

Què he menjat aquesta setmana?

Setmana del _____ al _____ de 20 _____

	Esmorzar	Mig matí	Dinar	Berenar	Sopar	Extres
Dilluns Activitat física: _____ Durada: _____						
Dimarts Activitat física: _____ Durada: _____						
Dimecres Activitat física: _____ Durada: _____						
Dijous Activitat física: _____ Durada: _____						
Divendres Activitat física: _____ Durada: _____						
Dissabte Activitat física: _____ Durada: _____						
Diumenge Activitat física: _____ Durada: _____						

Instruccions:

- Recordeu-vos d'apuntar **tot** el que beu i menja
- Pareu atenció amb tot el que menja entre hores o li donen altres persones
- També volem saber què mengeu els dies de celebracions, no heu de tenir vergonya d'escriure àpats que sabeu que no son correctes ja que tindrem en compte el context.
- Us podem ajudar molt més si tenim tota la informació. Si ens especifiqueu el tipus i quantitat d'aliment que ha consumit.
- Per exemple: si es diu que ha esmorzat llet amb galetes i no s'explica res més podem pensar que ha esmorzat un got de llet semi amb 5 galetes Maria o bé 1 tassa de llet sencera amb cacau i sucre i 3 galetes amb xocolata, per exemple.
- Com podeu veure les conclusions poden ser molt variades si ens manca informació. No oblideu d'indicar-nos com heu cuinat o preparat els àpats: planxa, forn, fregit, arrebossat, etc.
- Recordeu d'anotar si afegiu als àpats oli, mantega, maionesa, etc.