**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**TESTE DE RISCO NUTRICIONAL**

**“Deus proveu o homem com abundantes meios para a satisfação do apetite não pervertido. Diante dele o Senhor espalhou produtos da terra, uma generosa variedade de alimentos saudáveis e nutritivos para o organismo. Deles diz nosso benevolente Pai celestial que podemos comer livremente.**

**Frutas, cereais e verduras, preparados de maneira simples, isentos de condimentos e de gordura de qualquer espécie, juntamente com leite ou creme fazem o mais saudável regime. Comunicam nutrimento ao corpo, e dão capacidade de resistência e vigor de intelecto que não são produzidos por regime estimulante”. *Conselho Sobre o Regime Alimentar, p. 92.***

**Crianças e pessoas idosas, se não orientadas, muitas vezes comem o que gostam e deixam de comer o que realmente precisam para se nutrir. Mas esse problema pode alcançar pessoas em outras faixas etárias. Responda as questões mentalmente conforme o quadro abaixo e veja se você corre o risco de sofrer problemas nutricionais.**

**Questão:**

1. **Tenho uma doença ou condição que me fez mudar o tipo ou a quantidade de alimento que consumo.**
2. **Faço menos de duas refeições por dia.**
3. **Meu consumo de frutas, hortaliças e leite são pequenos.**
4. **Bebo quase todos os dias umas três cervejas, umas três doses de bebida forte ou vinho.**
5. **Tenho problemas odontológicos que tornam difícil mastigar e comer.**
6. **Nem sempre tenho dinheiro suficiente para comprar o alimento de que necessito.**
7. **Quase sempre faço as refeições sozinho.**
8. **Tomo três ou mais medicamentos por dia.**
9. **Perdi ou ganhei 4,5 quilos nos últimos seis meses, sem ter essa intenção.**
10. **Nem sempre estou em condições físicas para fazer compras, cozinhar ou alimentar-me.**

**Fonte: Organização Mundial da Saúde/FSP**

***Revista Vida e Saúde, junho de 2001, p.9.***