  
 Às 21.00 horas  
 Às 22.00 horas  
 Às 23.00 horas  
 Depois das 23.00 horas

### L4. A que horas habitualmente a sua criança costuma acordar?

#### a. Nos dias de semana (média por noite)

- Às 05.00 horas  
 Às 06.00 horas  
 Às 07.00 horas  
 Às 08.00 horas  
 Às 09.00 horas  
 Depois das 09.00 horas

#### b. Nos dias de fim de semana (média por noite)

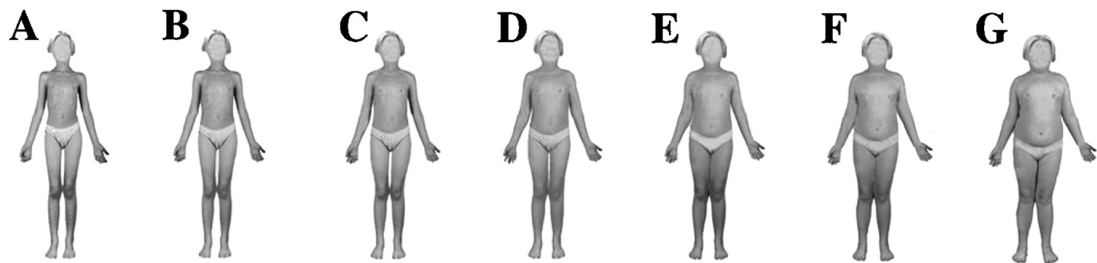
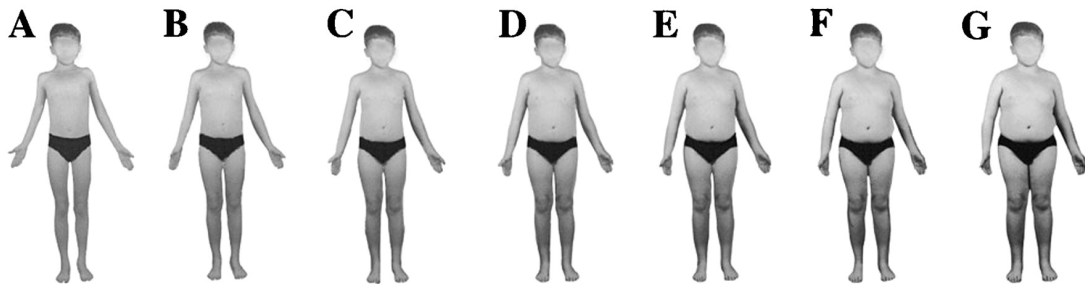
- Às 05.00 horas  
 Às 06.00 horas  
 Às 07.00 horas  
 Às 08.00 horas  
 Às 09.00 horas  
 Depois das 09.00 horas

## Algumas questões acerca do peso da criança

### W1. O que pensa acerca do peso da sua criança?

- O peso da minha criança é o adequado
- O peso da minha criança está um pouco acima do normal
- O peso da minha criança está muito acima do normal
- O peso da minha criança está um pouco abaixo do normal
- O peso da minha criança está muito abaixo do normal

Por favor, olhe com cuidado para as seguintes imagens e de seguida responda às questões:



**W2. Escolha a figura que mais se assemelha com a sua criança neste momento**

Escreve de seguida a letra da figura correspondente

**W3. Escolha a figura que acha que seria a ideal para a sua criança**

Escreve de seguida a letra da figura correspondente

**Obrigado pela sua participação!**