

AVALIAÇÃO DA FREQUÊNCIA DO CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS DE CRIANÇAS MENORES DE 10 ANOS

Ana Carolina da Silva Oliveira
*Aluna do Curso de Graduação em
Nutrição – UNIP.*

Ludmila Maria Barros de Souza
*Aluna do Curso de Graduação em
Nutrição – UNIP.*

**SADSJ - South American Development
Society jornal – São Paulo, Brasil.**

RESUMO

A nutrição adequada na criança é fundamental para garantir o seu crescimento e desenvolvimento de forma saudável, sendo este estágio de vida um dos biologicamente mais vulneráveis. Pelas práticas da vida urbana a saúde da criança tem sido afetada, ocorrendo mudanças de comportamento principalmente com relação à dieta e à atividade física. Os dados indicam que as crianças brasileiras têm uma alimentação com consumo excessivo de alimentos industrializados, podendo causar sobre peso e obesidade na infância e desenvolvimento de DCNT na vida adulta. A mídia tem um importante papel na evolução dessa problemática, alterando os hábitos alimentares das crianças para consumirem determinados produtos anunciados, implicando deste modo na construção de hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Alimentação infantil, Alimentos Ultraprocessados, Doenças Crônicas não Transmissíveis, Obesidade Infantil.

INTRODUÇÃO

O crescimento humano é um processo constante, na qual apresenta especificidades em cada etapa da vida, tendo influência de diversos fatores que nele interferem. A identificação logo no inicio desses fatores é importante para detectar e corrigir problemas que podem afetar futuramente a saúde. A nutrição adequada na criança é fundamental para garantir o seu crescimento e desenvolvimento de forma saudável, sendo este estágio de vida um dos biologicamente mais vulneráveis (AIRES et. al., 2011).

Pelas práticas da vida urbana a saúde da criança tem sido afetada, ocorrendo mudanças de comportamento principalmente com relação à dieta e à atividade física, o que proporciona um aumento nas taxas de sobrepeso e obesidade de acordo com Farias et. al. (2008). Estudos indicam que houve um crescimento em ritmo acelerado da prevalência de obesidade e de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) associadas à alimentação, na qual é chamado atenção para as taxas na população infantil (SPARRENBERGER et. al., 2015).

De acordo com a POF (Pesquisa de Orçamentos Familiares), os dados indicam que as crianças brasileiras têm uma alimentação deficiente em frutas, legumes e verduras e ainda apresentam um consumo excessivo de alimentos industrializados, como embutidos, bebidas com adição de açúcar, biscoitos e salgados.

Esses alimentos, denominados por Monteiro et al. (2010) como ultraprocessados, são caracterizados pelo excesso de gorduras, açúcares e sódio e geralmente possuem baixo teor de fibras, apresentando alta densidade energética, podendo causar sobrepeso e obesidade na infância e desenvolvimento de DCNT na vida adulta como Diabetes Mellitus (DM), Doenças Cardiovasculares, Dislipidemias e Hipertensão como já foi evidenciado em estudos (SCHUCH et. al., 2013; SPARRENBERGER et. al., 2015 e ELÍAS-BONETA et. al., 2015).

A mídia tem um importante papel na evolução dessa problemática, pois as indústrias de alimentos investem pesadamente, divulgando esses tipos de alimentos através de televisão, internet, jornais e revistas estimulando o consumo dos mesmos, contribuindo para um ambiente “obesogênico”, tornando deste modo escolhas mais saudáveis muito difíceis, especialmente para as crianças. Os apelos promocionais de propaganda e publicidade na qual envolve promoção de diversos alimentos, como

biscoitos, refrigerantes e fast-foods atinge principalmente o público infantil que é o mais vulnerável (AMARAL, 2012).

A televisão desde cedo tem uma grande influência na sociedade sendo um número muito alto de crianças que inicia suas atividades como telespectadores, quando ainda bebês. Depois de dois anos de idade, a maioria das crianças permanece aproximadamente de 3 a 4 horas por dia diante de um aparelho de televisão (MOURA, 2010).

Assim, de modo geral, as propagandas influenciam de certa forma as crianças alterando seus hábitos alimentares para consumir determinados produtos anunciados, implicando deste modo na construção de hábitos alimentares saudáveis para o consumo de alimentos ultraprocessados (TOLFO et. al., 2014).

De acordo com Ritchie et. al. (2015) a infância é uma fase importante para prevenir as DCNT por meio do incentivo e da adoção de hábitos saudáveis que iram permanecer durante a fase adulta.

Assim, avaliar e analisar em pesquisa o consumo alimentar de crianças tanto no ambiente domiciliar como escolar, torna-se de extrema importância e necessário, pois permite deste modo, caracterizar o nível de risco e vulnerabilidade da população, evidenciando pontos e propondo medidas de intervenção que garantam as condições de saúde e a qualidade de vida. Nesta direção, este estudo teve como objetivo avaliar a frequência do consumo de alimentos ultraprocessados de crianças menores de 10 anos.

METODOLOGIA

Para avaliar a Frequência do consumo de alimentos ultraprocessados foi desenvolvido um estudo de campo descritivo de natureza transversal, com o auxílio de um Questionário de Frequência Alimentar (QFA) validado e aplicado por Colucci (2004). O instrumento original é constituído por 57 itens alimentares, divididos em 10 categorias e com porções representativas do consumo mediano de crianças. Foram estipuladas sete categorias de frequência de consumo para que assim seja facilitado o preenchimento dos mesmos, conforme a seguir: nunca, menos de 1 vez por mês, 1 a 3 vezes por mês, 1 vez por semana, 2 a 4 vezes por semana, 1 vez por dia e 2 ou mais vezes por dia.

Para este trabalho foram selecionados 14 alimentos dentre os 57 do instrumento original, conceituados como alimentos ultraprocessados, tais são: biscoito, cereal

matinal, macarrão instantâneo, suco artificial de caixinha, bebida láctea sabor chocolate, biscoito recheado, achocolatado em pó, bolo simples, chocolate ou bombom, salgadinhos, refrigerantes, suco artificial em pó, batata frita e embutidos. Os processos empregados na produção costumam caracterizar esses alimentos como salgados, curados, adoçados, assados, fritos, defumados ou em conserva, além de poderem inserir aditivos conservantes ou cosméticos, vitaminas e minerais sintéticos e utilizarem tipos sofisticados de acondicionamento (BIELEMANN, et al 2015).

As variáveis independentes estudadas foram: sexo, período em que a criança estuda, idade, escolaridade do entrevistado e parentesco do entrevistado com a criança.

O questionário foi aplicado pelos próprios pesquisadores em uma Unidade Básica de Saúde situada na zona central de São Paulo com exatamente 20 entrevistados. A escolha das pessoas foi aleatória por amostra de conveniência julgando apresentar parentesco com a criança de: pai, mãe, tio/tia, avô/avó ou outro não especificado.

A frequência de consumo foi classificada em: alta (1 ou mais vezes por dia), moderada (1 a 4 vezes por semana), baixa (1 a 3 vezes por mês ou menos de 1 vez por mês) ou nunca. A análise estatística dos dados foi realizada através do software Excel® e analisada de maneira descritiva, calculando-se as frequências absolutas e relativas para as variáveis, para que os dados fossem apresentados em forma de gráficos e tabelas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 20 entrevistados, sendo 80% (n=16) das crianças sob responsabilidade dos mesmos do sexo feminino e 20% (n=4) do sexo masculino ambos menores de 10 anos. Das crianças matriculadas 85% (n=17) em período parcial desfrutavam de duas refeições/dia (lanche da tarde e jantar) e apenas 15% (n=3) em período integral desfrutavam de quatro refeições/dia: desjejum, almoço, lanche da tarde e jantar (Tabela 1).

Em um estudo semelhante, onde foi considerado a rotina alimentar e o período em que a criança estuda, apresentou dados inversos onde à maioria das crianças estudavam em regime de tempo integral (68,5%) e o restante (31,5%) em regime de um turno (AIRES et al, 2011).

O período em que a criança estuda influência na forma de se alimentar uma vez que as crianças que estudam em período integral são providas de uma alimentação

muitas vezes, mais balanceadas por contarem com um cardápio equilibrado proposto pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar PNAE (CARVALHO, 2013).

Com base no parentesco do entrevistado com a criança, a maioria 70% (n=14) alegou ser mãe, 15% (n=3) avô/avó, 10% (n=2) tio/tia e apenas 5% (n=1) pai. Com variados grau de instrução, sendo a mais abrangente entre os entrevistados o ensino médio completo com 65% (n=13) dos entrevistados, sequencialmente o ensino fundamental incompleto com 20% (n=4), fundamental completo com 10% (n=2) e 5% (n=1) dos entrevistados com ensino superior completo (tabela 1).

Muitos estudos vêm apontando o nível de escolaridade associado à capacidade de interpretar informações relativas à proteção da saúde, interferindo nas escolhas alimentares da população, que, por sua vez, relaciona-se ao estado nutricional dos indivíduos (VELÁSQUEZMELÉNDEZ et al, 2004)

Tabela 1- Distribuição em número e em percentual das variáveis estudadas, segundo o perfil das crianças e dos entrevistados, São Paulo, Outubro de 2016.

Variáveis	N	%
Sexo da criança		
Feminino	16	80%
Masculino	4	20%
Período em que a criança estuda		
Integral	4	20%
Parcial	17	85%
Grau de instrução do entrevistado		
Ensino médio completo	13	65%
Ensino fundamental incompleto	4	20%
Ensino fundamental completo	2	10%
Superior completo	1	5%
Parentesco do entrevistado com a criança		
Mãe	14	70%
Avô/Avó	3	15%
Tio/Tia	2	10%
Pai	1	5%
Total	20	100%

Conforme o gráfico 1, 35% (n=7) dos entrevistados responderam ter baixo consumo de alimentos ultraprocessados, 30%(n=6) justificaram frequência de consumo médio, 22%(n=4) admitiram nunca consumir esse grupo de alimentos e 13%(n=3) afirmaram ser frequente o consumo de alimentos industrializados em suas residências nos últimos 6 meses. Esses dados consideram todos os alimentos industrializados representados na tabela 2.

Estudos semelhantes apresentam uma alta frequência do consumo de alimentos industrializados no cotidiano da população, assim como mostra Domingues et al (2004) ao pesquisar o consumo de alimentos em crianças de uma unidade escolar do qual obteve valores significativos no consumo de produtos industrializados com maior índice os bolos, biscoitos recheados e guloseimas. Porém o autor destacou a vulnerabilidade na população em estudo.

Acredita-se que o baixo consumo desses alimentos calóricos apresentados nesse trabalho possa correlacionar com o grau de instrução dos indivíduos entrevistados uma vez que, estudos associam o fato de que populações com maior grau de instrução tenham conhecimentos relevantes quanto à saúde e à alimentação saudável e adequada. E pessoas com baixo grau de instrução podem estar mais suscetíveis a interpretações errôneas sobre conceitos de alimentação e nutrição (MASQUIO et al., 2014).

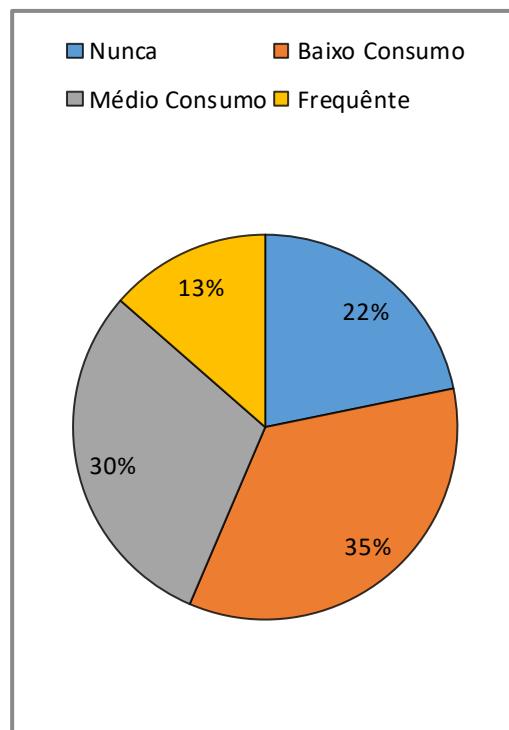


Gráfico 1- Frequência de consumo total de alimentos ultraprocessados entre crianças segundo responsáveis entrevistados

No gráfico 2 está apresentado o alimento mais citado como: frequente, nunca consumido, com baixo e médio consumo. Dado por nunca consumido o macarrão instantâneo (50%), o mais frequente na rotina dos entrevistados foi o achocolatado em pó (50%), a batata frita de baixo consumo (70%) e médio consumo o alimento industrializado evidenciado foi o chocolate/bombom (60%).

Domingues et. al. (2014) na sua pesquisa com pré-escolares, observou que os industrializados tiveram um índice maior de consumo, destacando-se bolos, biscoitos recheados e guloseimas.

Aquino & Philippi (2002) obtiveram dados semelhantes ao mostrar que os espessantes e achocolatados foram alimentos industrializados que se destacaram entre os mais frequentes na alimentação das crianças (44,7% e 19,6%, respectivamente).

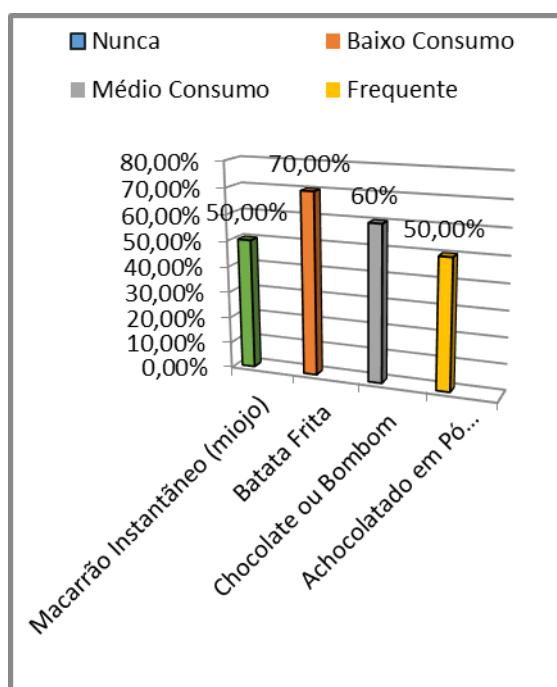


Gráfico 2- Frequência de consumo dos tipos de alimentos ultraprocessados menos e mais consumidos entre crianças segundo responsáveis entrevistados.

Para Masquio e Moura (2004), os indivíduos com 2º grau incompleto, não adotaram como saudável, a sopa instantânea e o tempero pronto. Percepção que pode ser considerada neste trabalho, uma vez que o macarrão instantâneo foi citado como nunca consumido no período de 6 meses por pessoas com maior grau de instrução.

CONCLUSÃO

Através da análise, os resultados se atentam para a possibilidade de importantes mudanças no padrão da alimentação infantil e indicam que o grau de instrução influenciou o consumo de alguns alimentos industrializados, pois a grande maioria da população estudada admitiram nunca ter consumido ou ter baixo consumo de alimentos processados como o macarrão instantâneo e a batata frita em suas residências nos últimos 6 meses, porém mesmo diante desse exposto, não deixa de ser dados preocupantes, uma vez que as crianças estudadas consomem outros tipos de alimentos ultraprocessados diariamente, como o achocolatado em pó, que é o alimento mais consumido entre as crianças de acordo com os resultados obtidos, podendo assim trazer sérios riscos para a saúde.

Deste modo, a identificação dos padrões de consumo alimentar dessas crianças pode servir de subsídios para a implantação de estratégias de educação nutricional, com foco na escolha adequada de alimentos, tanto no ambiente escolar como na residência, sendo a orientação das práticas alimentares saudáveis direcionadas aos estudantes e os seus responsáveis. Entretanto, a didática deve ser abordada de forma lúdica e específica levando em consideração a real situação do público alvo, sendo estas medidas realizadas por profissionais aptos, como o nutricionista, com o objetivo de promover mudanças de comportamento que asseguram a formação de hábitos alimentares saudáveis na infância, como meio de promoção da saúde e prevenção de doença na vida adulta.

Tabela 2: Frequência de consumo de alimentos ultraprocessados por crianças segundo os responsáveis.

ALIMENTOS	FREQUENCIA DE CONSUMO (%)								TOTAL	
	Nunca		Baixo		Médio		Frequente			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Biscoito (Maisena/Maria, Leite/Água e Sal)	2	10%	8	40%	5	25%	5	25%	20	100%
Cereal Matinal (Sucrilhos)	9	45%	8	40%	3	15%	0	0%	20	100%
Macarrão Instantâneo (Miojo)	10	50%	5	25%	5	25%	0	0%	20	100%
Suco Artificial de Caixinha (Ades/Delvale...)	4	20%	8	40%	6	30%	2	10%	20	100%
Bebida Láctea Sabor Chocolate (Toddy/ Nescau)	3	15%	9	45%	5	25%	3	15%	20	100%
Biscoito Recheado (Waffler/ Traquinhas/ Passatempo...)	2	10%	5	25%	9	45%	4	20%	20	100%
Achocolatado em Pó (Nescau/ Toddy)	5	25%	1	5%	4	20%	10	50%	20	100%
Bolo Simples (Chocolate/ Fubá..)	3	15%	10	50%	6	30%	1	5%	20	100%
Chocolate ou Bombom	4	20%	4	20%	12	60%	0	0%	20	100%
Salgadinhos (Batata Chips...)	3	15%	8	40%	8	40%	1	5%	20	100%
Refrigerantes	5	25%	7	35%	5	25%	3	15%	20	100%
Suco Artificial em Pó (Tang...)	3	15%	5	25%	5	25%	7	35%	20	100%
Batata Frita	4	20%	14	70%	1	5%	1	5%	20	100%
Embutidos (Mortadela/ Presunto/ Salsicha/ Línguiça...)	4	20%	5	25%	10	50%	1	5%	20	100%

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AIRES, A. P. P. et. al. **Consumo de alimentos industrializados em pré-escolares.** Rev. da AMRIGS, v. 4, n. 55, p. 350-355, outubro/dezembro, 2011. Disponível em: <http://www.amrigs.org.br/revista/55-04/0000072184-miolo_AMRIGS4>. Acesso em: 18/10/2016.

AQUINO, R.C; PHILIPPI, S.T. **Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo.** Rev Saúde Pública, v. 36(6) p. 655-60, 2002. Disponível em: < [file:///C:/Users/usuario/Downloads/31506-36377-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/usuario/Downloads/31506-36377-1-PB%20(1).pdf)> . Acesso em: 29/10/2016.

AMARAL, A. D. **A influência da mídia na alimentação infantil.** Portal Educação, julho, 2012. Disponível em: <<https://www.portaleducacao.com.br>>. Acesso em: 23/10/2016.

BIELMANN, R. M. et. al. **Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens.** Rev. Saúde Pública, v. 49, n. 28, p. 1-10, 2015. Disponível em: <http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v49/pt_00348910rspS003489102015049005572.pdf> Acesso em: 16/10/2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Ciência e Tecnologia. **Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde da Criança e da Mulher (PNDS-2006).** Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

CARVALHO, I.P. **Diferença no perfil nutricional entre crianças que estudam em regime escolar integral e crianças de regime escolar parcial em escolas infantis de caráter privado em serra – ES.** [Monografia] Curso de Nutrição. Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo, 2013. Disponível em: <<http://www.ucv.edu.br/fotos/files/DIFERENCA%20NO%20PERFIL%20NUTRICIONAL%20ENTRE%20CRIANCAS.pdf>> Acesso em: 27/10/2016.

DOMINGUES, A.G; et al. **Consumo de alimentos industrializados em crianças de unidade escolar pública da cidade de jacaraci-BA.** C&D-Revista Eletrônica da Fainor, Vitória da Conquista, v.7, n.2, p.206-218, jul./dez. 2014. Disponível em: <<file:///C:/Users/usuario/Downloads/326-1579-1-PB.pdf>> . Acesso em: 27/10/2016.

ELÍAS-BONETA, A. R., TORO, M. J., GARCIA, O., TORRES, R., PALACIOS, C. **High prevalence of overweight and obesity among a representative sample of Puerto Rican children.** BMC Public Health, v. 15, n. 219, p. 1-8, 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4358900/pdf/12889_2015_Article_1549.p>. Acesso em: 18/10/2016.

FARIAS, E. S., GUERRA, J. R., PETROSKI, E. L. **Estado nutricional de escolares em Porto Velho, Rondônia.** Rev. de Nutrição, v. 21, n. 4, p. 401-409, julho/agosto, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v21n4/v21n4a04>>. Acesso em: 18/10/2016.

MASQUIO, D.C; MOURA, A.F. A influência da escolaridade na percepção sobre alimentos considerados saudáveis. Rev. Ed. Popular, Uberlândia, v. 13, n. 1, p. 82-94, jan./jun. 2014. Disponível em: <<http://www.seer.ufu.br/index.php/reveducpop/article/viewFile/23878/14616>> . Acesso em: 27/10/2016.

MONTEIRO, C. A. et al. A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 26, n. 11, p. 2039-2049, 2010. Disponível em: <https://www.google.com.br/?gws_rd=ssl#q=Esses+alimentos%2C+denominados+por+Monteiro+et+al.+como+ultraprocessados>. Acesso em: 01/11/2016.

MOURA, N. C. Influência da mídia no comportamento alimentar de crianças e adolescentes. Segurança Alimentar e Nutricional, v. 17 n. 1, p. 113-122, 2010 Disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/publicacoes/san/2010/XVII_1/docs/influencia-da-midia-no-comportamento-alimentar-de-criancas-e-adolescentes.pdf>. Acesso em: 23/10/2016.

RITCHIE, B., O'HARA, L., TAYLOR, J. In the Kitchen' impact evaluation: engaging primary school students in preparing fruit and vegetables for their own consumption. *Health Promotion Journal of Australia*, v. 2, n. 26, p. 146-149, may, 2015. Disponível em:<<http://www.publish.csiro.au/he/HE14074>>. Acesso em: 16/10/2016.

SPARRENBERGER, K. et. al. Ultra-processed food consumption in children from a Basic Health Unit. *Jornal de Pediatria*, n. 6, p. 535-542, Rio de Janeiro, 2015. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/jped/v91n6/0021-7557-jped-91-06-0535.pdf>>. Acesso em: 18/10/2016.

SCHUCH, I. et. al. Excess weight in preschoolers: prevalence and associated factors. *Jornal de Pediatria*, v. 2, n. 89, p. 179–188, Rio de Janeiro, 2013. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/jped/v89n2/v89n2a12.pdf>>. Acesso em: 18/10/2016.

TOLFO, F.; ANTONI, J.; NASCIMENTO, J. S. A Influência da Mídia na Alimentação das Crianças. Partes Maio, 2014. Disponível em:<<http://www.partes.com.br>>. Acesso em: 23/10/2016.

VELASQUEZ-MELÉNDEZ, G; PIMENTA, A.M; KAC, G. Epidemiologia do sobrepeso e da obesidade e seus fatores determinantes em Belo Horizonte (MG), Brasil: estudo transversal de base populacional. *Rev. Panamericana de Salud Pública/ Pan American Journal of Public Health*, Washington, v.16, n.5, p.308-314, 2004. Acesso em: 27/10/20116.

ANEXO



QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS < 10 ANOS DE IDADE
 (Adaptado Colucci et. al., 2004)

Nome: (criança) _____

Frequenta a escola: () período integral () meio período Sexo: () Masculino () Feminino

Data de nascimento: ___/___/___ Data da coleta de dados: ___/___/___ Idade: _____

Entrevistado (a) Sexo: () Masculino () Feminino Escolaridade: _____

Parentesco do (a) entrevistado (a) com a criança: () Pai() Mãe() Tio(a)() Avô/avó() Outro

Possui alguma doença crônica ou condição especial de saúde? () Sim () Não Qual(is): _____

Quantidade assinalada com um X de cada alimento que a criança consumiu habitualmente durante os últimos 6 meses:

BISCOITO TIPO "MAISENA, MARIA, LEITE, ÁGUA E SAL"	
<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> < 1x por mês
<input type="radio"/> 1 a 3x por mês	<input type="radio"/> 1x por semana
<input type="radio"/> 2 a 4x por semana	<input type="radio"/> 1x por dia
<input type="radio"/> 1x por dia	<input type="radio"/> 2x ou mais por dia

CEREAL MATINAL TIPO "SUCRILHOS"	
<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> < 1x por mês
<input type="radio"/> 1 a 3x por mês	<input type="radio"/> 1x por semana
<input type="radio"/> 2 a 4x por semana	<input type="radio"/> 1x por dia
<input type="radio"/> 1x por dia	<input type="radio"/> 2x ou mais por dia

MACARRÃO ESTANTÂNEO TIPO "MIOJO"	
<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> < 1x por mês
<input type="radio"/> 1 a 3x por mês	<input type="radio"/> 1x por semana
<input type="radio"/> 2 a 4x por semana	<input type="radio"/> 1x por dia
<input type="radio"/> 1x por dia	<input type="radio"/> 2x ou mais por dia

SUCO ARTIFICIAL DE CAIXINHA (tipo "ades, delvales...")	
<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> < 1x por mês
<input type="radio"/> 1 a 3x por mês	<input type="radio"/> 1x por semana
<input type="radio"/> 2 a 4x por semana	<input type="radio"/> 1x por dia
<input type="radio"/> 1x por dia	<input type="radio"/> 2x ou mais por dia

BEBIDA LÁCTEA SABOR CHOCOLATE (Tipo "toddynho, nescau...")	
<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> < 1x por mês
<input type="radio"/> 1 a 3x por mês	<input type="radio"/> 1x por semana
<input type="radio"/> 2 a 4x por semana	<input type="radio"/> 1x por dia
<input type="radio"/> 1x por dia	<input type="radio"/> 2x ou mais por dia

BISCOITO RECHEADO (Tipo waffler, trakinhas, passatempo...)	
<input type="radio"/> Nunca	<input type="radio"/> < 1x por mês
<input type="radio"/> 1 a 3x por mês	<input type="radio"/> 1x por semana
<input type="radio"/> 2 a 4x por semana	<input type="radio"/> 1x por dia
<input type="radio"/> 1x por dia	<input type="radio"/> 2x ou mais por dia

ACHOCOLATADO EM PÓ (Tipo "nescau ou toddy")
<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> < 1x por mês <input type="radio"/> 1 a 3x por mês <input type="radio"/> 1x por semana <input type="radio"/> 2 a 4x por semana <input type="radio"/> 1x por dia <input type="radio"/> 2x ou mais por dia

BOLO SIMPLES (Chocolate, fubá, cenoura...)
<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> < 1x por mês <input type="radio"/> 1 a 3x por mês <input type="radio"/> 1x por semana <input type="radio"/> 2 a 4x por semana <input type="radio"/> 1x por dia <input type="radio"/> 2x ou mais por dia

CHOCOLATE OU BOMBOM
<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> < 1x por mês <input type="radio"/> 1 a 3x por mês <input type="radio"/> 1x por semana <input type="radio"/> 2 a 4x por semana <input type="radio"/> 1x por dia <input type="radio"/> 2x ou mais por dia

SALGADINHOS (Tipo batata chips...)
<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> < 1x por mês <input type="radio"/> 1 a 3x por mês <input type="radio"/> 1x por semana <input type="radio"/> 2 a 4x por semana <input type="radio"/> 1x por dia <input type="radio"/> 2x ou mais por dia

REFRIGERANTES
<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> < 1x por mês <input type="radio"/> 1 a 3x por mês <input type="radio"/> 1x por semana <input type="radio"/> 2 a 4x por semana <input type="radio"/> 1x por dia <input type="radio"/> 2x ou mais por dia

SUCO ARTIFICIAL EM PÓ (Tipo "tang")
<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> < 1x por mês <input type="radio"/> 1 a 3x por mês <input type="radio"/> 1x por semana <input type="radio"/> 2 a 4x por semana <input type="radio"/> 1x por dia <input type="radio"/> 2x ou mais por dia

BATATA FRITA
<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> < 1x por mês <input type="radio"/> 1 a 3x por mês <input type="radio"/> 1x por semana <input type="radio"/> 2 a 4x por semana <input type="radio"/> 1x por dia <input type="radio"/> 2x ou mais por dia

EMBUTIDOS (mortadela, presunto, salsicha, linguiça)
<input type="radio"/> Nunca <input type="radio"/> < 1x por mês <input type="radio"/> 1 a 3x por mês <input type="radio"/> 1x por semana <input type="radio"/> 2 a 4x por semana <input type="radio"/> 1x por dia <input type="radio"/> 2x ou mais por dia