

ALIMENTS (pa, dolços, salses i altres plats)	Mai o <1 cop al mes	1-3 al mes	1 per setman a	2-4 per setman a	5-6 per setmana	1 al dia	2-3 al dia	4-5 al dia	6 o més al dia
23. Pa blanc (peça petita per a entrepà, 2 llesques de motlle o 3-4 palets o rosques)									
24. Pa integral (peça petita tipus entrepà o 2 llesques de motlle)									
25. Cereals per l'esmorzar-tot tipus: xocolata, ensucrats, integrals (1 grapat, 3 cullerades soperes)									
26. Patates fregides o cuinades a casa (casolanes) (guarnició o ració petita)									
27. Patates fregides tipus <i>McDonald/BurgerKing</i> , congelades o bosseta de patates (1 ració o bossa petita)									
28. Arròs, pasta i blat de moro cuinat o a les amanides (1 plat petit, 4 cullerades petites)									
29. Galetes i brioixeria- donuts, croissants, pastissos, tartes (2 galetes Maria, unitat o porció petita)									
30. Galetes i brioixeria amb y brioixeria amb farcits de xocolata – ex. <i>bollicao</i> (2 galetes; unitat o porció petita)									
31. Xocolates, bombons i cremes de xocolata ex. <i>Nocilla</i> (unitat petita, untada en un entrepà o llesca)									
32. Xocolata en pols, <i>Cola-cao</i> i similars (1 cullereta de postres)									
33. Sucre, mel, melmelades, caramels i lllaminadures (1 cullereta de postres o unitat)									
34. Oli d'oliva afegit a taula per l'amanida, pa i plats (1 cullerada sopera)									
35. Altres olis fets amb greix vegetal (afegit a taula): gira-sol, blat de moro (1 cullerada sopera)									
36. Mantega o margarina afegida al pa o al menjar (1 cullereta de postres, <i>minibrick</i> o 2 untades)									
37. Maionesa (o <i>allíoli</i>) en amanides i altres plats (1 cullerada)									
38. Ketchup (1 cullerada)									
39. Salsa de tomàquet fregit afegit a plats, pastes (2-3 cullerades)									
40. Sal afegida als plats a la taula (1 mica de saler o pessic amb dos dits)									
41. Pizza, croquetes, crestes i similars (1 ració petita o 2 unitats petites)									
42. Refrescos ensucrats de cola, taronja o llimona (un petit)									
43. Refrescos sense sucre, baixos en calories, <i>light</i> , de cola, taronja o llimona (un petit)									
44. Suc de fruites envasats (1 got o <i>brick</i> petit)									
45. Aigua de l'aixeta (un got)									
46. Aigua embotellada (un got)									

ÚS DE SUPLEMENTS/VITAMINES (si el/la seu/va fill/a no pren suplement passis a la següent secció)

1. En el darrer any, ¿ha pres el/la seu/va fill/a suplement de vitamines o minerals?									
	Nom comercial i presentació	Dosi setmanal (dosi/sem.)	Quants mesos ha pres a l'any ① menys d'1 mes ② de 1 a 3 mesos ③ 4-6 mesos ④ 7-9 mesos ⑤ 10-12 mesos					¿Segueix prenent-lo? (marqui amb una X)	
a. Preparats de Calci/ Vitamina D	-----	-----	①	②	③	④	⑤	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No
b. Preparats de ferro	-----	-----	①	②	③	④	⑤	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No
c. Multivitamines	-----	-----	①	②	③	④	⑤	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No
d. Altres suplement	-----	-----	①	②	③	④	⑤	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No
<i>Especificar marca o tipus</i>		-----	①	②	③	④	⑤	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No
<i>Exemple: si l'any passat el seu fill va prendre durant 6 mesos, 1 cullereta al dia d'un multivitaminic que ja no pren ni en recorda el nom, hauria de posar:</i>									
c. Multivitamines	No recordo	7 cu/setm	①	②	③ X	④	⑤	<input type="checkbox"/> Si	<input checked="" type="checkbox"/> No

PREGUNTES SOBRE HABITS DIETÈTICS

1. El/la seu/va fill/a ha seguit algun tipus de dieta en el darrer any?	<input type="checkbox"/> No (si respon No passar a preg.3) <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No sap/no contesta
2. Podria indicar el motiu de seguir aquesta dieta?	<input type="checkbox"/> Per controlar-li el sobrepès <input type="checkbox"/> Per controlar-li el seu baix pes <input type="checkbox"/> Per raons mèdiques o d'altre tipus (si us plau especifiqueu): _____
3. El/la seu/va fill/a s'ha quedat al menjador escolar aquest últim any?	<input type="checkbox"/> No hi va (si no hi va, passar a la pregunta 5) <input type="checkbox"/> Menys d'1 vegada a la setmana <input type="checkbox"/> 1-3 vegades per setmana <input type="checkbox"/> 4-5 vegades per setmana <input type="checkbox"/> No sap/No contesta
4. Coneix el menú que el/la seu/va fill/a menja habitualment al menjador escolar?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si, li ho pregunto al meu fill/a <input type="checkbox"/> Si, li ho pregunto als responsables del menjador escolar <input type="checkbox"/> Si, m'envien el menú escolar periòdicament <input type="checkbox"/> No sap /No contesta
5. Qui ha completat el qüestionari?	<input type="checkbox"/> Mare <input type="checkbox"/> Pare <input type="checkbox"/> Altra persona (si us plau especificar): _____ <input type="checkbox"/> Entrevistadora d'INMA

SI US PLAU REVISI BÉ SI HA COMPLETAT LA INFORMACIÓ PER A CADA ALIMENT

Si té qualsevol dubte a l'hora d'omplir aquest qüestionari, contacti amb:

Silvia Fochs (sfochs@creal.cat; 696 444 581) - Dania Valvi (dvalvi@creal.cat; 932147325)

MOLTES GRÀCIES PER LA SEVA COL·LABORACIÓ

Si us plau, no ompli aquesta secció (a omplir per l'entrevistador):

IDNUM | _ | _ | _ | _ | _ | _ |

Valoració sobre la qualitat de la informació: | _ | 1. Mala | _ | 2. Regular | _ | 3. Bona

Observacions: _____

INSTRUCCIONS I EXEMPLES D'AJUDA PEL QÜESTIONARI ALIMENTARI

Tingui en compte que es pregunta per la **FREQÜÈNCIA mitja de consum d'aliments al llarg de l'any** previ a l'entrevista. És a dir, quantes vegades de mitjana el/la seu/va fill/a ha menjat la quantitat assenyalada per a cada aliment al mes, per setmana o al dia. Ha de marcar tots les aliments, fins i tot si no s'ho menja, marcant doncs la primera casella "mai o menys d'un cop al mes".

Ha de considerar tant el consum de l'aliment aïllat i quan el menja o l'afegeix a altres plats. Per exemple, si el/la seu/va fill/a menja verdura crua cada **DIA**, haurà de marcar la casella 1 per dia "1 dia"

	Mai o <1 cop al mes	1-3 al mes	1 per setmana	2-4 per setmana	5-6 per setmana	1 al dia	2-3 al dia	4-5 al dia	6 o més al dia
17. Verdura crua: enciam, tomàquet, ceba, pebrot, pastanaga (1 plat o ració petita)						X			

Però si la pren **dues vegades per setmana** (o per exemple si pren mitja amanida al dia) marqui l'opció "2-4 setm.":

	Mai o <1 cop al mes	1-3 al mes	1 per setmana	2-4 per setmana	5-6 per setmana	1 al dia	2-3 al dia	4-5 al dia	6 o més al dia
17. Verdura crua: enciam, tomàquet, ceba, pebrot, pastanaga (1 plat o ració petita)				X					

Alguns aliments es prenen a vegades com a **ingredients** o dins d'altres plats o receptes, per exemple els **Ous**. Consideri quan consumeix només (ex. fregit o cuit) i quan es pren en d'altres plats (ex. truita, remenats). Per exemple, si menja una truita de 2 ous cada 2 dies, haurà de marcar "1 al dia".

	Mai o <1 cop al mes	1-3 al mes	1 per setmana	2-4 per setmana	5-6 per setmana	1 al dia	2-3 al dia	4-5 al dia	6 o més al dia
5. Ou de gallina fregit, remenat, cuit, en truites o en altres plats o receptes (unitat)						X			

Tingui en compte que alguns grups d'aliments inclouen aliments d'ús comú. Per exemple, les **hamburgueses** i **llonganisses** estan incloses dins les carns. Per tant ha de tenir en compte el consum total de carn sumant tots els tipus en plat únic (per exemple filet i hamburguesa) o en plats mixtes amb pastes, paella, guisats, etc. Per exemple, si el seu fill sol menjar a la setmana 1 filet de vedella + 1 filet de llom de porc + 1 hamburguesa + 2 llonganisses + 1 plat de pasta amb carn (ex. canelons), ha de sumar tot i marcar la casella "5-6 per setmana".

	Mai o <1 cop al mes	1-3 al mes	1 per setmana	2-4 per setmana	5-6 per setmana	1 al dia	2-3 al dia	4-5 al dia	6 o més al dia
7. Vedella, porc o anyell: filet, hamburguesa, llonganissa, en guisats, pasta (unitat, ració petita)						X			

- La **paella** es considera dins de l'arròs cuinat. Els canelons o com a part de pastes i carns.

- Per a respondre al consum d'**oli** o de **salses** ha de considerar quan l'afegeix en aliments com les torrades, amanides, si suca pa en ou fregit o carn servida amb una mica d'oli (=1 cullerada) o a les patates fregides, si se sol posar ketchup, maionesa. No ha de posar l'oli d'altres plats cuinats que ja l'incorporen a la seva recepta.

Respecte a les quantitats, són de tipus **petit-mitjà** a no ser que s'indiqui d'altra manera. Si el/la seu/va fill/a pren una porció més gran o de tamany doble haurà de pujar una freqüència de consum, marcant amb una "X" només una opció.

Al final de cada entrevista s'intentarà fer una revisió *in situ* per evitar oblits, espais en blanc i procurar la màxima congruència de les dades assenyalades en el CFA. En aquest sentit és important veure la congruència d'algunes respostes tenint en compte que al dia es completen almenys dos àpats principals, i per tant, aliments com carns, peixos, verdures, pasta, arròs, etc. haurien d'aparèixer com a mitjana consumits en l'àpat principal i/o al sopar un cop al dia.

MOLTES GRÀCIES PER LA SEVA COL-LABORACIÓ