



QÜESTIONARI DE FREQUÈNCIES DE CONSUM ALIMENTARI

ID nen/a <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Nom nen/a: _____ Cognoms nen/a: _____
Sexe <input type="checkbox"/>
Data naixement nen/a: ___ / ___ / 199__
Data complimentació: ___ / ___ / 200__
Complimentat per: _____

Ens interessaria conèixer la dieta habitual del seu fill o filla. Per això, ens hauria de dir en quina freqüència el seu fill/a consumeix cadascun dels grups d'aliments que li enumerarem a continuació. Aquesta freqüència de consum la pot referir al número de vegades per dia (D), per setmana (S), per mes (M) o a l'any (A). Si un grup d'aliments no els ha consumit mai indiqui-ho amb un ✓ a la casella "Mai".

Grup d'aliments	Freqüència de consum					Característiques de l'aliment
	D	S	M	A	Mai	
1. Pa (número de llesques incloent entrepans)						a. Blanc b. Integral c. Mixt
2. Pasta: espaguetis, macarrons,...						
3. Arròs						
4. Llegums						
5. Patates						
6. Verdures bullides						
7. Verdures i hortalisses crues: amanides...						
8. Hortalisses i verdures cuinades						
9. Carn de vedella						
10. Carn de porc						
11. Pollastre i altres aus						
12. Fetge i altres vísceres						
13. Peix						a. Blanc b. Blau c. Barreja
14. Calamars, sèpia, pop...						
15. Marisc						
16. Ous (número)						
17. Pernil, sobrassada i/o altres embotits						
18. Formatge fresc: tendre						
19. Formatge semi o curat						
20. Iogurts, flams i cremes (unitats)						a. Enter b. Semi c. Desnatat
21. Llet (gots o tasses)						a. Entera b. Semi c. Desnatada
22. Mantega						Marca: _____
23. Margarina						Marca: _____
24: Pastisseria: ensaimades, coques, galetes...						
25: Cereals: Kellogs.... (gots o tasses)						
26: Xocolata						
27: Fruita fresca (peces)						
28: Suc de fruita, mermelada, fruita en almívar						
29. Olives i fruits secs						
30. Refrescos amb gas (gots)						a.Coca-cola b.Altres c.Ambdós
31. Altres: _____						

- Quin oli utilitzen habitualment per menjar cru (amanides, verdures,...)?
a. Oliva b. Gira-sol c. Altres: _____
- Quin oli utilitzen habitualment per cuinar?
a. Oliva b. Gira-sol c. Altres: _____

Li agraim molt sincerament la seva col·laboració