

Com mengen els nostres fills i filles?

- | | |
|--|----|
| <input type="checkbox"/> Pren una fruita o suc de fruita natural tots els dies..... | +1 |
| <input type="checkbox"/> Pren una segona fruita tots els dies..... | +1 |
| <input type="checkbox"/> Pren verdures fresques (amanides) o cuinades regularment un cop al dia..... | +1 |
| <input type="checkbox"/> Pren verdures fresques o cuinades més d'un cop al dia..... | +1 |
| <input type="checkbox"/> Pren peix amb regularitat (al menys 2-3 cops a la setmana)..... | +1 |
| <input type="checkbox"/> Menja un cop a la setmana o més en un establiment de <i>fast-food</i> | -1 |
| <input type="checkbox"/> Menja llegums..... | +1 |
| <input type="checkbox"/> Pren pasta o arròs quasi a diari (5 cops a la setmana o més)..... | +1 |
| <input type="checkbox"/> Esmorza cereals (pa, cereals esmorzar, torrades..etc)..... | +1 |
| <input type="checkbox"/> Pren fruits secs amb regularitat (2 ó 3 cops a la setmana)..... | +1 |
| <input type="checkbox"/> S'utilitza oli d'oliva a casa..... | +1 |
| <input type="checkbox"/> No esmorza..... | -1 |
| <input type="checkbox"/> Esmorza un lacti (llet, iogurt, formatge..etc)..... | +1 |
| <input type="checkbox"/> Esmorza brioixeria industrial..... | -1 |
| <input type="checkbox"/> Pren 2 iogurts i/o 40 g de formatge cada dia..... | +1 |
| <input type="checkbox"/> Pren varies vegades al dia dolços i llaminadures..... | -1 |

Valora l'alimentació del teu fill o filla

Igual o menor a 3: Alimentació força dolenta

De 4 a 7: Alimentació millorable

Igual o major a 8: MOLT BÉ!