|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **CÀLCUL DEL MALBARATAMENT A CASA - FULL DE SEGUIMENT** | | | | | | | **Nombre de persones a la llar:** | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **DATA** |  | |  | |  | |  | |  | |
| **ÀPAT (dinar/sopar)** |  | |  | |  | |  | |  | |
| **NOMBRE DE PERSONES** | **10 anys o més** | **Menys  de 10 anys** | **10 anys o més** | **Menys  de 10 anys** | **10 anys o més** | **Menys  de 10 anys** | **10 anys o més** | **Menys  de 10 anys** | **10 anys o més** | **Menys  de 10 anys** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **QUANTITAT LLENÇADA (g)** |  | |  | |  | |  | |  | |
| **OBSERVACIONS** |  | |  | |  | |  | |  | |
| **ÀPAT (dinar/sopar)** |  | |  | |  | |  | |  | |
| **NOMBRE DE PERSONES** | **10 anys o més** | **Menys  de 10 anys** | **10 anys o més** | **Menys  de 10 anys** | **10 anys o més** | **Menys  de 10 anys** | **10 anys o més** | **Menys  de 10 anys** | **10 anys o més** | **Menys  de 10 anys** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **QUANTITAT LLENÇADA (g)** |  | |  | |  | |  | |  | |
| **OBSERVACIONS** |  | |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ALTRE MENJAR LLENÇAT (g)** |  | |  | |  | |  | |  | |
| **OBSERVACIONS** |  | |  | |  | |  | |  | |
| *\*Recorda descomptar el pes del recipient que utilitzes per pesar els aliments.* | | | | |  |  |  |  |  |  |
| *\*Procura fer les pesades en un mínim de temps per tenir un resultat més realista.* | | | | | | |  |  |  |  |