

**Tradução e adaptação transcultural
da Escala *Food and Nutrition Literacy*
(FNLIT) em adolescentes
portugueses**

***Translation and cross-cultural
adaptation of the Scale Food and
Nutrition Literacy (FNLIT) in
Portuguese adolescents***

Beatriz Cidade da Silva Coelho

ORIENTADO POR: Doutora Bárbara Diana Cardoso Camarinha de Oliveira
COORIENTADO POR: Mestre Beatriz de Oliveira Teixeira

TRABALHO DE INVESTIGAÇÃO
1.º CICLO EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO | UNIDADE CURRICULAR ESTÁGIO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO

TC

Porto, 2022



Resumo:

Introdução: O nível de Literacia Nutricional (LN) e a Literacia Alimentar (LA) tem sido associado a benefícios na saúde. A escala *Food and Nutrition Literacy* (FNLIT) avalia o nível de LA e LN em adolescentes iranianos. Não existe, à data, nenhuma ferramenta traduzida e adaptada para a língua portuguesa que avalie a LA e a LN.

Objetivo: Traduzir e adaptar transculturalmente a escala FNLIT para a língua portuguesa em adolescentes portugueses.

Métodos: Após a obtenção da versão portuguesa da escala (por um processo de tradução e retro tradução), procedeu-se à sua adaptação transcultural através da participação de 30 adolescentes numa entrevista semi-estruturada com a aplicação direta de uma versão preliminar da escala. Realizou-se a análise qualitativa das transcrições e reformulou-se a escala. Solicitou-se a revisão e validação da escala a um painel de peritos. Calculou-se, os I-IVC (Índice de Validade de Conteúdo) e o (S-IVC/MED) para a relevância, adequação e clareza de cada item. Os itens com um I-IVC<0,83 foram reformulados.

Resultados: Oito adolescentes (30,8%) apresentaram um nível de literacia moderada. As raparigas apresentaram uma pontuação significativamente superior à dos rapazes (69,4% vs. 64,3%, $p=0.021$). A subescala “Literacia crítica em alimentação e nutrição” foi a que teve uma menor mediana de pontuação (30,8%). Este trabalho culminou na obtenção da versão final da escala em língua portuguesa.

Conclusão: Com esta escala será possível quantificar o nível de LA e LN dos adolescentes portugueses e avaliar a efetividade dos projetos de intervenção e políticas alimentares relacionadas com esta temática nesta faixa etária.

Palavras chave: literacia alimentar, literacia nutricional, adolescentes, língua portuguesa, entrevista semi-estruturada

Abstract:

Introduction: The level of Nutrition Literacy (NL) and Food Literacy (FL) has been associated with health benefits. The Food and Nutrition Literacy Scale (FNLIT) assesses the level of NL and FL in Iranian adolescents. To this day, there is no translated and adapted tool for the Portuguese language that assesses FL and NL.

Aim: To translate and cross-culturally adapt the FNLIT scale for the Portuguese language in Portuguese adolescents.

Methods: After obtaining the Portuguese version of the scale (through a process of translation and back-translation), its cross-cultural adaptation was performed through the participation of 30 adolescents in a semi-structured interview with the direct application of a preliminary version of the scale. A qualitative analysis of the transcripts was performed and the scale was reformulated. A panel of experts was asked to review and validate the scale. The I-CVI (Content Validity Index) and the S-CVI/AVE were calculated for relevance, adequacy and clarity of each item. Items with an I-IVC<0.83 were reformulated.

Results: Eight adolescents (30.8%) presented a moderate literacy level. Girls had a significantly higher score than boys (69.4% vs. 64.3%, $p=0.021$). The subscale "Critical food and nutrition literacy" had the lowest median score (30.8%). This work led to the final version of the scale in the Portuguese language.

Conclusion: With this scale it will be possible to quantify the level of NL and FL among Portuguese adolescents and to assess the effectiveness of intervention projects and food-related policies in this age group.

Keywords: food literacy, nutrition literacy, adolescents, Portuguese language, semi-structured interview

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

EE - Encarregado de Educação

EFx - Entrevistado do sexo feminino com x anos

EL - Escala de Likert

E-LAN - Escala de Literacia da Alimentação e Nutrição

EM- Escolha Múltipla

EMx - Entrevistado do sexo masculino com x anos

FNLIT - *Food and Nutrition Literacy*

I-IVC - Índice de Validade de Conteúdo por item

LA - Literacia Alimentar

LN - Literacia Nutricional

LNA - Literacia da Nutrição e dos Alimentos

S-IVC/MED - Índice de Validade do Conteúdo da Escala

V1 - Versão resultante do processo de tradução

Sumário

Introdução.....	1
Objetivos	3
Metodologia	3
Resultados.....	7
Discussão	133
Conclusão.....	155
Agradecimentos.....	16
Referências.....	17
Índice de anexos.....	20

Introdução

A Literacia Nutricional (LN) e a Literacia Alimentar (LA) têm vindo a tornar-se conceitos cada vez mais importantes na promoção da saúde, sendo vistos como conceitos específicos de Literacia em Saúde ⁽¹⁾.

A LN é definida como "o grau em que os indivíduos têm a capacidade de obter, processar e compreender a informação e as competências nutricionais necessárias para tomar decisões nutricionais adequadas" ⁽²⁾. Esta capacidade individual, por si só, não sustenta uma alteração comportamental, sendo crucial uma abordagem holística do conhecimento relativo à temática da alimentação ^(1, 3). Já a LA é um conceito ainda em desenvolvimento que surgiu pela primeira vez em 2001 ^(4, 5), enfatizando toda a envolvimento dos indivíduos no sistema alimentar através, não só da importância de relacionar a informação nutricional com a alimentar, como também na capacidade em aplicar essa mesma informação através, por exemplo, da realização de escolhas alimentares saudáveis e da compreensão do impacto das mesmas na saúde, no meio ambiente e na economia ^(4, 6-8).

Tanto a LA como a LN têm um impacto notório na saúde das populações. Segundo a literatura, aqueles que apresentam um baixo nível de LA parecem ter uma menor capacidade de avaliar e satisfazer as suas necessidades nutricionais, traduzindo-se em implicações negativas, tanto ao nível dos hábitos alimentares, como ao nível do bem-estar físico e psicológico ⁽⁹⁻¹³⁾. Neste sentido, aumentar a LA e a LN é uma estratégia-chave na promoção de práticas alimentares saudáveis ⁽¹⁴⁾.

A idade pediátrica é considerada uma faixa etária crucial para a aquisição de conhecimentos, aptidões e hábitos alimentares que têm tendência a manter-se ao longo da vida ^(15, 16). As crianças e os adolescentes ainda não têm os seus

comportamentos/modos de vida enraizados, sendo, como tal, mais recetivos à mudança e à aprendizagem de novos hábitos de vida ⁽¹¹⁾. Dado que maiores níveis de LA e LN na adolescência se tem vindo a relacionar com melhores hábitos alimentares ⁽¹⁷⁾, é essencial aproveitar esta janela de oportunidade e promover a educação alimentar e nutricional nestes indivíduos ⁽¹⁸⁾.

Recentemente, uma revisão da literatura incluiu 18 ferramentas de avaliação de LN e LA existentes até à data ⁽¹⁹⁾. Os resultados mostram uma clara escassez de escalas, bem como da sua respetiva adaptação e validação para outras línguas, o que dificulta a medição destes conceitos assim como a criação de estratégias concretas que permitam promover a educação alimentar/nutricional, dentro de programas de saúde pública. No que diz respeito à existência destas ferramentas em idade pediátrica, uma revisão sistemática compilou cerca de 12 ferramentas que avaliam a LA/LN ⁽²⁰⁾. A escala *Food and Nutrition Literacy* (FNLIT) foi desenvolvida no Irão para adolescentes com idades compreendidas entre os 10 e 12 anos. Esta é uma escala de auto-aplicação, composta por 49 itens e que avalia a literacia alimentar em dois domínios: um cognitivo e um de habilidades ⁽²¹⁾.

Em Portugal, não existe, à data, nenhuma escala que meça o nível de literacia alimentar e nutricional validada em idade pediátrica. Urge, como tal, a necessidade de traduzir e adaptar transculturalmente a escala *Food and Nutrition Literacy* (FNLIT) para a língua portuguesa em adolescentes portugueses (10-19 anos) ⁽¹⁷⁾. A posterior aplicação desta ferramenta irá permitir medir o nível de LA e LN em adolescentes portugueses e, conseqüentemente, desenhar e avaliar, de forma mensurável, programas de saúde pública que tenham como objetivo aumentar o nível de literacia alimentar/nutricional em adolescentes portugueses.

Objetivo

Traduzir e adaptar transculturalmente a escala *Food and Nutrition Literacy* (FNLIT) para a língua portuguesa em adolescentes portugueses.

Metodologia

A amostra utilizada é composta por 30 adolescentes, entre os 10 e os 19 anos, estudantes de um agrupamento de escolas de Vila Nova de Gaia. Para a participação neste estudo, não foram considerados adolescentes sem nacionalidade portuguesa ou com necessidades educativas especiais que os impedissem de preencher a Escala FNLIT de forma autónoma.

A Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia selecionou, por conveniência, um agrupamento de escolas que possui, em simultâneo, Escola Básica de 2º e 3º Ciclo e Escola Secundária, de forma a dar resposta à elaboração deste trabalho.

Deste agrupamento de escolas, selecionou-se, aleatoriamente, uma turma de cada ano de escolaridade relativo aos ciclos de estudo acima referidos (5º ao 12ºano), sendo que, dentro da mesma turma, todos/as os/as estudantes que cumpriam os critérios de inclusão previamente mencionados foram considerados como potenciais participantes.

Como referência à taxa de participação esperada dos participantes, foi tido em conta o trabalho de tradução e adaptação transcultural do índice *KIDMED* em adolescentes portugueses ⁽²²⁾, que foi feito em 35 adolescentes portugueses, do qual apenas 54,7% aceitaram participar. Como tal, e de modo a assegurar o mínimo de 30 participantes de acordo com as recomendações internacionais de *Beaton DE, Bombardier C* ⁽²³⁾, desenvolveu-se uma metodologia que levou à entrega de cerca do dobro dos consentimentos informados aos EE e respetivos adolescentes.

Desta forma, foram entregues, de forma aleatória, oito consentimentos informados a cada ano de escolaridade. Destes, quatro foram entregues a raparigas e quatro a rapazes, perfazendo um total de 64 consentimentos informados enviados. Destes, apenas 30 aceitaram participar, tendo sido a taxa de participação de 46,9%.

Tradução e adaptação transcultural da escala FNLIT

Hassan Eini Zinab et al ⁽²¹⁾ criaram a escala *Food and Nutrition Literacy* (FNLIT), auto-reportada, constituída por um conjunto de 49 itens (42 itens de resposta em escala tipo Likert (EL) e sete escolhas múltiplas (EM)). Estes itens distribuem-se por sete subescalas: (1) Compreensão da informação alimentar e nutricional, (2) Conhecimento do impacto da alimentação na saúde, (3) Literacia em alimentação e nutrição funcional, (4) Literacia em alimentação e nutrição interativa, (5) Literacia na escolha de alimentos, (6) Literacia crítica em alimentação e nutrição e (7) Literacia em rotulagem alimentar. As subescalas 1 e 2 avaliam o domínio cognitivo e as restantes o domínio das habilidades. A pontuação, em percentagem, de cada subescala e da escala final é realizada de acordo com a seguinte fórmula:

Score em percentagem

$$= \frac{\text{pontuação da (sub)escala} - \text{mínimo possível de pontuação na (sub)escala}}{\text{máximo possível pontuação na (sub)escala} - \text{mínimo possível pontuação na (sub)escala}}$$

A pontuação, em percentagem, é ainda categorizada em 3 níveis (baixo nível para pontuações [0 – 51] %, nível moderado para pontuações entre]51 – 74[% e alto nível para pontuações [74 – 100] %. A versão original da escala encontra-se no anexo A. Esta versão foi traduzida e adaptada para a língua portuguesa, tendo em consideração as recomendações internacionais de *Beaton DE, Bombardier C* ⁽²³⁾, ajustadas à realidade dos recursos disponíveis neste estudo.

Assim, para a obtenção da versão da escala em língua portuguesa foram realizados os seguintes passos:

(1) Obteve-se a autorização do autor original da escala, assim como a aprovação da Comissão de Ética da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (Parecer nº77/2022/CEFCNAUP) e a autorização da Direção-Geral de Educação, através do sistema de Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar (número de registo 0830400001).

(1) Efetuou-se a tradução preliminar para a língua portuguesa, por dois indivíduos independentes, ambos fluentes em inglês e nativos da língua portuguesa;

(2) A equipa de investigação analisou as traduções feitas e as discrepâncias encontradas foram analisadas e discutidas com os tradutores, levando à criação de uma nova versão da escala (V1);

(3) Realizou-se a retro tradução: tradução da versão em língua portuguesa (V1) para o idioma original, por um indivíduo bilingue, nativo em inglês e sem conhecimento sobre o instrumento. Este passo permitiu identificar inconsistências e/ou erros conceituais em relação à versão original.

(4) A equipa de investigação reuniu com os tradutores envolvidos de forma a analisar diferenças entre a versão original, as duas traduções, a versão V1 e a retro tradução. As diferenças entre as versões não foram consideradas relevantes pelo que a versão retro traduzida foi considerada equivalente à versão original.

(5) Realizou-se um pré-teste, aplicando-se a versão criada a 30 adolescentes, sob o formato de entrevistas semiestruturadas. Cada participante começou por completar um questionário (anexo B) com a escala obtida no ponto 4, bem como um conjunto de dados sociodemográficos, nomeadamente idade, sexo, ano de

escolaridade do adolescente, número de elementos do agregado familiar e idade e nível de escolaridade do encarregado de educação (EE). Posteriormente, o participante foi entrevistado, com recurso a um recurso a um guião de entrevista (anexo C) e um gravador de áudio, com o objetivo de se verificar se os itens da escala foram corretamente compreendidos. Este guião é constituído pelos objetivos do trabalho, as questões fundamentais e as de recurso a serem utilizadas caso o/a entrevistado/a não desenvolvesse o tema proposto. Desta forma, a partir das entrevistas, foi possível compreender se os adolescentes consideravam que existiam itens a ser melhorados para uma melhor interpretação das questões.

(6) Após a análise dos dados transcritos das entrevistas, considerou-se necessário reformular a escala obtida por tradução e retro tradução. Como tal, após a reformulação e criação da versão final da escala, solicitou-se a um painel de 11 especialistas da área da nutrição e da educação que julgassem os itens do instrumento (título, instruções e questões) quanto ao seu grau de relevância, adequação e clareza numa escala de 1 a 5. Este pedido foi realizado via email, acompanhado de uma explicação dos objetivos do estudo. Seis especialistas responderam, tendo-se calculado I-IVC (Índice de Validade de Conteúdo) para cada item da escala e o S-IVC/MED da escala. O I-IVC foi calculado através da seguinte fórmula: número de respostas 4 e 5 / número de respostas do item. O S-IVC foi calculado através da soma dos I-IVC a dividir pelo número de itens. Foram consideradas as contribuições dos itens que apresentaram um $I-IVC < 0,83$ ^(24, 25).

Análise dos dados

O conteúdo das entrevistas foi transcrito em texto, seguido da sua análise de conteúdo ⁽²⁶⁾. A análise destes conteúdos consistiu na (1) pré-análise dos dados, baseado numa leitura flutuante dos mesmos, em que o investigador se confrontou,

pela primeira vez, com a informação recolhida, (2) exploração do material transcrito, através do agrupamento dos dados em categorias/subcategorias e (3) construção de uma tabela de categorias e subcategorias ⁽²⁶⁾. Os dados quantitativos obtidos em resposta ao questionário foram tratados no *programa IBM SPSS Statistics* ® 26.0 para Mac e considerou-se um nível de confiança de 95%. A análise descritiva apresentou-se sob a forma de frequências absolutas e relativas para as variáveis categóricas. O teste de Shapiro-Wilk avaliou a normalidade da distribuição das variáveis quantitativas, e estas foram apresentados através de médias e desvios-padrões. Recorreu-se ao teste de Mann-Whitney e ao Teste Exato de Fisher para avaliar a associação entre a adesão à escala e o sexo. Realizou-se uma correlação de Spearman para relacionar a adesão à escala com a idade.

Resultados

A média de idades dos 30 adolescentes entrevistados é de $14,0 \pm 2,7$ anos, variando entre os 10 e os 18 anos. Destes, 43,3% (n=13) frequenta o ensino secundário e 50% (n=15) são do sexo feminino. A média da idade das mães e dos pais dos entrevistados foi de, respetivamente, $42,6 \pm 6,0$ e $44,6 \pm 5,8$ anos. Apenas quatro (13,3%) das mães e cinco (16,7%) dos pais concluíram o ensino superior. Estes resultados encontram-se pormenorizados no anexo D. Uma vez que quatro pessoas não responderam a alguns itens da escala FNLIT, não foi possível calcular a sua pontuação. Nove itens da escala não foram respondidos por um aluno e a questão sobre qual o rótulo “melhor para ti” (Q44) não foi respondida por 2 alunos (anexo E). A mediana da escala total foi de 68,4%, com pontuações entre 57,2% e 86,2%. Cerca de 69% (n=18) dos adolescentes apresentavam um nível de literacia moderado e 30,8% (n=8) um nível de literacia elevado. Destaca-se o facto de o

nível de literacia das raparigas ser significativamente superior ao dos rapazes (mediana de 69,4% vs. 64,3%, respetivamente, $p=0.021$) (Tabela 1). No que diz respeito às subescalas, a subescala “Literacia em rotulagem alimentar” foi a que apresentou uma mediana mais alta (92,9%) e a subescala “Literacia crítica em alimentação e nutrição” foi a que apresentou uma mediana mais baixa (30,8%) e a única que se correlacionou negativamente com a idade ($\rho=-0,446$, $p=0,022$).

Tabela 1 - Caracterização da amostra (n=26) em função da pontuação da escala FNLIT

Legenda: FNLIT: Food and Nutrition Literacy * Teste Exato de Fisher ** Teste de Mann-Whitney

		n (%)			p
		Total	Feminino	Masculino	
Classificação da Escala FNLIT	Elevada literacia	8 (30,8)	5 (33,3)	3 (27,3)	0,543*
	Moderada literacia	18 (69,2)	10 (66,7)	8 (72,7)	
	Baixa literacia	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	
	Omissos	4	0	4	
		Mediana (Percentis 25-75)			
		Total	Feminino	Masculino	
Subescala “Compreensão da informação alimentar e nutricional”, em %		71,3 (62,5-78,1)	72,5 (65,0-85,5)	67,5 (55,0-82,5)	0,466**
Subescala “Conhecimento do impacto da alimentação na saúde”, em %		77,5 (70,0-90,0)	90,0 (85,0-94,0)	75,0 (70,0-80,0)	0,133**
Subescala “Literacia em alimentação e nutrição funcional”, em %		62,5 (52,5-75,6)	67,5 (55,0-88,5)	57,5 (47,5-70,0)	0,107**
Subescala “Literacia em alimentação e nutrição interativa”, em %		57,1 (50,0-75,9)	53,4 (50,5-76,8)	57,2 (50,0-67,9)	0,938**
Subescala “Literacia na escolha de alimentos”, em %		66,7 (58,3-79,2)	66,7 (62,5-79,2)	58,3 (54,2-79,2)	0,222**
Subescala “Literacia crítica em alimentação e nutrição”, em %		30,8 (22,1-35,6)	34,6 (23,1-38,5)	30,8 (15,4-30,8)	0,238**
Subescala “Literacia em rotulagem alimentar”, em %		92,9 (85,7-100,0)	100,0 (85,7-100,0)	85,7 (85,7-100,0)	0,685**
Escala total FNLIT, em %		68,4 (64,7 - 75,6)	69,4 (66,8 - 78,1)	64,3 (61,2 - 75,0)	0,021**

Da análise dos conteúdos resultantes das entrevistas, surgiram duas categorias. A categoria “Tipologia de dificuldade” que contém as subcategorias: (1) “Conteúdo” que reúne conceitos considerados difíceis de compreender pelos alunos (ex. EF10 “(...) o que é isto da rotulagem uniformizada?”) e o (2) “Tipo de linguagem, apresentação e estrutura da questão” (ex. EF14 “(...) achei um bocado confuso a parte de um dos rótulos, ser de 100 e outro ser por dose...”). Já a categoria

“Explicação para a dificuldade” divide-se nas seguintes subcategorias: (1) “Questão não aplicável” (ex. EM11 *“Eu não tenho uma mesada!”*), (2) “Desconhecimento de conceitos”, que engloba conceitos que os entrevistados desconhecem apesar de terem respondido à questão aparentemente sem dúvidas (ex. Entrevistadora: *“Podes-me dar exemplo de hortícolas?”* EM18: *“(…) Feijão, Grão-de-bico, Ervilhas...”*) e (3) “Falta de informação nas perguntas” (ex. Entrevistadora: *“O que é para ti fazer exercício regularmente?”* EM12: *“(…) fazer uma corridinha, andar de bicicleta assim pelo mato (...)”* (anexo F).

A partir da análise de conteúdos efetuaram-se alterações às questões que culminaram numa nova versão da escala que foi enviada ao grupo de peritos. Após a análise das respostas de 6 peritos, destaca-se o facto do S-IVC/MED da escala ser de 0,86, 0,83 e 0,82 para a relevância, adequação e clareza, respetivamente (anexo G). Para as alterações que deram origem à escala final foram tidas em especial conta os itens com I-IVC<0,83, as sugestões dos peritos e as transcrições realizadas. A totalidade das alterações realizadas está presente no anexo H, sendo que se destacam as seguintes:

- Alteração do título da escala de “Escala de Literacia da Nutrição e dos Alimentos (LNA)” para “Escala de Literacia da Alimentação e Nutrição (E-LAN)”. Este item apresentou um I-IVC=0,5 de clareza. Dois peritos referiram que a referência à palavra alimentação, em primeiro lugar, ao invés de nutrição auxiliaria à melhoria da clareza, por considerarem uma palavra mais familiar para esta faixa etária.
- Todas as opções das diferentes escalas de Likert passaram a ser organizadas, ao contrário do que acontecia na versão original, do item com menor pontuação para aquele com maior pontuação, de forma a uniformizar as opções de resposta. Três

peritos deram esta sugestão, referindo facilitar no raciocínio do adolescente aquando o preenchimento da escala.

- O termo “produtos alimentares” foi substituído por “alimentos e bebidas” ao longo dos itens. O termo em questão levantou problemas de interpretação (Entrevistadora: “*O que são para ti produtos alimentares?*” EF15: “*(...) O leite não... Produtos que possam ser consumidos...comer, não beber...*”). Concordante com as transcrições, o painel de especialistas sugeriu a realização desta alteração, a fim de clarificar a uniformização desta expressão ao longo de toda a escala. Este termo passou a estar presente em 9 questões.

- A questão 33: “Quando vou às compras ~~com a minha mãe ou pai~~ em família, ~~sempre~~ **temos a preocupação de comprar** alimentos ~~certificados como saudáveis~~ **que contenham alegações nutricionais (ex. rico em ferro, rico em proteína, com baixo teor de gordura, entre outros)**”. Esta questão levantou bastantes problemas de interpretação quer pelo facto dos adolescentes não se identificarem com a questão (EM12: “*Mas não sou eu que compro... São os meus pais...*” ; EF11: “*Eu costumo ir às compras com a minha tia... Respondo “Nunca”?*”) quer por desconhecerem o conceito “certificado como saudável” (Entrevistadora: “*Em relação à pergunta 33, o que é para ti um alimento certificado como saudável?*” EF10: “*O pão*”; EM11: “*É quando os nutri-ci-o-nis-tas dizem que é saudável*”; EF18: “*Os verdinhos, daqueles alimentos que têm uma paleta de cores com letras...*”). Adicionalmente, este item obteve I-ICVs de 0,33, 0,67 e 0,17 para a relevância, adequação e clareza, respetivamente. Dadas as dúvidas levantadas nesta questão pelo painel de peritos, foi enviado um e-mail ao autor a fim de se compreender a sua intenção com o conceito “certificado como saudável” e a quem

tencionava ele, aquando a criação da escala, imputar a responsabilidade da compra dos alimentos. Uma vez que não foi até ao momento obtida uma resposta, considerou-se a sugestão de um perito da alteração de “compro” para “temos a preocupação de comprar”. Esta alteração concreta foi feita ao todo em 6 questões. Também o conceito “certificado como saudável” foi substituído pelo conceito da alegação nutricional, por ter sido referido por 2 peritos que seria o mais lógico em termos de adaptação transcultural para Portugal.

- A “questão 34: Quando vou às compras ~~com a minha mãe ou pai~~ **em família, compro alimentos com rótulos uniformizados** **tenho a preocupação de analisar os rótulos de alimentos e bebidas**”. Para além de ter levantado problemas de interpretação por parte dos adolescentes, esta questão obteve o I-ICV mais baixo (0,17) no que diz respeito à relevância do item. Quatro dos seis peritos afirmaram que a questão neste formato deveria ser excluída, tendo um dos peritos referido *“até porque poderá dar a ideia errada de que alimentos com rótulos são todos saudáveis”*. Dois dos peritos alegaram que a intenção da questão devia advir da importância da análise dos rótulos antes da compra, o que é sustentado pela sua inserção no subdomínio Literacia Crítica em Alimentação e Nutrição, tendo sido sugerida por um deles a presente alteração.

- A questão 36: “Quando vou às compras ~~com a minha mãe ou o meu pai~~ **em família, compro** **temos a preocupação de comprar alimentos e bebidas com embalagens sustentáveis (ex.: embalagens de cartão ou plástico reutilizável)**”. Esta questão apresentou um I-IVC=0,67 para a relevância, adequação e clareza, tendo levantado problemas de interpretação por desconhecimento de conceitos por parte dos adolescentes (Entrevistadora: *Em relação à pergunta 36, o que é*

para ti uma embalagem sustentável? EF10: “(...) São embalagens planas... que ficam direitas...” pelo que se incluíram exemplos de embalagens sustentáveis, que foram aprovadas pelo grupo de peritos.

- A questão 41: “Dependendo ~~da minha mesada~~ do dinheiro que tenho, eu consigo comprar alimentos saudáveis ~~na cafetaria da escola~~ na escola ou na sua proximidade”. Esta questão apresentou um I-IVC=0,67 para a clareza e foi reformulada de modo a ser aplicável a todos os adolescentes, já que vários relataram dificuldade em responder por não se identificarem com a mesma (EM11: “Eu não tenho uma mesada! (...) eu só tenho dinheiro para o caso de eu não conseguir comer.” EF14: “(...) A cafetaria da escola está fechada... Não temos cafetaria...”). O painel de peritos aprovou a alteração.

- A questão 44: “Para o seguinte par de rótulos alimentares, escolhe o que achas mais nutritivo (~~“melhor para ti”~~), ~~preenchendo o círculo correspondente à sua opção. Em seguida, explica as razões da tua escolha.~~ saudável.” Esta questão levantou problemas de interpretação pelo seu enunciado (EF15: “Aqui, na pergunta 44, quando diz mais nutritivo é em que sentido? É mais saudável?”; EM17: “Eu pratico desporto... Por isso o melhor para mim é o que tem mais energia... Mas esse não é o melhor para quem quer emagrecer, por exemplo...” pelo que se procedeu à sua reformulação. A estrutura dos dois rótulos apresentados na questão também levantou dúvidas (EF14: “A 44 está-me a deixar confusa por não estarem as duas imagens por 100g...”; EF18: “Isto, a quantidade de cada coisa, na pergunta 44 podia estar pela mesma ordem...” tendo-se efetuado a uniformização dos mesmos em função da legislação portuguesa ⁽²⁷⁾.

Desta forma, a versão final da escala manteve-se com os 49 itens (42 itens de resposta em EL e 7 EM), intitulada de Escala de Literacia da Alimentação e Nutrição (E-LAN) (anexo I). Considera-se que a pontuação de cada subescala e da escala final se deverá manter conforme a versão original.

Discussão

A Escala E-LAN contém 49 itens, 42 de resposta EL e 7 EM, distribuindo-se pelas 7 subescalas originais. Destaca-se, desde já, o facto de os resultados desta escala poderem estar agrupados por subescalas, possibilitando o cálculo da pontuação por subdomínio, permitindo determinar, desde logo, quais os domínios da LA e LN em que deverá existir mais enfoque em futuras ações que visem aumentar a LA e LN dos adolescentes. Nesta amostra, a subescala “Literacia crítica em alimentação e nutrição” foi aquela que teve uma menor mediana de pontuação (30,8%) e a única que se correlacionou negativamente com a idade ($p=-0,446$, $p=0,022$). Carecem resultados de outros estudos que possam ser comparados com os do presente.

Na amostra, 30,8% ($n=8$) dos adolescentes possuem um elevado nível de LA e LN, verificando-se que as raparigas apresentam uma pontuação significativamente superior à dos rapazes (69,4% vs. 64,3%, respetivamente, $p=0.021$). Quando comparados com os adolescentes iranianos relativos à escala FNLIT original ⁽²⁸⁾, verificou-se que 11,6% apresentava baixa LA e LN, enquanto que, nesta amostra, o nível de literacia variou entre moderada e elevada. Esta diferença pode dever-se ao facto de a amostra portuguesa ser constituída por adolescentes com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos, enquanto que a iraniana inclui apenas adolescentes com idades entre os 10 e 12 anos. Adicionalmente, um estudo

realizado no Canadá em adolescentes (13-19 anos) apresentou um score de LA e LN de $52,2 \pm 14,0\%$ ⁽²⁹⁾, um valor ligeiramente inferior ao apresentado neste trabalho (68,4%), devendo ter-se em conta as diferentes metodologias usadas para avaliar a LA e LN. Mais estudos são necessários para discutir estes resultados.

Note-se que, em alguns casos, mesmo tendo dúvidas ou desconhecendo os conceitos, os adolescentes optaram por responder à questão, o que causa desconfiâncias sobre a fiabilidade das respostas. Existe, assim, o risco de o nível de literacia atribuído neste estudo não corresponder à realidade desta amostra. Para além disso, os dados não podem ser extrapolados para a população portuguesa, por não se tratar de uma amostra representativa.

Quando questionados sobre a escala, a maioria dos adolescentes inquiridos considerou-a útil, acessível e interessante (EM17: *“Achei útil, achei uma boa maneira de entender se os adolescentes sabem ter uma vida saudável ao mesmo tempo que permite perceber se eles sabem coisas sobre alimentação.”*); Contudo, alertaram para a necessidade de alteração de linguagem (EF14: *“(…) para os mais novos algumas palavras são mais difíceis... tipo informação nutricional, sustentável...”*). Associada à pertinência reportada pelos adolescentes, a literatura confirma que a LA e LN tem apresentado um papel notório na saúde ⁽⁹⁻¹²⁾. Em abril de 2022, uma nova escala com o objetivo de medir quantitativamente a LA em idade pediátrica foi criada na Coreia do Sul, tendo-se demonstrado que um maior nível de LA estava associado a uma melhor qualidade da dieta ⁽³⁰⁾.

As principais limitações associadas à escala E-LAN prendem-se como facto de ser muito extensa (EM16: *“Não estou habituado a responder a questionários tão longos”*) e de poucos estudos terem sido realizados com recurso à mesma, o que

dificulta a extrapolação e comparação de resultados entre dados do mesmo ou de diferentes países. Além do mais, considerando os recursos disponíveis para este trabalho, não foi possível obter dois retro tradutores como seria recomendado ⁽²³⁾. Esta escala apresenta como principal vantagem o facto de ter sido obtida a versão traduzida e adaptada culturalmente para a língua portuguesa de uma escala construída para dar resposta à carência de ferramentas mensuráveis de avaliação da LA e LN em adolescentes. Desta forma, a escala E-LAN poderá vir a ser utilizada para avaliar quantitativamente o impacto de projetos de intervenção e políticas alimentares relacionadas com a temática da LA e LN. Neste seguimento, sugere-se a aplicação futura desta escala a uma amostra representativa da população adolescente portuguesa, para que se possa compreender o nível de literacia por região geográfica e grupo etário e, assim, planear e agir de forma direccionada.

Conclusão

Através da tradução e retro tradução da escala original, da concretização e análise qualitativa de 30 entrevistas, da análise das respostas de seis peritos e consideração das suas sugestões, foi possível obter uma versão em língua portuguesa da Escala FNLIT traduzida e adaptada para adolescentes.

Esta escala poderá ter inúmeras utilizações, entre as quais destaco a caracterização do nível de literacia alimentar dos adolescentes portugueses e a avaliação quantitativa da efetividade de projetos de intervenção e políticas alimentares relacionadas com a LA e LN nesta faixa etária.

Agradecimentos

Gostaria de agradecer ao corpo docente das escolas e aos alunos e alunas que participaram no presente estudo. Gostaria também de agradecer ao Eng.º André Vieira, à Prof.^a Márcia Fontes e à Dr.^a Patrícia Lima pela sua participação na fase de tradução e retro tradução da escala. À Prof.^a Doutora Cláudia Afonso, à Prof.^a Doutora Lara Reis, à Prof.^a Doutora Maria Cristina Santos, ao Prof. Doutor Rui Poínhos, ao Prof. Doutor Rui Valdivieso e à Mestre Mariana Rei pela sua colaboração como elementos do painel de especialistas deste artigo.

Referências

1. Krause C, Sommerhalder K, Beer-Borst S, Abel T. Just a subtle difference? Findings from a systematic review on definitions of nutrition literacy and food literacy. *Health promotion international*. 2018; 33(3):378-89. DOI: [10.1093/heapro/daw084](https://doi.org/10.1093/heapro/daw084).
2. Silk K, Sherry J, Winn B, Keesecker N, Horodyski M, Sayir A. Increasing Nutrition Literacy: Testing the Effectiveness of Print, Web site, and Game Modalities. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2008; 40:3-10. DOI: [10.1016/j.jneb.2007.08.012](https://doi.org/10.1016/j.jneb.2007.08.012).
3. Velardo S. The Nuances of Health Literacy, Nutrition Literacy, and Food Literacy. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2015; 47(4):385-9.e1. DOI: [10.1016/j.jneb.2015.04.328](https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.04.328).
4. Truman E, Lane D, Elliott C. Defining food literacy: A scoping review. *Appetite*. 2017; 116:365-71. DOI: [10.1016/j.appet.2017.05.007](https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.007).
5. Cullen T, Hatch J, Martin W, Higgins JW, Sheppard R. Food Literacy: Definition and Framework for Action. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research : A Publication of Dietitians of Canada*. 2015; 76(3):140-5. DOI: [10.3148/cjdpr-2015-010](https://doi.org/10.3148/cjdpr-2015-010).
6. Brooks N, Begley A. Adolescent food literacy programmes: A review of the literature. *Nutrition & Dietetics*. 2014; 71(3):158-71. DOI: <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12096>
7. Murimi MW. Healthy literacy, nutrition education, and food literacy. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2013; 45(3):195. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2013.03.014>.
8. Vidgen HA, Gallegos D. Defining food literacy and its components. *Appetite*. 2014; 76:50-9. DOI: [10.1016/j.appet.2014.01.010](https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.010).
9. Palumbo R. Designing health-literate health care organization: A literature review. *Health Services Management Research*. 2016; 29(3):79-87. DOI: <https://doi.org/10.1177/0951484816639741>.
10. Taylor MK, Sullivan DK, Ellerbeck EF, Gajewski BJ, Gibbs HD. Nutrition literacy predicts adherence to healthy/unhealthy diet patterns in adults with a nutrition-related chronic condition. *Public Health Nutrition*. 2019; 22(12):2157-69. DOI: [10.1017/S1368980019001289](https://doi.org/10.1017/S1368980019001289).
11. Precioso J. As escolas promotoras de saúde : uma via para promover a saúde e a educação para a saúde da comunidade escolar. 2009
12. Palumbo R. Sustainability of Well-being through Literacy. The Effects of Food Literacy on Sustainability of Well-being. *Agriculture and Agricultural Science Procedia*. 2016; 8:99-106. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aaspro.2016.02.013>.
13. Koca B, Arkan G. The relationship between adolescents' nutrition literacy and food habits, and affecting factors. *Public Health Nutrition*. 2020:1-12. DOI: [10.1017/S1368980020001494](https://doi.org/10.1017/S1368980020001494).
14. Djojosoeparto S, Kamphuis C, Vandevijvere S, Harrington J, Poelman M. The Healthy Food Environment Policy Index (Food-EPI) in the European Union: An overview of EU-level policies influencing food environments in EU Member States. 2020. DOI: [10.13140/RG.2.2.34415.05284](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.34415.05284).

15. Gidding SS, Dennison BA, Birch LL, Daniels SR, Gillman MW, Lichtenstein AH, et al. Dietary recommendations for children and adolescents: a guide for practitioners. *Pediatrics*. 2006; 117(2):544-59. DOI: [10.1542/peds.2005-2374](https://doi.org/10.1542/peds.2005-2374).
16. Birch L, Savage JS, Ventura A. Influences on the Development of Children's Eating Behaviours: From Infancy to Adolescence. *Canadian journal of dietetic practice and research : a publication of Dietitians of Canada = Revue canadienne de la pratique et de la recherche en dietetique : une publication des Dietetistes du Canada*. 2007; 68(1):s1-s56.
17. World Health Organization. Adolescent health. Disponível em: <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>. (Acedido em 12/03/2022).
18. Vaitkeviciute R, Ball LE, Harris N. The relationship between food literacy and dietary intake in adolescents: a systematic review. *Public Health Nutrition*. 2015; 18(4):649-58. DOI: [10.1017/S1368980014000962](https://doi.org/10.1017/S1368980014000962).
19. Torres R, Real H. Literacia Nutricional e Literacia Alimentar: uma revisão narrativa sobre definição, domínios e ferramentas de avaliação. *Acta Portuguesa de Nutrição*. 2021; 24:56-63. DOI: <http://dx.doi.org/10.21011/apn.2021.2411A>.
20. Carroll N, Perreault M, Ma DWL, Haines J. Assessing food and nutrition literacy in children and adolescents: a systematic review of existing tools. *Public Health Nutrition*. 2022; 25(4):850-65. DOI: [10.1017/S1368980021004389](https://doi.org/10.1017/S1368980021004389).
21. Doustmohammadian A, Omidvar N, Keshavarz-Mohammadi N, Abdollahi M, Amini M, Eini-Zinab H. Developing and validating a scale to measure Food and Nutrition Literacy (FNLIT) in elementary school children in Iran. *Public Library Of Science One*. 2017; 12(6):e0179196. DOI: [10.1371/journal.pone.0179196](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179196).
22. Rei MCC. Reprodutibilidade e validade do Índice KIDMED, numa amostra de adolescentes portugueses. Dissertação de Mestrado na Universidade do Porto. 2020
23. Beaton DE, Bombardier C, Guillemin F, Ferraz MB. Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine (Phila Pa 1976)*. 2000; 25(24):3186-91. DOI: [10.1097/00007632-200012150-00014](https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014).
24. Yusoff MSB. ABC of content validation and content validity index calculation. *Education in Medicine Journal*. 2019; 11(2):49-54. DOI: [10.21315/eimj2019.11.2.6](https://doi.org/10.21315/eimj2019.11.2.6).
25. Alexandre NMC, Coluci MZO. Validade de conteúdo nos processos de construção e adaptação de instrumentos de medidas. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2011; 16:3061-68. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000800006>
26. Krippendorff K. Metodologia de análise de conteúdo. Teoria e practica. 1990.
27. Associação Portuguesa de Nutrição. Rotulagem alimentar: um guia para uma escolha consciente. 2017.
28. Doustmohammadian A, Omidvar N, Keshavarz-Mohammadi N, Eini-Zinab H, Amini M, Abdollahi M, et al. Low food and nutrition literacy (FNLIT): a barrier to dietary diversity and nutrient adequacy in school age children. *BioMed Center Research Notes*. 2020; 13(1):1-8. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13104-020-05123-0>.
29. Brown R, Seabrook JA, Stranges S, Clark AF, Haines J, O'Connor C, et al. Examining the Correlates of Adolescent Food and Nutrition Knowledge. *Nutrients*. 2021; 13(6):2044. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu13062044>.

30. Park D, Choi MK, Park YK, Park CY, Shin MJ. Higher food literacy scores are associated with healthier diet quality in children and adolescents: the development and validation of a two-dimensional food literacy measurement tool for children and adolescents. *Nutrition Research and Practice*. 2022; 16(2):272-83. DOI: <https://doi.org/10.4162/nrp.2022.16.2.272>.

Índice de anexos

Anexo A - Escala FNLIT Original	21
Anexo B - Questionário aplicado aos adolescentes	26
Anexo C - Guião da entrevista semi-estruturada.....	39
Anexo D - Caracterização da amostra	41
Anexo E - Respostas às questões da escala FNLIT	42
Anexo F - Tabela de análise de conteúdos.....	46
Anexo G - I-Índice de Validade de Conteúdo (I-IVC) e S-IVC/MED relativos à pertinencia, adequação e clareza dos itens da escala.....	54
Anexo H - Modificações realizadas nos itens da escala FNLIT após validação do conteúdo	57
Anexo I - Escala E-LAN (versão em lingua portuguesa)	61

Anexo A - Escala FNLIT Original

Food and Nutrition Literacy (FNLIT) scale for elementary school children

Please carefully read each statement and check your response. Please check only one box for each statement.

		Statements
1.	a	When shopping, how important is the nutritional information about food ingredients for you? ☐ Not important at all ☐ Not very important ☐ Neutral ☐ Somewhat important ☐ Very important
2.		When shopping, how important is standardized labeling on food packages for you? ☐ Not important at all ☐ Not very important ☐ Neutral ☐ Somewhat important ☐ Very important
3.		When shopping, how important are production and expiration dates for you? ☐ Not important at all ☐ Not very important ☐ Neutral ☐ Somewhat important ☐ Very important
4.		I can easily understand the nutrition facts (e.g., amount of energy, sugar, protein, etc.) on food packages. ☐ Never ☐ Seldom ☐ Sometimes ☐ Usually ☐ Always
5.		I can easily understand nutritional issues I read about in newspapers, magazines, and brochures. ☐ Never ☐ Seldom ☐ Sometimes ☐ Usually ☐ Always
6.		I can understand nutritionists' recommendations about health and nutritional requirements that are appropriate for my age group. ☐ Never ☐ Seldom ☐ Sometimes ☐ Usually ☐ Always
7.		Boiling is one of the more healthy cooking methods. ☐ Strongly agree ☐ Agree ☐ Neither agree nor disagree ☐ Disagree ☐ Strongly disagree
8.		I can understand information and recommendations about proper nutrition for children in the media (e.g., TV, Internet, radio, etc.) ☐ Never ☐ Seldom ☐ Sometimes ☐ Usually ☐ Always
9.		Daily physical activity for 30–40 minutes prevents obesity. ☐ Strongly agree ☐ Agree ☐ Neither agree nor disagree ☐ Disagree ☐ Strongly disagree
10.		I know how different vegetables are cultivated and grown. ☐ Understand very well ☐ Understand fairly well ☐ Understand somewhat ☐ Understand poorly ☐ Don't understand at all
11.	b	Consumption of salty snacks (e.g., chips, corn puffs, etc.) is harmful for health. ☐ Strongly agree ☐ Agree ☐ Neither agree nor disagree ☐ Disagree ☐ Strongly disagree
12.		Excessive consumption of sugar, sweets, and chocolate is harmful for health. ☐ Strongly agree ☐ Agree ☐ Neither agree nor disagree ☐ Disagree ☐ Strongly disagree
13.		Consumption of salami and sausage that are high in fat may cause obesity. ☐ Strongly agree ☐ Agree ☐ Neither agree nor disagree ☐ Disagree ☐ Strongly disagree
14.		Consumption of salami and sausage may cause cancer.

		☐ Strongly agree ☐ Agree ☐ Neither agree nor disagree ☐ Disagree ☐ Strongly disagree
15.		Reading of production and expiration dated on food packaged is important for health. ☐ Strongly agree ☐ Agree ☐ Neither agree nor disagree ☐ Disagree ☐ Strongly disagree
16.	c	I eat a variety of vegetables (e.g., lettuce, cabbage, tomatoes, carrots, etc.), every day. ☐ Never ☐ Seldom ☐ Sometimes ☐ Usually ☐ Always
17.		I share the nutritional issues that I obtain from various sources with others (e.g., friends, family, etc.) ☐ Never ☐ Seldom ☐ Sometimes ☐ Usually ☐ Always
18.		I talk to my friends and family about healthy eating. ☐ Never ☐ Seldom ☐ Sometimes ☐ Usually ☐ Always
19.		If I have any questions about food and nutrition issues, I'm able to get information and advice from parents, teachers, etc. ☐ Never ☐ Seldom ☐ Sometimes ☐ Usually ☐ Always
20.		I prepare my own snacks for school. ☐ Never ☐ Seldom ☐ Sometimes ☐ Usually ☐ Always
21.		I bring healthy snacks to school. ☐ Never ☐ Seldom ☐ Sometimes ☐ Usually ☐ Always
22.		I regularly do exercise or walk for 30 to 40 minutes every day. ☐ Never ☐ Seldom ☐ Sometimes ☐ Usually ☐ Always
23.		I wash and prepare fruits and vegetables myself. ☐ Never ☐ Seldom ☐ Sometimes ☐ Usually ☐ Always
24.		I eat fruit every day. ☐ Never ☐ Seldom ☐ Sometimes ☐ Usually ☐ Always
25.		I eat breakfast every day. ☐ Never ☐ Seldom ☐ Sometimes ☐ Usually ☐ Always
26.	d	I have enough will power to resist unhealthy foods (e.g., fast food, pizza, carbonated drinks, etc.) ☐ Never ☐ Seldom ☐ Sometimes ☐ Usually ☐ Always
27.		If I go to restaurant or fast food with my friends, and all of them choose unhealthy foods (e.g., pizza, French fries, carbonated drinks, etc.), I'm able to choose healthy foods. ☐ Never ☐ Seldom ☐ Sometimes ☐ Usually ☐ Always
28.		I can easily say "No" to any unhealthy eating suggestions from my friends. ☐ Never ☐ Seldom ☐ Sometimes ☐ Usually ☐ Always
29.		If I encounter unhealthy behaviors at home, school, or in other settings, I'm able to challenge them.

		☐ Never	☐ Seldom	☐ Sometimes	☐ Usually	☐ Always
30.		If my parents or family prepare unhealthy snacks (e.g., chips, fruit roll-ups, corn snacks, etc.) for me to take to school, I accept them.				
		☐ Never	☐ Seldom	☐ Sometimes	☐ Usually	☐ Always
31.		If my family were overweight and eating a high fat diet, I would tell them to change their eating habits.				
		☐ Never	☐ Seldom	☐ Sometimes	☐ Usually	☐ Always
32.		When I go shopping with my mother or father, I buy healthy snacks such as nuts, raisins, and dried chickpeas instead of chips, snacks, chocolate, and sweets.				
		☐ Never	☐ Seldom	☐ Sometimes	☐ Usually	☐ Always
33.		When I go shopping with my mother or father, I buy foods that are certified as healthy.				
		☐ Never	☐ Seldom	☐ Sometimes	☐ Usually	☐ Always
34.		When I go shopping with my mother or father, I buy foods with standardized labeling.				
		☐ Never	☐ Seldom	☐ Sometimes	☐ Usually	☐ Always
35.		When I go shopping with my mother or father, I buy foods that are not expired.				
		☐ Never	☐ Seldom	☐ Sometimes	☐ Usually	☐ Always
36.	e	When I go shopping with my mother or father, I buy foods with sustainable packaging.				
		☐ Never	☐ Seldom	☐ Sometimes	☐ Usually	☐ Always
37.		When I go shopping with my mother or father, I buy foods that are stored appropriately or kept refrigerated.				
		☐ Never	☐ Seldom	☐ Sometimes	☐ Usually	☐ Always
38.		I eat food from all the food groups every day.				
		☐ Never	☐ Seldom	☐ Sometimes	☐ Usually	☐ Always
39.		I usually try new foods that I've never eaten.				
		☐ Never	☐ Seldom	☐ Sometimes	☐ Usually	☐ Always
40.		I usually try new vegetables that I've never eaten.				
		☐ Never	☐ Seldom	☐ Sometimes	☐ Usually	☐ Always
41.	f	I can buy healthy food from the school cafeteria, depending on my pocket money.				
		☐ Never	☐ Seldom	☐ Sometimes	☐ Usually	☐ Always
42.		If the school cafeteria doesn't offer any healthy foods, it will be difficult for me to choose healthy snack.				
		☐ Definitely won't	☐ Probably won't	☐ Maybe	☐ Probably will	☐ Definitely will
43.	g	Have you ever seen a fact sheet on a food package?				
		☐ Yes	☐ No			

44.

For the following pair of food fact sheets, choose the one you think is more nutritious ("better for you") by filling in the circle next to your choice. Then explain the reasons for your choice

Nutrition Facts		
Servings Per Container: 4		
Serving size: 230gr		
Amount Per Serving		
Calories: 87.4 Kcal		
Nutrition Facts		%Nutrition Reference Values
Total Fat	2.78 gr	**
Total Carbohydrate	8.51 gr	**
Sugar	0.27 gr	**
Protein	7.13 gr	14.26%
Limit these nutrients		
Saturated Fatty Acid	1.84 gr	9.2%
Trans Fatty Acid	0 gr	**
Sodium	242.65 mg	12.13%
*Nutrition Reference Values not established		

Figure A

Nutrition Facts		
Calories in 100 gr = 52.92kcal		
Calories from Fat in 100 gr = 28.8kcal		
Nutrition Facts		% Daily Value In 100 gr
Total Fat	3.2 gr	4.88
Saturated Fatty Acid	2 gr	10
Trans Fatty Acid	0 gr	0
Protein	3.15 gr	4.5
Total Carbohydrate	2.88 gr	1
Sugar	0.36 gr	0.1
Sodium	42 mg	1.75
*Daily Values are based on a 2000 calorie diet		
Total Fat lower than 65gr		
Saturated Fatty Acid lower than 20gr		
Sodium lower than 2400mg		
Carbohydrate lower than 300gr		

Figure B

☐ Figure A ☐ Figure B ☐ I don't know

45.

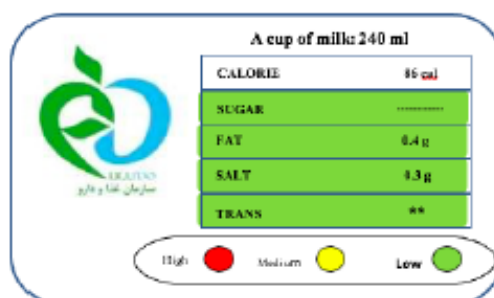
According to the colored information about Tafi (a kind of chocolate), answer the following questions.



- How would you describe the amount of sugar in this product?
 - low
 - moderate
 - high
 - don't know
- How would you describe the total amount of fat and trans-fatty acid in this product?
 - low
 - moderate
 - high
 - don't know
- How would you describe the amount of salt in this product?
 - low
 - moderate
 - high
 - don't know

46

According to the colored information about pasteurized milk, answer the following questions.



- 1) How would you describe the amount of fat in this product?
a) low b) moderate c) high d) don't know
- 2) How would you describe the amount of salt in this product?
a) low b) moderate c) high d) don't know

Legend: a – Subscale Understanding of food and nutrition information; b – Subscale Nutritional health knowledge; c – Subscale Functional food and nutrition literacy; d – Subscale Interactive food and nutrition literacy; e – Subscale Food choice literacy; f – Subscale Critical food and nutrition literacy; g - Subscale Food label literacy

Anexo B - Questionário aplicado aos adolescentes



QUESTIONÁRIO A SER APLICADO AO ADOLESCENTE NO MOMENTO PRÉVIO À ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA

Porquê responder a este questionário?

Para que seja possível realizar a tradução e adaptação transcultural da Escala *Food and Nutrition Literacy* (FNLIT), que serve para medir o nível de Literacia Nutricional e Alimentar em adolescentes. Neste momento, não existe nenhuma escala que meça o nível de Literacia Alimentar/Nutricional traduzida e adaptada transculturalmente para a língua portuguesa, pelo que a tua participação neste estudo se reveste de grande importância.

O que te pedimos?

Pedimos que preenchas o questionário abaixo que se encontra dividido em 2 secções:

- Secção A: constituída por dados sociodemográficos;

- Secção B: constituída pela Escala *Food and Nutrition Literacy* em língua portuguesa. Não é objetivo deste trabalho avaliar o teu conhecimento ou o teu nível de literacia alimentar/nutricional.

Este questionário é anónimo e os dados serão tratados com confidencialidade e apenas no âmbito deste estudo.

Após o questionário, seguir-se-á a entrevista relativa à compreensão das questões da escala *Food and Nutrition Literacy*.

Só a equipa de investigação terá acesso aos dados e estes não serão fornecidos a terceiros.

Sendo a participação totalmente voluntária, a tua não participação não trará qualquer prejuízo, havendo a possibilidade de desistires a qualquer momento.

Em caso de dúvidas, poderás colocá-las à estudante do 4º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Beatriz Coelho, que estará contigo no momento da aplicação deste questionário!

Mais uma vez, a equipa de investigação agradece-te toda a atenção disponibilizada!

1. Aceitas participar neste estudo, respondendo ao presente questionário?

- ☐ Sim
☐ Não

Secção A: Informação Sociodemográfica

1. Idade

_____ anos

2. Sexo

- ☐ Feminino
☐ Masculino

3. Qual é o ano de escolaridade que frequentas?

- ☐ 5ºano
☐ 6ºano
☐ 7ºano
☐ 8ºano
☐ 9ºano
☐ 10ºano
☐ 11ºano
☐ 12ºano

4. Quantos elementos constituem o teu agregado familiar?

5. Qual é a idade da tua mãe?

6. Qual é o grau de escolaridade da tua mãe?



- ☐ Sem Escolaridade
- ☐ 1º Ciclo do Ensino Básico
- ☐ 2º Ciclo do Ensino Básico
- ☐ 3º Ciclo do Ensino Básico
- ☐ Ensino Secundário
- ☐ Licenciatura
- ☐ Mestrado
- ☐ Doutoramento
- ☐ Não sei

7. Qual é a idade do teu pai?

8. Qual é o grau de escolaridade do teu pai?

- ☐ Sem Escolaridade
- ☐ 1º Ciclo do Ensino Básico
- ☐ 2º Ciclo do Ensino Básico
- ☐ 3º Ciclo do Ensino Básico
- ☐ Ensino Secundário
- ☐ Licenciatura
- ☐ Mestrado
- ☐ Doutoramento
- ☐ Não sei

9. Qual é o teu grau de parentesco com o teu Encarregado de Educação?

- ☐ Mãe
- ☐ Pai
- ☐ Outro, _____

Caso a tua mãe ou pai seja o teu Encarregado de Educação, não respondas às questões 10 e 11. Caso tenhas respondido "Outro", por favor responde às questões 10 e 11.

10. Qual é a idade do teu Encarregado de Educação?

11. Qual é o grau de escolaridade teu Encarregado de Educação?

- ☐ Sem Escolaridade
- ☐ 1º Ciclo do Ensino Básico
- ☐ 2º Ciclo do Ensino Básico
- ☐ 3º Ciclo do Ensino Básico
- ☐ Ensino Secundário
- ☐ Licenciatura
- ☐ Mestrado
- ☐ Doutoramento
- ☐ Não sei

Secção B: Escala Food and Nutrition Literacy (FNLIT)

Escala de Literacia da Nutrição e dos Alimentos (LNA) para alunos do ensino básico.

Por favor lê com atenção todas as afirmações e verifique as tuas respostas. Seleciona apenas uma alternativa para cada afirmação.

- 1. Quão importante é para ti a informação nutricional sobre os ingredientes alimentares no momento da compra?**
 - ☐ Nada importante
 - ☐ Não muito importante
 - ☐ Neutro
 - ☐ Um pouco importante
 - ☐ Muito importante

- 2. Quão importante é para ti a rotulagem uniformizada nas embalagens de produtos alimentares no momento da compra?**
 - ☐ Nada importante
 - ☐ Não muito importante
 - ☐ Neutro
 - ☐ Um pouco importante
 - ☐ Muito importante

- 3. Quão importantes são para ti as datas de produção e validade no momento da compra?**
 - ☐ Nada importante
 - ☐ Não muito importante
 - ☐ Neutro
 - ☐ Um pouco importante
 - ☐ Muito importante

- 4. Sou capaz de compreender com facilidade a informação nutricional constante das embalagens de produtos alimentares (ex.: valor energético, açúcar, proteína, entre outros).**
 - ☐ Nunca
 - ☐ Raramente
 - ☐ Às vezes
 - ☐ Frequentemente
 - ☐ Sempre

5. Sou capaz de compreender com facilidade conteúdos relacionadas com nutrição que leio em jornais, revistas e folhetos.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

6. Sou capaz de compreender as recomendações de nutricionistas relacionadas com necessidades nutricionais e de saúde apropriadas à minha faixa etária.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

7. Cozer é um dos processos de culinária mais saudáveis.

- ☐ Concordo plenamente
- ☐ Concordo
- ☐ Não concordo nem discordo
- ☐ Discordo
- ☐ Discordo plenamente

8. Sou capaz de compreender informação e recomendações acerca de nutrição adequada às crianças nos meios de comunicação social (ex.: TV, Internet, rádio, entre outros)

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

9. A prática de 30-40 minutos de atividade física diária previne a obesidade.

- ☐ Concordo plenamente
- ☐ Concordo
- ☐ Não concordo nem discordo
- ☐ Discordo
- ☐ Discordo plenamente

10. Sei como os diferentes vegetais são cultivados.

- ☐ Compreendo muito bem
- ☐ Compreendo razoavelmente bem
- ☐ Compreendo um pouco

- ☐ Compreendo mal
- ☐ Não compreendo de todo

11. O consumo de snacks salgados (ex.: batatas fritas, tiras de milho) é prejudicial para a saúde.

- ☐ Concordo plenamente
- ☐ Concordo
- ☐ Não concordo nem discordo
- ☐ Discordo
- ☐ Discordo plenamente

12. O consumo excessivo de açúcar, doces e chocolate é prejudicial para a saúde.

- ☐ Concordo plenamente
- ☐ Concordo
- ☐ Não concordo nem discordo
- ☐ Discordo
- ☐ Discordo plenamente

13. O consumo de salame e salsichas com alto teor de gordura pode causar obesidade.

- ☐ Concordo plenamente
- ☐ Concordo
- ☐ Não concordo nem discordo
- ☐ Discordo
- ☐ Discordo plenamente

14. O consumo de salame e salsichas pode causar cancro.

- ☐ Concordo plenamente
- ☐ Concordo
- ☐ Não concordo nem discordo
- ☐ Discordo
- ☐ Discordo plenamente

15. Ler a informação relativa às datas de produção e validade das embalagens alimentares é importante para a saúde.

- ☐ Concordo plenamente
- ☐ Concordo
- ☐ Não concordo nem discordo
- ☐ Discordo
- ☐ Discordo plenamente

16. Eu como uma variedade de hortícolas (ex.: alface, couve, tomate, cenouras, entre outros) todos os dias.



- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

17. Eu partilho informações nutricionais que obtenho a partir de variadas fontes com os outros (ex.: amigos, família, entre outros)

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

18. Converso com os meus amigos e família acerca de alimentação saudável.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

19. Quando tenho dúvidas relativas a questões sobre alimentos e nutrição consigo obter informação e conselho dos meus pais, professores, entre outros.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

20. Eu preparo os meus próprios lanches para levar para a escola.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

21. Eu levo lanches saudáveis para a escola.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

22. Eu faço exercício regularmente ou caminho 30 a 40 minutos todos os dias.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

23. Eu lavo e preparo fruta e hortícolas.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

24. Eu como fruta todos os dias.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

25. Eu tomo o pequeno-almoço todos os dias.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

26. Eu tenho força de vontade suficiente para resistir a alimentos pouco saudáveis (ex.: *fast-food*, *pizza*, refrigerantes, entre outros).

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

27. Se eu for a um restaurante com os meus amigos e todos eles escolheram comida pouco saudável (ex.: *pizza*, batatas fritas, refrigerantes, entre outros), consigo optar por comida saudável.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

28. Eu consigo facilmente dizer “não” a qualquer proposta para consumir comida pouco saudável por parte dos meus amigos.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

29. Sou capaz de desafiar comportamentos alimentares pouco saudáveis quando me deparo com eles em casa, na escola ou em outros contextos.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

30. Eu aceito quando os meus pais ou família preparam lanches pouco saudáveis (ex.: batatas fritas, gomas de fruta, tiras de milho, entre outros) para eu levar para a escola.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

31. Caso na minha família se verificassem casos de excesso de peso ou de uma dieta rica em gordura, eu dir-lhes-ia para mudar os seus hábitos alimentares.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

32. Quando vou às compras com a minha mãe ou pai, compro lanches saudáveis tais como nozes, uvas passas e grão-de-bico em vez de batatas fritas, snacks, chocolates e doces.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

33. Quando vou às compras com a minha mãe ou pai, compro alimentos certificados como saudáveis.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

34. Quando vou às compras com a minha mãe ou o meu pai, compro alimentos com rótulos uniformizados.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

35. Quando vou às compras com a minha mãe ou o meu pai, não compro alimentos fora do prazo.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

36. Quando vou às compras com a minha mãe ou o meu pai, compro alimentos com embalagens sustentáveis.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

37. Quando vou às compras com a minha mãe ou o meu pai, compro alimentos armazenados adequadamente ou conservados refrigerados.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

38. Eu como alimentos de todos os grupos alimentares todos os dias.

- ☐ Nunca

- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

39. Eu provo com frequência alimentos novos que nunca tinha ingerido.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

40. Eu provo com frequência hortícolas novos que nunca tinha ingerido.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

41. Dependendo da minha mesada, eu consigo comprar alimentos saudáveis na cafetaria da escola.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

42. Se a cafetaria da escola não tem oferta de alimentos saudáveis tenho dificuldade em optar por um lanche saudável.

- ☐ Seguramente não
- ☐ Provavelmente não
- ☐ Talvez
- ☐ Provavelmente sim
- ☐ Definitivamente sim

43. Alguma vez viste a informação nutricional numa embalagem alimentar?

- ☐ Sim
- ☐ Não

44. Para o seguinte par de rótulos alimentares, escolhe o que achas mais nutritivo (“melhor para ti”), preenchendo o círculo correspondente à sua opção. Em seguida, explica as razões da tua escolha.

Informação Nutricional		
Doses por embalagem: 4 Doses Peso por dose: 230g		
Quantidade por Dose:		
Calorias: 87,4 Kcal		
Informação Nutricional		% Valores Nutricionais de Referência
Gordura Total	2.78 g	**
Hidratos de Carbono	8.51 g	**
Açúcar	0.27 g	**
Proteína	7.13 g	14.26%
Limite dos seguintes nutrientes:		
Ácidos Gordos Saturados	1.84 g	9.2%
Ácidos Gordos Trans	0 g	**
Sódio	242.65 mg	12.13%
• Valores Nutricionais de Referência não estabelecidos		



Figura A



Figura B



Não sei

Informação Nutricional		
Calorias por 100 gr = 52.92kcal		
Calorias provenientes de Gordura por 100 gr = 28.8kcal		
Informação Nutricional		% Valores Diários por 100 g
Gordura Total	3.2 g	4.88
Ácidos Gordos Saturados	2	10
Ácidos Gordos Trans	0 gr	0
Proteína	3.15 g	4.5
Hidratos de Carbono	2.88 g	1
Açúcar	0.36 g	0.1
Sódio	42 mg	1.75
*Valores Diários tendo em conta uma dieta de 2000 Kcal		
Gordura Total inferior a 65g		
Ácidos Gordos Saturados inferiores de 20g		
Sódio inferior a 2400mg		
Hidratos de Carbono inferiores a 300g		

45. Responde às seguintes questões tendo em conta a informação colorida relativa a Tafi (um tipo de chocolate).



45.1. Como descreverias a quantidade de açúcar neste produto?

- ☐ Baixo
- ☐ Moderado
- ☐ Alto
- ☐ Não sei

45.2 Como descreverias a quantidade total de gordura e ácidos gordos trans neste produto?

- ☐ Baixo
- ☐ Moderado
- ☐ Alto
- ☐ Não sei

45.3 Como descreverias a quantidade de sal neste produto?

- ☐ Baixo
- ☐ Moderado
- ☐ Alto
- ☐ Não sei

46. Responde às seguintes questões tendo em conta a informação colorida sobre o leite pasteurizado.

Porção de 240mL de leite	
Energia	86
Açúcar	—
Gordura	0,4
Sal	0,3
Gordura Trans.	*

Alto  Médio  Baixo 

46.1 Como descreverias a quantidade de gordura neste produto?

- ☐ Baixo
- ☐ Moderado
- ☐ Alto
- ☐ Não sei

46.2 Como descreverias a quantidade de sal neste produto?

- ☐ Baixo
- ☐ Moderado
- ☐ Alto
- ☐ Não sei

Muito obrigada pela tua participação!!

A investigadora principal,

Beatriz Cidade da Silva Coelho

Beatriz Cidade da Silva Coelho

Estagiária do 4º ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

Anexo C - Guião da entrevista semi-estruturada

GUIÃO DA ENTREVISTA

Entrevistador/a: _____

Data: ____/____/____ Local: _____

Recursos: 1 Mesa, 2 Cadeiras, 1 Desinfetante para as mãos, 1 Desinfetante para superfícies, 1 rolo de papel, 1 Gravador áudio, 2 Canetas, 1 Exemplar do Questionário por cada participante, 1 Bloco de notas

BLOCOS	Objetivos	Questões orientadoras
BLOCO A Legitimação da entrevista.	Explicar os objetivos da entrevista. Criar um ambiente confortável e agradável para o decorrer da entrevista. Clarificar quanto à confidencialidade e anonimato dos dados. Solicitar autorização para o registo áudio da entrevista.	Gostava de começar por te agradecer pela tua disponibilidade em participar neste trabalho. Com esta entrevista, pretende-se entender se os adolescentes percebem, de forma adequada, as questões da Escala <i>Food and Nutrition Literacy</i> (FNLIT) que acabaste de preencher. Para tal, preciso que participes nesta entrevista, dando-me a tua opinião/perceção sobre a totalidade desta escala. Ao longo desta entrevista, o teu conhecimento sobre o assunto que a escala aborda (literacia alimentar/nutricional) nunca será avaliado. Apenas se terá como objetivo perceber se a escala está bem feita e adequada culturalmente aos adolescentes portugueses. Como sabes, pelo consentimento informado que assinaste, é necessário realizar a gravação das nossas vozes durante toda a entrevista. Contudo, nunca será gravado qualquer tipo de imagem. Este procedimento é essencial para eu fazer a análise da entrevista na íntegra. Só desta forma conseguirei realizar este estudo. Relembro que todas as informações que me forneceste, quer no questionário, quer aqui, na entrevista, são anónimas e confidenciais pelo que nunca será público participaste neste estudo. Para além disso, o teu nome nunca estará registado nem associado a qualquer um dos dados recolhidos. Tens alguma dúvida que eu possa esclarecer? Percebeste tudo? Podemos começar a entrevista? Posso colocar a gravar?
BLOCO B Compreensão, das questões da Escala FNLIT, por parte	Compreender se o adolescente considerou a escala FNLIT fácil/difícil de ser preenchida.	Em relação à escala que preencheste hoje... 1- O que achaste do questionário? 2- Achaste a linguagem utilizada adequada? 3- Consideras que percebeste bem todas as questões? Tiveste alguma dificuldade na

dos adolescentes.	Identificar quais as questões que suscitaram maior dificuldade de compreensão aquando o preenchimento e perceber as razões associadas.	compreensão de alguma palavra ou termo utilizado em concreto? Se sim, qual? 4- Quais foram as questões que, para ti, foram mais difíceis de perceber e de, como tal, responder? Podes-me explicar o porquê de ter sido difícil compreender a questão X?
<u>BLOCO C</u> Considerações finais e agradecimento	Agradecer participação pela entrevista.	5- Queres acrescentar mais alguma coisa a tudo o que foi dito? Resta-me agradecer novamente o tempo dispensado e a tua participação neste estudo. Sem dúvida será muito importante para a realização deste trabalho! Vou dar por terminada a entrevista e interromper a gravação de voz. Obrigada!

Questões de recurso para cada uma das perguntas da Escala FNLIT

- Em relação à pergunta 1, o que é, para ti, informação nutricional? Podes dar exemplos? Sabes onde ela se encontra?
- O que são, para ti, produtos alimentares? Todos os alimentos ou só aqueles industrializados?
- Em relação à pergunta 2, sabes o que é a rotulagem uniformizada? Podes dar exemplos?
- Em relação à pergunta 10, podes-me dar exemplos de hortícolas?
- Em relação à pergunta 16, o que consideras uma variedade de hortícolas? Quantos hortícolas por dia ou por semana?
- Em relação à pergunta 21, o que é, para ti, um lanche saudável? Quais foram os exemplos de que te lembraste?
- Em relação à pergunta 22, o que consideras para ti “fazer exercícios regularmente”?
- Em relação às perguntas 27/28 o que consideras alimentos não saudáveis? E comportamento não saudável? E alimentos saudáveis?
- Em relação à pergunta 33, o que é para ti um alimento certificado como saudável?
- Em relação à pergunta 36, o que é para ti uma embalagem sustentável? Há algum símbolo que conheças e associes a este conceito que apareça nas embalagens? Qual?
- Em relação à pergunta 38, que grupos alimentares conheces?

Anexo D - Caracterização da amostra

			Total (n=30)	Feminino n=15 (50,0%)	Masculino n=15 (50,0%)
Adolescente	Idade, anos, média (desvio padrão)		14,0 (± 2,7)	14,2 (± 2,8)	13,9 (± 2,8)
	Nível de escolaridade, n (%)	2º ciclo do Ensino Básico	8 (26,7)	4 (26,7)	4 (26,7)
		3º ciclo do Ensino Básico	9 (30,0)	4 (26,7)	5 (33,3)
		Ensino Secundário	13 (43,3)	7 (46,7)	6 (40,0)
Mãe	Idade, anos, média (desvio padrão)		42,6 (± 6,0)	44,9 (± 5,0)	40,2 (± 6,2)
	Nível de escolaridade, n (%)	≤ a 3ºciclo	8 (26,7)	5 (33,3)	3 (20,0)
		Ensino Secundário	12 (40,0)	5 (33,3)	7 (46,7)
		Ensino Superior	4 (13,3)	2 (13,3)	2 (13,3)
		Não sei	6 (20,0)	3 (20,0)	3 (20,0)
Pai	Idade, anos, média (desvio padrão)		44,6 (± 5,8)	46,6 (± 5,9)	42,5 (± 5,0)
	Nível de escolaridade, n (%)	≤ a 3ºciclo	9 (30,0)	5 (33,3)	4 (26,7)
		Ensino Secundário	6 (20,0)	4 (26,7)	2 (13,3)
		Ensino Superior	5 (16,7)	2 (13,3)	3 (20,0)
		Não sei	10 (33,3)	4 (26,7)	6 (40,0)

Anexo E - Respostas às questões da escala FNLIT

		1	2	3	4	5	NR*
		n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Q1. Quão importante é para ti a informação nutricional sobre os ingredientes alimentares, no momento da compra?	A	0 (0,0)	4 (13,3)	6 (20,0)	11 (36,7)	9 (30,0)	0 (0,0)
Q2. Quão importante é para ti a rotulagem uniformizada nas embalagens de produtos alimentares no momento da compra?	A	0 (0,0)	5 (16,7)	3 (10,0)	12 (40,0)	10 (33,3)	0 (0,0)
Q3. Quão importantes são para ti as datas de produção e validade no momento da compra?	A	0 (0,0)	1 (3,3)	1 (3,3)	8 (26,7)	20 (66,7)	0 (0,0)
Q4. Sou capaz de compreender com facilidade a informação nutricional constante das embalagens de produtos alimentares (ex.: valor energético, açúcar, proteína, entre outros).	B	1 (3,3)	1 (3,3)	13 (43,3)	8 (26,7)	7 (23,3)	0 (0,0)
Q5. Sou capaz de compreender com facilidade conteúdos relacionados com nutrição que leio em jornais, revistas e folhetos.	B	1 (3,3)	4 (13,3)	16 (53,3)	8 (26,7)	1 (3,3)	0 (0,0)
Q6. Sou capaz de compreender as recomendações de nutricionistas relacionadas com necessidades nutricionais e de saúde apropriadas à minha faixa etária.	B	1 (3,3)	0 (0,0)	7 (23,3)	17 (56,7)	5 (16,7)	0 (0,0)
Q7. Cozer é um dos processos de culinária mais saudáveis.	C	1 (3,3)	0 (0,0)	7 (23,3)	15 (50,0)	7 (23,3)	0 (0,0)
Q8. Sou capaz de compreender informação e recomendações acerca de nutrição adequada às crianças nos meios de comunicação social (ex.: TV, Internet, rádio, entre outros).	B	0 (0,0)	1 (3,3)	9 (30,0)	15 (50,0)	5 (16,7)	0 (0,0)
Q9. A prática de 30-40 minutos de atividade física diária previne a obesidade.	C	1 (3,3)	1 (3,3)	6 (20,0)	13 (43,3)	9 (30,0)	0 (0,0)
Q10. Sei como os diferentes vegetais são cultivados.	D	0 (0,0)	2 (6,7)	13 (43,3)	13 (43,3)	2 (6,7)	0 (0,0)
Q11. O consumo de snacks salgados (ex.: batatas fritas, tiras de milho) é prejudicial para a saúde.	C	0 (0,0)	1 (3,3)	2 (6,7)	13 (43,3)	14 (46,7)	0 (0,0)
Q12. O consumo excessivo de açúcar, doces e chocolate é prejudicial para a saúde.	C	1 (3,3)	0 (0,0)	0 (0,0)	7 (23,3)	22 (73,3)	0 (0,0)
Q13. O consumo de salame e salsichas com alto teor de gordura pode causar obesidade.	C	1 (3,3)	0 (0,0)	4 (13,3)	15 (50,0)	10 (33,3)	0 (0,0)
Q14. O consumo de salame e salsichas pode causar cancro.	C	0 (0,0)	3 (10,0)	15 (50,0)	9 (30,0)	2 (6,7)	1 (3,3)

Q15. Ler a informação relativa às datas de produção e validade das embalagens alimentares é importante para a saúde.	C	1 (3,3)	0 (0,0)	2 (6,7)	14 (46,7)	13 (43,3)	0 (0,0)
Q16. Eu como uma variedade de hortícolas (ex.: alface, couve, tomate, cenouras, entre outros) todos os dias.	B	0 (0,0)	3 (10,0)	9 (30,0)	11 (36,7)	7 (23,3)	0 (0,0)
Q17. Eu partilho informações nutricionais que obtenho a partir de variadas fontes com os outros (ex.: amigos, família, entre outros).	B	2 (6,7)	16 (53,3)	8 (26,7)	0 (0,0)	4 (13,3)	0 (0,0)
Q18. Converso com os meus amigos e família acerca de alimentação saudável.	B	1 (3,3)	10 (33,3)	10 (33,3)	8 (26,7)	1 (3,3)	0 (0,0)
Q19. Quando tenho dúvidas relativas a questões sobre alimentos e nutrição consigo obter informação e conselho dos meus pais, professores, entre outros.	B	0 (0,0)	2 (6,7)	9 (30,0)	12 (40,0)	7 (23,3)	0 (0,0)
Q20. Eu preparo os meus próprios lanches para levar para a escola.	B	4 (13,3)	3 (10,0)	10 (33,3)	7 (23,3)	6 (20,0)	0 (0,0)
Q21. Eu levo lanches saudáveis para a escola.	B	1 (3,3)	4 (13,3)	11 (36,7)	10 (33,3)	4 (13,3)	0 (0,0)
Q22. Eu faço exercício regularmente ou caminho 30 a 40 minutos todos os dias.	B	1 (3,3)	3 (10,0)	9 (30,0)	10 (33,3)	7 (23,3)	0 (0,0)
Q23. Eu lavo e preparo fruta e hortícolas.	B	2 (6,7)	4 (13,3)	5 (16,7)	12 (40,0)	7 (23,3)	0 (0,0)
Q24. Eu como fruta todos os dias.	B	3 (10,0)	0 (0,0)	4 (13,3)	13 (43,3)	10 (33,3)	0 (0,0)
Q25. Eu tomo o pequeno-almoço todos os dias.	B	1 (3,3)	4 (13,3)	4 (13,3)	3 (10,0)	18 (60,0)	0 (0,0)
Q26. Eu tenho força de vontade suficiente para resistir a alimentos pouco saudáveis (ex.: <i>fast-food</i> , <i>pizza</i> , refrigerantes, entre outros).	B	1 (3,3)	4 (13,3)	10 (33,3)	10 (33,3)	5 (16,7)	0 (0,0)
Q27. Se eu for a um restaurante com os meus amigos e todos eles escolheram comida pouco saudável (ex.: <i>pizza</i> , batatas fritas, refrigerantes, entre outros), consigo optar por comida saudável.	B	2 (6,7)	4 (13,3)	13 (43,3)	8 (26,7)	2 (6,7)	1 (3,3)
Q28. Eu consigo facilmente dizer “não” a qualquer proposta para consumir comida pouco saudável por parte dos meus amigos.	B	1 (3,3)	5 (16,7)	12 (40,0)	9 (30,0)	3 (10,0)	0 (0,0)
Q29. Sou capaz de desafiar comportamentos alimentares pouco saudáveis quando me deparo com eles em casa, na escola ou em outros contextos.	B	2 (6,7)	4 (13,3)	12 (40,0)	7 (23,3)	5 (16,7)	0 (0,0)
Q30. Eu aceito quando os meus pais ou família preparam lanches pouco saudáveis (ex.: batatas fritas, gomas de fruta, tiras de milho) para eu levar para a escola.	B	0 (0,0)	4 (13,3)	4 (13,3)	8 (26,7)	14 (46,7)	0 (0,0)
Q31. Caso na minha família se verificassem casos de excesso de peso ou de uma dieta rica em gordura, eu dir-lhes-ia para mudar os seus hábitos alimentares.	B	1 (3,3)	3 (10,0)	5 (16,7)	7 (23,3)	14 (46,7)	0 (0,0)

Q32. Quando vou às compras com a minha mãe ou pai, compro lanches saudáveis tais como nozes, uvas passas e grão-de-bico) em vez de batatas fritas, snacks, chocolates e doces.	B	1 (3,3)	8 (26,7)	10 (33,3)	7 (23,3)	4 (13,3)	0 (0,0)
Q33. Quando vou às compras com a minha mãe ou pai, compro alimentos certificados como saudáveis.	B	1 (3,3)	3 (10,0)	13 (43,3)	9 (30,0)	4 (13,3)	0 (0,0)
Q34. Quando vou às compras com a minha mãe ou o meu pai, compro alimentos com rótulos uniformizados.	B	1 (3,3)	2 (6,7)	9 (30,0)	10 (33,3)	7 (23,3)	1 (3,3)
Q35. Quando vou às compras com a minha mãe ou o meu pai, não compro alimentos fora do prazo.	B	4 (13,3)	0 (0,0)	2 (6,7)	2 (6,7)	22 (73,3)	0 (0,0)
Q36. Quando vou às compras com a minha mãe ou o meu pai, compro alimentos com embalagens sustentáveis.	B	1 (3,3)	1 (3,3)	14 (46,7)	12 (40,0)	2 (6,7)	0 (0,0)
Q37. Quando vou às compras com a minha mãe ou o meu pai, compro alimentos armazenados adequadamente ou conservados refrigerados.	B	0 (0,0)	0 (0,0)	9 (30,0)	8 (26,7)	13 (43,3)	0 (0,0)
Q38. Eu como alimentos de todos os grupos alimentares todos os dias.	B	1 (3,3)	3 (10,0)	10 (33,3)	12 (40,0)	4 (13,3)	0 (0,0)
Q39. Eu provo com frequência alimentos novos que nunca tinha ingerido.	B	1 (3,3)	8 (26,7)	15 (50,0)	4 (13,3)	2 (6,7)	0 (0,0)
Q40. Eu provo com frequência hortícolas novos que nunca tinha ingerido.	B	3 (10,0)	9 (30,0)	10 (33,3)	6 (20,0)	4 (13,3)	0 (0,0)
Q41. Dependendo da minha mesada, eu consigo comprar alimentos saudáveis na cafetaria da escola.	B	8 (26,7)	4 (13,3)	7 (23,3)	7 (23,3)	4 (13,3)	0 (0,0)
Q42. Se a cafetaria da escola não tem oferta de alimentos saudáveis tenho dificuldade em optar por um lanche saudável.	E	4 (13,3)	7 (23,3)	9 (30,0)	7 (23,3)	3 (10,0)	0 (0,0)
Q43. Alguma vez viste a informação nutricional numa embalagem alimentar?	F	0 (0,0)	-	-	-	29 (96,7)	1 (3,3)
Q44. Para o seguinte par de rótulos alimentares, escolhe o que achas mais nutritivo (“melhor para ti”), preenchendo o círculo correspondente à sua opção. Em seguida, explica as razões da tua escolha.	G	9 (30,0)	-	-	-	19 (63,3)	2 (6,7)
Q45. Responde às seguintes questões tendo em conta a informação colorida relativa a <i>Tafi</i> (um tipo de chocolate).	-						
Q45.1. Como descreverias a quantidade de açúcar neste produto?	H	0 (0,0)	-	-	-	29 (96,7)	1 (3,3)
Q45.2. Como descreverias a quantidade total de gordura e ácidos gordos trans neste produto?	I	1 (3,3)	-	-	-	28 (93,3)	1 (3,3)
Q45.3. Como descreverias a quantidade de sal neste produto?	J	2 (6,7)	-	-	-	27 (90,0)	1 (3,3)
Q46. Responde às seguintes questões tendo em conta a informação colorida sobre o leite pasteurizado.	-						
Q46.1. Como descreverias a quantidade de gordura neste produto?	J	3 (10,0)	-	-	-	26 (86,7)	1 (3,3)

Q46.2. Como descreverias a quantidade de sal neste produto?	J	2 (6,7)	-	-	-	27 (90,0)	1 (3,3)
---	---	------------	---	---	---	--------------	------------

Legenda

Q - Questão. * N.R. - Não Respondeu

A: 1 - Nada importante; 2 - Não muito importante; 3 - Neutro; 4 - Um pouco importante; 5 - Muito importante

B: 1 - Nunca; 2 - Raramente; 3 - Às vezes; 4 - Frequentemente; 5 - Sempre

C: 1 - Discordo plenamente; 2 - Discordo; 3 - Nem concordo nem discordo; 4 - Concordo; 5 - Concordo plenamente

D: 1 - Não compreendo de todo; 2 - Compreendo mal; 3 - Compreendo um pouco; 4 - Compreendo razoavelmente bem; 5 - Compreendo muito bem

E: 1 - Seguramente não; 2 - Provavelmente não; 3 - Talvez; 4 - Provavelmente sim; 5 - Definitivamente sim

F: 1 - Não; 5 - Sim

G: 1 - A ou não sei; 5 - B

H: 5 - Alto; 1 - Outra opção

I: 5 - Moderado; 1 - Outra opção

J: 5 - Baixo; 1 - Outra opção

Anexo F - Tabela de análise de conteúdos

Categoria	Subcategoria	Indicador	Unidade de Registo
Tipologia de dificuldade	Conteúdo (Conceitos/Definições)	Durante o decorrer da entrevista, apontavam conceitos específicos em determinadas questões como difíceis de compreender.	<u>Em relação à pergunta 1: Quão importante é para ti a informação nutricional sobre os ingredientes alimentares no momento da compra?</u> EM10: Quando fala em informação nutricional, como assim? Não percebo.... É informação que diz se faz bem à saúde...? --- <u>Em relação à pergunta 2: Quão importante é para ti a rotulagem uniformizada nas embalagens de produtos alimentares no momento da compra?</u> EF10: Humm.... humm...o que é isto da rotulagem uniformizada? São comidas mais ao menos... Ahm, são aquelas comidas que podemos digerir, mas não muitas vezes? EM17: Não percebi o que são rótulos uniformizados, na pergunta 2 e na pergunta 34... --- <u>Em relação à pergunta 11: O consumo de snacks salgados (ex.: batatas fritas, tiras de milho) é prejudicial para a saúde.</u> EF10: "O que é prejudicial?" EM12: O que são tiras de milho? --- <u>Em relação à pergunta 13: O consumo de salame e salsichas com alto teor de gordura pode causar obesidade.</u> EM10: O que é salame?

			--- <u>Em relação á pergunta 33: Quando vou às compras com a minha mãe ou pai, compro alimentos certificados como saudáveis.</u> EF12: Nunca ouvi falar de alimento certificado como saudável... não sei responder a isto. EM14: Eu não sei muito bem responder a isso, não sei o que é... Mas acho que são aqueles alimentos que são mais biológicos digamos assim... --- <u>(Em função da análise dos rótulos da pergunta 44)</u> EM11: O que é que é o sódio? Entrevistadora: É um dos componentes do sal... O sal de cozinha chama-se cloreto de sódio. EM11: E faz bem o sódio, não, pois não? EF14: O Sódio é sal, não é?
	Tipo de linguagem, apresentação e estrutura da questão	Referiam que a linguagem nem sempre era a mais adequada ou a questão nem sempre estava estruturada da mesma forma, dificultando a compreensão total da questão.	<u>Entrevistadora: Em termos de linguagem, achaste o questionário acessível?</u> EF14: Dá para entender a maioria das coisas, algumas palavras é que podemos não estar habituados por ser a primeira vez. --- <u>Entrevistadora: Tiveste dificuldade em alguma palavra em particular?</u> EF14: Hmm..... Acho que foi...Era qualquer coisa de rótulos.... Rótulos uniformizados, eu acho... --- Entrevistadora: E não tiveste dificuldade em algum termo para além daquele da rotulagem uniformizada? EF14: Não. Acho que, por exemplo, numa questão achei um bocado confuso a parte de um dos rótulos, ser de 100 e outro ser por dose... (folheia o questionário) Mas tirando isso achei muito intuitivo. ---

			<u>Entrevistadora: E em relação à linguagem utilizada? O que é que achaste?</u> EF14: No geral, achei acessível, acho que qualquer pessoa da nossa idade conseguia compreender. Mas para os mais novos algumas palavras são mais difíceis... tipo informação nutricional, sustentável... --- <u>Em relação à pergunta 44: Para o seguinte par de rótulos alimentares, escolhe o que achas mais nutritivo ("melhor para ti").</u> EF15: Aqui, na pergunta 44, quando diz mais nutritivo é em que sentido? É mais saudável? EM17: Eu pratico desporto... Por isso o melhor para mim é o que tem mais energia... Mas esse não é o melhor para quem quer emagrecer, por exemplo... --- <u>Em função da análise dos rótulos da pergunta 44:</u> EF14: A 44 está-me a deixar confusa por não estarem as duas imagens por 100g... EF18: Isto...A quantidade de cada coisa, na pergunta 44 podia estar pela mesma ordem... EF14: Acho que, por exemplo, num questionário achei um bocado confuso a parte de um dos rótulos, ser de 100 e outro ser por dose... EM15: Eu não estou a perceber esta pergunta... a 44... acho que está muito confusa... Vou responder "Não sei", ok? EF12: Porque é que nesta (aponta para o rótulo A) não tem valores nutricionais de referência? --- <u>Em relação à pergunta 12: O consumo excessivo de açúcar, doces e chocolate é prejudicial para a saúde.</u> EF10: Mas o chocolate não é doce e não tem açúcar? ---
--	--	--	---

			<u>Em relação à pergunta 13: O consumo de salame e salsichas com alto teor de gordura pode causar obesidade.</u> EF16: Mas não é só isto que causa obesidade....
Explicação para a dificuldade	Questão não aplicável	Não se identificaram com a questão em concreto.	<u>Em relação à pergunta 32: Quando vou às compras com a minha mãe ou pai, compro lanches saudáveis tais como nozes, uvas passas e grão de bico em vez de batatas fritas, snacks, chocolates e doces</u> EM15: Eu nunca comi uvas passas mas achava que os meus lanches eram saudáveis... EM17: Ninguém aqui traz grão de bico para a escola. --- <u>Em relação à pergunta 35: Quando vou às compras com a minha mãe ou o meu pai, compro alimentos fora do prazo.</u> EF17: Mas é possível comprar alguma coisa fora do prazo? --- <u>Em relação à pergunta 32: Quando vou às compras com a minha mãe ou pai, compro lanches saudáveis tais como nozes, uvas passas e grão de bico em vez de batatas fritas, snacks, chocolates e doces</u> EM12: Mas não sou eu que compro... São os meus pais... EF11: Eu costumo ir às compras com a minha tia... Respondo "Nunca"? --- <u>Em relação à pergunta 41: Dependendo da minha mesada, eu consigo comprar alimentos saudáveis na cafetaria da escola.</u> <u>Em relação à pergunta 42: Se a cafetaria da escola não tem oferta de alimentos saudáveis tenho dificuldade em optar por um lanche saudável.</u> EM11: Eu não tenho uma mesada! Na pergunta 41 "dependendo da minha mesada, consigo comprar alimentos..." Eu só tenho... eu só tenho dinheiro para o caso de eu não conseguir comer.

			EF14: Neste caso... Aqui (aponta) nas perguntas 41 e 42... A cafetaria da escola está fechada... Não temos cafetaria...
	Desconhecimento de conceitos	Apesar de responderem à pergunta aparentemente sem dúvidas, quando lhes é questionado por conceitos/definições da temática, não sabem o significado.	<u>Entrevistadora: Na pergunta 1, o que é para ti informação nutricional?</u> EF10: Uma coisa que ajuda ahm ahm, a emagrecer? E também nos ajuda ahm ahm, a calcular os açúcares e o sal e os hidratos... EM10: É o que os nutricionistas dizem que nós devemos comer e o que não devemos comer, o que nos faz melhor à saúde e o que não faz. EF11: Saber se o produto está, por exemplo, fora de validade? E se tem muito açúcar. EM16: Algo que posso encontrar em revistas, jornais, internet talvez. --- <u>Entrevistadora: O que são para ti produtos alimentares?</u> EF15: Produtos alimentares são todo o tipo de produtos que possam ser consumidos... Ou seja, o leite, é um produto alimentar e uma maçã também. Quer dizer não... O leite não... Produtos que possam ser consumidos.... Comer, não beber... --- <u>Entrevistadora: Em relação à pergunta 10, podes-me dar exemplos de hortícolas?</u> EF15: Hortícolas... Hortícolas... Feijão, Grão-de-bico, Ervilhas.... EM18: Salsa, alface, rúcula... <u>Entrevistadora: A cenoura é um hortícola?</u> EM18: Não, acho que não. --- <u>Entrevistadora: em relação à pergunta 33, o que é para ti um alimento certificado como saudável?</u>

			EF10: O pão. EF18: Os verdinhos, aqueles alimentos que têm uma paleta de cores com letras.... EM11: É quando os nutri-ci-o-nis-tas dizem que é saudável. EM10: Um alimento que tem vitaminas. EF15: Que tenha baixos níveis de açúcar e de gorduras. <u>Entrevistadora: Mas conheces tipo algum símbolo associado a isso? Que o certifique como saudável?</u> EF12: É tipo uma coisinha que diz ABCD. Depois tem várias cores, se disseram o mais vermelho é muito mau. EM14: São aqueles alimentos que têm tudo moderado, não têm gorduras, açúcares. EF18: Quando diz valor nutricional baixo? --- <u>Entrevistadora: Em relação à pergunta 34, o que é a rotulagem uniformizada?</u> EF17: Não sei... <u>Entrevistadora: Em relação à pergunta 36, o que é para ti uma embalagem sustentável?</u> EF10: São as embalagens.... Plástico... Não... São embalagens planas... Que ficam direitas... EM12: Uma embalagem de plástico, não sei.
	Falta de informação nas perguntas	Por falta de informação em algumas perguntas, a resposta dos alunos torna-se demasiado subjetiva.	<u>Entrevistadora: Em relação à pergunta 16, para ti o que é uma variedade de hortícolas?</u> EF10: Ammmm... Ahhhmm, eu como uma vez por semana.... Acho que se comer três dias por semana ao jantar talvez, não sei bem.... EM17: Por dia... Humm... pelo menos três diferentes, é? Não sei... EF14: 5 secalhar...

			EM12: Eh, sei lá... Por exemplo através de uma salada... Que pelo menos eu costumo comer almoço que tenho várias a vários legumes como alface, tomate, cebola.... mas não sei de cabeça quantos legumes tem a minha salada... EM10: Hum, comer um ou dois diferentes por semana --- <u>Entrevistadora: Na pergunta 22, o que é para ti fazer exercício regularmente?</u> EF10: Correr... Sabes o que significa "com regularidade" ou "regularmente"? EF10: Humm, não sei... É diariamente? EM12: Bem é, não sei, é pegámos, vamos imaginá... fazer uma caminhada com a família. Podemos dizer assim, fazer uma corridinha, andar de bicicleta assim pelo Mato que faz bem também faz assim. EF11: Fazer exe-ci-ci-o às vexes Entrevistadora: E o que é às vezes? EF11: É umas vezes sim e outras vezes não... <u>Entrevistadora: Mas para dizeres que é regular, para ti quantas vezes por semana tem que fazer?</u> EF11: Não sei...
--	--	--	--

Anexo G - I-Índice de Validade de Conteúdo (I-IVC) e S-IVC/MED relativos à pertinência, adequação e clareza dos itens da escala

Legenda: I-IVC - Índice de Validade de Conteúdo do item; S-IVC - Índice de Validade do Conteúdo da Escala

Conteúdos avaliados	Relevância	Adequação	Clareza
	I-IVC	I-IVC	I-IVC
Título Principal	1,00	1,00	0,50
Instruções	1,00	1,00	0,33
Q1. Quão importante é para ti a informação nutricional sobre os ingredientes alimentares, no momento da compra?	0,83	1,00	0,50
Q2. Quão importante é para ti a rotulagem uniformizada nas embalagens de produtos alimentares no momento da compra?	0,83	0,83	0,67
Q3. Quão importantes são para ti as datas de produção e validade no momento da compra?	0,83	1,00	1,00
Q4. Sou capaz de compreender com facilidade a informação nutricional constante das embalagens de produtos alimentares (ex.: valor energético, açúcar, proteína, entre outros).	1,00	1,00	1,00
Q5. Sou capaz de compreender com facilidade conteúdos relacionados com nutrição que leio em jornais, revistas e folhetos.	1,00	0,83	1,00
Q6. Sou capaz de compreender as recomendações de nutricionistas relacionadas com necessidades nutricionais e de saúde apropriadas à minha faixa etária.	1,00	1,00	0,67
Q7. Cozer é um dos processos de culinária mais saudáveis.	0,83	0,83	0,67
Q8. Sou capaz de compreender informação e recomendações acerca de nutrição adequada às crianças nos meios de comunicação social (ex.: TV, Internet, rádio, entre outros).	0,67	0,83	1,00
Q9. A prática de 30-40 minutos de atividade física diária previne a obesidade.	0,67	0,67	1,00
Q10. Sei como os diferentes vegetais são cultivados.	0,83	0,83	0,67
Q11. O consumo de snacks salgados (ex.: batatas fritas, tiras de milho) é prejudicial para a saúde.	1,00	1,00	1,00
Q12. O consumo excessivo de açúcar, doces e chocolate é prejudicial para a saúde.	1,00	1,00	1,00
Q13. O consumo de salame e salsichas com alto teor de gordura pode causar obesidade.	0,83	1,00	1,00

Q14. O consumo de salame e salsichas pode causar cancro.	1,00	0,83	0,67
Q15. Ler a informação relativa às datas de produção e validade das embalagens alimentares é importante para a saúde.	1,00	1,00	1,00
Q16. Eu como uma variedade de hortícolas (ex.: alface, couve, tomate, cenouras, entre outros) todos os dias.	0,83	1,00	0,67
Q17. Eu partilho informações nutricionais que obtenho a partir de variadas fontes com os outros (ex.: amigos, família, entre outros).	0,83	0,83	0,67
Q18. Converso com os meus amigos e família acerca de alimentação saudável.	1,00	1,00	0,67
Q19. Quando tenho dúvidas relativas a questões sobre alimentos e nutrição consigo obter informação e conselho dos meus pais, professores, entre outros.	1,00	1,00	1,00
Q20. Eu preparo os meus próprios lanches para levar para a escola.	0,83	1,00	1,00
Q21. Eu levo lanches saudáveis para a escola.	0,83	1,00	1,00
Q22. Eu faço exercício regularmente ou caminho 30 a 40 minutos todos os dias.	0,67	0,33	1,00
Q23. Eu lavo e preparo fruta e hortícolas.	0,67	0,33	1,00
Q24. Eu como fruta todos os dias.	0,83	0,33	1,00
Q25. Eu tomo o pequeno-almoço todos os dias.	0,50	0,50	1,00
Q26. Eu tenho força de vontade suficiente para resistir a alimentos pouco saudáveis (ex.: <i>fast-food</i> , <i>pizza</i> , refrigerantes, entre outros).	0,83	0,33	0,67
Q27. Se eu for a um restaurante com os meus amigos e todos eles escolheram comida pouco saudável (ex.: <i>pizza</i> , batatas fritas, refrigerantes, entre outros), consigo optar por comida saudável.	0,83	0,83	1,00
Q28. Eu consigo facilmente dizer “não” a qualquer proposta para consumir comida pouco saudável por parte dos meus amigos.	0,83	0,83	0,83
Q29. Sou capaz de desafiar comportamentos alimentares pouco saudáveis quando me deparo com eles em casa, na escola ou em outros contextos.	0,83	0,33	0,50
Q30. Eu aceito quando os meus pais ou família preparam lanches pouco saudáveis (ex.: batatas fritas, gomas de fruta, tiras de milho) para eu levar para a escola.	0,83	0,83	1,00
Q31. Caso na minha família se verificassem casos de excesso de peso ou de uma dieta rica em gordura, eu dir-lhes-ia para mudar os seus hábitos alimentares.	1,00	1,00	0,83
Q32. Quando vou às compras com a minha mãe ou pai, compro lanches saudáveis tais como nozes, uvas passas e grão-de-bico) em vez de batatas fritas, snacks, chocolates e doces.	1,00	0,83	1,00

Q33. Quando vou às compras com a minha mãe ou pai, compro alimentos certificados como saudáveis.	0,33	0,67	0,17
Q34. Quando vou às compras com a minha mãe ou o meu pai, compro alimentos com rótulos uniformizados.	0,17	0,67	0,33
Q35. Quando vou às compras com a minha mãe ou o meu pai, não compro alimentos fora do prazo.	1,00	0,83	0,83
Q36. Quando vou às compras com a minha mãe ou o meu pai, compro alimentos com embalagens sustentáveis.	0,67	0,67	0,67
Q37. Quando vou às compras com a minha mãe ou o meu pai, compro alimentos armazenados adequadamente ou conservados refrigerados.	1,00	1,00	0,83
Q38. Eu como alimentos de todos os grupos alimentares todos os dias.	1,00	1,00	1,00
Q39. Eu provo com frequência alimentos novos que nunca tinha ingerido.	1,00	1,00	0,67
Q40. Eu provo com frequência hortícolas novos que nunca tinha ingerido.	1,00	1,00	0,67
Q41. Dependendo da minha mesada, eu consigo comprar alimentos saudáveis na cafetaria da escola.	0,83	1,00	0,67
Q42. Se a cafetaria da escola não tem oferta de alimentos saudáveis tenho dificuldade em optar por um lanche saudável.	0,50	0,67	1,00
Q43. Alguma vez viste a informação nutricional numa embalagem alimentar?	1,00	1,00	1,00
Q44. Para o seguinte par de rótulos alimentares, escolhe o que achas mais nutritivo (“melhor para ti”), preenchendo o círculo correspondente à sua opção. Em seguida, explica as razões da tua escolha.	1,00	1,00	0,67
Q45. Responde às seguintes questões tendo em conta a informação colorida relativa a <i>Tafi</i> (um tipo de chocolate).	1,00	0,83	1,00
Q45.1. Como descreverias a quantidade de açúcar neste produto?	1,00	0,50	0,83
Q45.2. Como descreverias a quantidade total de gordura e ácidos gordos trans neste produto?	1,00	0,83	1,00
Q45.3. Como descreverias a quantidade de sal neste produto?	1,00	0,83	1,00
Q46. Responde às seguintes questões tendo em conta a informação colorida sobre o leite pasteurizado.	1,00	0,83	1,00
S-IVC/MED:	0,86	0,83	0,82

Anexo H - Modificações realizadas nos itens da escala FNLIT após validação do conteúdo

Versão aplicada	Versão final	Alterações resultantes de:	
		Entrevistas	Comissão de Especialistas
Q1. Quão importante é para ti a informação nutricional sobre os ingredientes alimentares, no momento da compra?	Q1. No momento da compra, quão importante é para ti a informação nutricional que consta na rotulagem dos alimentos e bebidas?	x	x
Q2. Quão importante é para ti a rotulagem uniformizada nas embalagens de produtos alimentares no momento da compra?	Q2. No momento da compra, quão importante é para ti as embalagens dos diferentes alimentos e bebidas terem todas o mesmo tipo de rótulos?	x	x
Q3. Quão importantes são para ti as datas de produção e validade no momento da compra?	Q3. No momento da compra, quão importantes são para ti as datas de produção e validade dos alimentos e bebidas?		x
Q4. Sou capaz de compreender com facilidade a informação nutricional constante das embalagens de produtos alimentares (ex.: valor energético, açúcar, proteína, entre outros).	Q4. Sou capaz de compreender com facilidade a informação nutricional presente nas embalagens dos alimentos e bebidas (ex.: valor energético, açúcar, proteína, entre outros).		x
Q6. Sou capaz de compreender as recomendações de nutricionistas relacionadas com necessidades nutricionais e de saúde apropriadas à minha faixa etária.	Q6. Sou capaz de compreender as recomendações alimentares dos nutricionistas relacionadas com necessidades nutricionais e de saúde apropriadas à minha idade.		x
Q7. Cozer é um dos processos de culinária mais saudáveis.	Q7. Cozer é um dos métodos de culinária mais saudáveis.		x
Q8. Sou capaz de compreender informação e recomendações acerca de nutrição adequada às crianças nos meios de comunicação social (ex.: TV, Internet, rádio, entre outros).	Q8. Sou capaz de compreender informações e recomendações acerca de alimentação e nutrição adequada às crianças e adolescentes nos meios de comunicação social (ex.: TV, Internet, Rádio, entre outros).		x
Q10. Sei como os diferentes vegetais são cultivados.	Q10. Sei como são cultivados e obtidos os diferentes hortícolas (ex.: cenoura, brócolos, couve-flor).		x
Q11. O consumo de snacks salgados (ex.: batatas fritas, tiras de milho) é prejudicial para a saúde.	Q11. O consumo de snacks salgados (ex.: batatas fritas, rissóis e croquetes) faz mal à saúde.	x	
Q12. O consumo excessivo de açúcar, doces e chocolate é prejudicial para a saúde.	Q12. O consumo excessivo de açúcar, doces e chocolates faz mal à saúde.	x	

Q13. O consumo de salame e salsichas com alto teor de gordura pode causar obesidade.	Q13. O consumo de produtos processados com alto teor de gordura (ex.: chouriço, salpicão) pode causar obesidade.		
Q15. Ler a informação relativa às datas de produção e validade das embalagens alimentares é importante para a saúde.	Q15. Ler a informação relativa às datas de produção e validade dos alimentos e bebidas é importante para a saúde.		x
Q16. Eu como uma variedade de hortícolas (ex.: alface, couve, tomate, cenouras, entre outros) todos os dias.	Q16. Eu como pelo menos 2 hortícolas diferentes todos os dias.	x	
Q17. Eu partilho informações nutricionais que obtenho a partir de variadas fontes com os outros (ex.: amigos, família, entre outros).	Q17. Eu partilho com os outros (ex.: amigos, família, entre outros) informação sobre alimentação e nutrição que obtenho a partir de diversas fontes.	x	
Q22. Eu faço exercício regularmente ou caminho 30 a 40 minutos todos os dias.	Q22. Eu faço exercício físico pelo menos 3 vezes por semana (ex.: jogar futebol, nadar, dançar) ou caminho 60 minutos todos os dias.		x
Q26. Eu tenho força de vontade suficiente para resistir a alimentos pouco saudáveis (ex.: <i>fast-food</i> , <i>pizza</i> , refrigerantes, entre outros).	Q26. Eu tenho força de vontade suficiente para resistir a comer alimentos pouco saudáveis (ex.: <i>fast-food</i> , <i>pizza</i> , refrigerantes, gelados, chocolates, entre outros).		x
Q29. Sou capaz de desafiar comportamentos alimentares pouco saudáveis quando me deparo com eles em casa, na escola ou em outros contextos.	Q29. Sou capaz de resistir a alimentos e bebidas pouco saudáveis quando me deparo com eles em casa, na escola ou em outros contextos.		x
Q31. Caso na minha família se verificassem casos de excesso de peso ou de uma dieta rica em gordura, eu dir-lhes-ia para mudar os seus hábitos alimentares.	Q31. Se na minha família se verificassem casos de excesso de peso ou de uma dieta rica em gordura, eu dir-lhes-ia para mudar os seus hábitos alimentares.		x
Q32. Quando vou às compras com a minha mãe ou pai, compro lanches saudáveis tais como nozes, uvas passas e grão-de-bico) em vez de batatas fritas, snacks, chocolates e doces.	Q32. Quando vou às compras em família, temos a preocupação de comprar lanches saudáveis tais como nozes, fruta e pão em vez de batatas fritas, bolos, chocolates e doces.	x	x
Q33. Quando vou às compras com a minha mãe ou pai, compro alimentos certificados como saudáveis.	Q33. Quando vou às compras em família, temos a preocupação de comprar alimentos que contenham alegações nutricionais (ex.: rico em Ferro, rico em proteína, com baixo teor de gordura, entre outros).	x	x

Q34. Quando vou às compras com a minha mãe ou o meu pai, compro alimentos com rótulos uniformizados.	Q34. Quando vou às compras em família, compro alimentos tenho a preocupação de analisar os rótulos de alimentos e bebidas.	x	x
Q35. Quando vou às compras com a minha mãe ou o meu pai, não compro alimentos fora do prazo.	Q35. Quando vou às compras em família, tenho em consideração o prazo de validade.	x	
Q36. Quando vou às compras com a minha mãe ou o meu pai, compro alimentos com embalagens sustentáveis.	Q36. Quando vou às compras em família, temos a preocupação de comprar alimentos e bebidas com embalagens sustentáveis (ex.: embalagens de cartão ou plástico reutilizável).	x	x
Q37. Quando vou às compras com a minha mãe ou o meu pai, compro alimentos armazenados adequadamente ou conservados refrigerados.	Q37. Quando vou às compras em família, temos a preocupação de comprar apenas alimentos e bebidas adequadamente expostos em exposição e venda.	x	x
Q38. Eu como alimentos de todos os grupos alimentares todos os dias.	Q38. Todos os dias, como alimentos dos 7 grupos de alimentos presentes na Roda dos Alimentos (Cereais e derivados, tubérculos; Hortícolas; Fruta; Lacticínios; Carne, pescado e ovos, Leguminosas; Gorduras e óleos).	x	
Q41. Dependendo da minha mesada, eu consigo comprar alimentos saudáveis na cafetaria da escola.	Q41. Dependendo do dinheiro que tenho, eu consigo comprar alimentos saudáveis na escola ou na sua proximidade.	x	x
Q42. Se a cafetaria da escola não tem oferta de alimentos saudáveis tenho dificuldade em optar por um lanche saudável.	Q42. Tenho dificuldade em optar por um lanche saudável se na escola ou na sua proximidade não existir oferta de alimentos saudáveis.		x
Q43. Já alguma vez viste a informação nutricional numa embalagem alimentar?	Q43. Alguma vez viste a informação nutricional numa embalagem de alimentos ou bebidas?		x
Q44. Para o seguinte par de rótulos alimentares, escolhe o que achas mais nutritivo (“melhor para ti”), preenchendo o círculo correspondente à sua opção. Em seguida, explica as razões da tua escolha.	Q44. Para o seguinte par de rótulos alimentares, escolhe o que achas mais saudável.	x	
Q45. Responda às seguintes questões tendo em conta a informação colorida relativa a <i>Tafi</i> (um tipo de chocolate).	Q45. Responde às seguintes questões tendo em conta a informação recolhida relativa a um alimento.		x
Q45.2. Como descreverias a quantidade total de gordura e ácidos gordos trans neste produto?	Q45.2. Como descreverias a quantidade de gordura total e de gordura saturada neste produto?		x

Anexo I - Escala E-LAN (versão em língua portuguesa)**Escala de Literacia da Alimentação e Nutrição (E-LAN)**

Escala de Literacia da Alimentação e Nutrição (E-LAN) para alunos do 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário.

Por favor, lê com atenção todas as questões e afirmações que se seguem e, para cada uma delas, seleciona (com um X) apenas uma das opções.

1. No momento da compra, quão importante é para ti a informação nutricional que consta na rotulagem dos alimentos e bebidas?

☐ Nada importante
☐ Pouco importante
☐ Neutro
☐ Importante
☐ Muito importante

2. No momento da compra, quão importante é para ti as embalagens dos diferentes alimentos e bebidas terem todas o mesmo tipo de rótulos?

☐ Nada importante
☐ Pouco importante
☐ Neutro
☐ Importante
☐ Muito importante

3. No momento da compra, quão importante são para ti as datas de produção e validade dos alimentos e bebidas?

☐ Nada importante
☐ Pouco importante
☐ Neutro
☐ Importante
☐ Muito importante

4. Sou capaz de compreender com facilidade a informação nutricional presente nas embalagens dos alimentos e bebidas (ex.: valor energético, açúcar, proteína, entre outros).

☐ Nunca
☐ Raramente
☐ Às vezes

- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

5. Sou capaz de compreender com facilidade conteúdos relacionados com nutrição que leio em jornais, revistas, folhetos.

☐ Nunca
☐ Raramente
☐ Às vezes
☐ Frequentemente
☐ Sempre

6. Sou capaz de compreender as recomendações alimentares dos nutricionistas relacionadas com necessidades nutricionais e de saúde apropriadas à minha idade.

☐ Nunca
☐ Raramente
☐ Às vezes
☐ Frequentemente
☐ Sempre

7. Cozer é um dos métodos de culinária mais saudáveis.

☐ Discordo plenamente
☐ Discordo
☐ Não concordo nem discordo
☐ Concordo
☐ Concordo plenamente

8. Sou capaz de compreender informações e recomendações acerca de alimentação e nutrição adequada às crianças e adolescentes nos meios de comunicação social (ex.: TV, Internet, Rádio, entre outros).

☐ Nunca
☐ Raramente
☐ Às vezes
☐ Frequentemente
☐ Sempre

9. A prática de 30 a 40 minutos de atividade física diária previne a obesidade.

☐ Discordo plenamente
☐ Discordo
☐ Não concordo nem discordo
☐ Concordo
☐ Concordo plenamente

10. Sei como são cultivados e obtidos os diferentes hortícolas (ex.: cenoura, brócolos, couve-flor).

- ☐ Não sei nada
- ☐ Sei pouco
- ☐ Sei assim assim
- ☐ Sei bem
- ☐ Sei muito bem

11. O consumo de snacks salgados (ex.: batatas fritas, rissóis e croquetes) faz mal à saúde.

- ☐ Discordo plenamente
- ☐ Discordo
- ☐ Não concordo nem discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo plenamente

12. O consumo excessivo de açúcar, doces e chocolates faz mal à saúde.

- ☐ Discordo plenamente
- ☐ Discordo
- ☐ Não concordo nem discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo plenamente

13. O consumo de produtos processados com alto teor de gordura (ex: chouriço, salpicão) pode causar obesidade.

- ☐ Discordo plenamente
- ☐ Discordo
- ☐ Não concordo nem discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo plenamente

14. O consumo de produtos processados com alto teor de gordura pode causar cancro.

- ☐ Discordo plenamente
- ☐ Discordo
- ☐ Não concordo nem discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo plenamente

15. Ler a informação relativa às datas de produção e validade dos alimentos e bebidas é importante para a saúde.

- ☐ Discordo plenamente
- ☐ Discordo
- ☐ Não concordo nem discordo
- ☐ Concordo
- ☐ Concordo plenamente

16. Eu como pelo menos 2 hortícolas diferentes todos os dias.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

17. Eu partilho com os outros (ex.: amigos, família, entre outros) informação sobre alimentação e nutrição que obtenho a partir de diversas fontes.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

18. Converso com os meus amigos e família acerca de alimentação saudável.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

19. Quando tenho dúvidas relativas a questões sobre alimentos e nutrição consigo obter informação e conselho dos meus pais, professores, entre outros.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

20. Eu preparo os meus próprios lanches para levar para a escola.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

21. Eu levo lanches saudáveis para a escola.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

22. Eu faço exercício físico pelo menos 3 vezes por semana (ex.: jogar futebol, nadar, dançar) ou caminho 60 minutos todos os dias.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

23. Eu lavo e preparo fruta e hortícolas.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

24. Eu como fruta todos os dias.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

25. Eu tomo o pequeno-almoço todos os dias.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

26. Eu tenho força de vontade suficiente para resistir a comer alimentos pouco saudáveis (ex.: *fast-food*, *pizza*, refrigerantes, gelados, chocolates entre outros).

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

27. Se eu for a um restaurante com os meus amigos e todos eles escolheram comida pouco saudável (ex.: *pizza*, batatas fritas, refrigerantes, entre outros), consigo optar por comida saudável.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

28. Eu consigo facilmente dizer “Não” a qualquer proposta para consumir comida pouco saudável por parte dos meus amigos.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

29. Sou capaz de resistir a alimentos e bebidas pouco saudáveis quando me deparo com eles em casa, na escola ou em outros contextos.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente

☐ Sempre

30. Eu aceito quando os meus pais ou família preparam lanches pouco saudáveis (ex.: batatas fritas, gomas de fruta, bolos, sumos) para eu levar para a escola.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

31. Se na minha família se verificassem casos de excesso de peso ou de uma dieta rica em gordura, eu dir-lhes-ia para mudar os seus hábitos alimentares.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

32. Quando vou às compras em família, temos a preocupação de comprar lanches saudáveis tais como nozes, fruta e pão em vez de batatas fritas, bolos, chocolates e doces.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

33. Quando vou às compras em família, temos a preocupação de comprar alimentos que contenham alegações nutricionais (ex.: rico em Ferro, rico em proteína, com baixo teor de gordura, entre outros).

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

34. Quando vou às compras em família, temos a preocupação de comprar alimentos com rótulos.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

35. Quando vou às compras em família, tenho em consideração o prazo de validade.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

36. Quando vou às compras em família, temos a preocupação de comprar alimentos e bebidas com embalagens sustentáveis (ex.: embalagens de cartão ou plástico reutilizável).

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

37. Quando vou às compras em família, temos a preocupação de comprar apenas alimentos e bebidas adequadamente expostos em exposição e venda.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

38. Todos os dias, como alimentos dos 7 grupos de alimentos presentes na Roda dos Alimentos (Cereais e derivados, tubérculos; Hortícolas; Fruta; Lacticínios; Carne, pescado e ovos, Leguminosas; Gorduras e óleos).

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente

- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

39. Eu provo com frequência alimentos novos.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

40. Eu provo com frequência hortícolas novos.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

41. Dependendo do dinheiro que tenho, eu consigo comprar alimentos saudáveis na escola ou na sua proximidade.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

42. Tenho dificuldade em optar por um lanche saudável se na escola ou na sua proximidade não existir oferta de alimentos saudáveis.

- ☐ Nunca
- ☐ Raramente
- ☐ Às vezes
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

43. Alguma vez viste a informação nutricional numa embalagem de alimentos ou bebidas?

- ☐ Sim
- ☐ Não

44. Para o seguinte par de rótulos alimentares, escolhe o que achas mais saudável.

Declaração Nutricional		
Valores médios	Por 100g de produto	%VDR
Energia	152 kcal	7,60%
Lípidos	4,83 g	6,9%
Dos quais ácidos gordos saturados	3,2 g	9,2%
Dos quais ácidos gordos trans	0 g	-
Hidratos de Carbono	14,8 g	5,69 %
Dos quais açúcares	0,469 g	0,521%
Proteínas	12,4 g	24,8%
Sal	1,1 g	18,3%

Rótulo Alimentar A

Declaração Nutricional		
Valores médios	Por 100g de produto	%VDR
Energia	52,9 kcal	2,65%
Lípidos	3,2 g	4,57%
Dos quais ácidos gordos saturados	2 g	10%
Dos quais ácidos gordos trans	0 g	-
Hidratos de Carbono	2,88 g	1,1%
Dos quais açúcares	0,36 g	0,4%
Proteínas	3,15 g	6,3%
Sal	0,1 g	1,7%

Rótulo Alimentar B

- ☐ Rótulo A
☐ Rótulo B
☐ Não sei

45. Responda às seguintes questões tendo em conta a informação recolhida relativa a um alimento.

	Por 100g
Açúcar	8,8 g
Gordura total	0,9 g
Gordura saturada	0,08 g
Sal	0,215 g

Legenda

■ Alto ■ Médio ■ Baixo

45.1. Como descreverias a quantidade de açúcar neste produto?

- ☐ Baixo
- ☐ Médio
- ☐ Alto
- ☐ Não sei

45.2. Como descreverias a quantidade de gordura total e de gordura saturada neste produto?

- ☐ Baixo
- ☐ Médio
- ☐ Alto
- ☐ Não sei

45.3. Como descreverias a quantidade de sal neste produto?

- ☐ Baixo
- ☐ Médio
- ☐ Alto
- ☐ Não sei

46. Responde às seguintes questões tendo em conta a informação recolhida sobre um pacote de leite pasteurizado.

	Porção de 240 mL de leite
Energia	86 kcal
Açúcar	0 g
Gordura total	0,4 g
Gordura saturada	0 g
Sal	0,3g

Legenda

 Alto  Médio  Baixo

46.1. Como descreveria a quantidade total de gordura neste produto?

- ☐ Baixo
- ☐ Médio
- ☐ Alto
- ☐ Não sei

46.2. Como descreveria a quantidade de sal neste produto?

- ☐ Baixo
- ☐ Médio
- ☐ Alto
- ☐ Não sei

