|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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.* |  |  |  |  |