

Appendix 2

Esta informação encontra-se no verso de uma embalagem de 0,5L de gelado

Informação nutricional		
Cada porção tem		125 mL
Porções por embalagem		4
Quantidades por porção		
Calorias	250	Calorias provenientes de gordura 120
		%VDR*
Teor total de gordura	13 g	20%
Gorduras saturadas	9 g	40%
Colesterol	28 mg	12%
Sódio	55 mg	2%
Teor total de hidratos de carbono	30 g	12%
Fibra alimentar	2 g	
Açúcares	23 g	
Proteínas	4 g	8%

*As percentagens do valor diário recomendado (VDR) são baseadas numa dieta de 2000 calorias diárias. Os seus valores diários podem ser mais baixos ou mais elevados dependendo das suas necessidades calóricas.

Ingredientes: Natas, leite magro, xarope, água, gemas de ovo, açúcar mascavado, gordura do leite, óleo de amendoim, açúcar, manteiga, sal, carragenina, extracto de baunilha.

Portuguese version of the Newest Vital Sign (NVS-PT) – ice-cream label

	RESPOSTA CORRECTA?	
	SIM	NÃO
LER: Esta informação encontra-se no verso de uma embalagem de 0,5L de gelado		
PERGUNTAS		
1. Se comer a embalagem inteira, quantas calorias estará a consumir? Resposta correcta: 1000 cal
2. Se lhe for permitido consumir 60 gramas de hidratos de carbono numa sobremesa, que quantidade de gelado pode comer? Respostas correctas (qualquer das seguintes): até 2 porções até metade da embalagem
3. O seu médico aconselha-o a reduzir a quantidade de gorduras saturadas na sua alimentação. Habitualmente você consome 42 gramas de gorduras saturadas por dia, já contando com uma porção de gelado. Se deixar de comer gelado, quantos gramas de gorduras saturadas passará a consumir por dia? Resposta correcta: 33
4. Se habitualmente consumir 2500 calorias por dia, que percentagem desse valor é que estará a consumir se comer uma porção de gelado? Resposta correcta: 10%
Suponha que é alérgico às seguintes substâncias: penicilina, amendoins, látex e picadas de abelha.		
5. É seguro para si comer este gelado? Resposta correcta: Não
6. (Perguntar só se a pessoa responde "não" à pergunta 5): Porque não? Resposta correcta: Porque tem óleo de amendoim
Total Respostas Correctas

Portuguese version of the Newest Vital Sign (NVS-PT) – questions regarding ice-cream label