





REGISTRO DOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN DO ALUMNADO DURANTE 1 SEMANA (1º e 2º de primaria)

ALUMNO/A: _____

CURSO: _____

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO	DOMINGO
Almoricei pola mañá antes de saír da casa? 							
Para a merenda do colexio trouxen... 							
Número de veces que como ao día... 							
FROITA: O número de pezas de froita que tomei neste día... 							
PEIXE: Comín peixe neste día.(Sí ou non?) 							

<p>Comín neste día VERDURAS E HORTALIZAS? Sí ou non?</p> 							
<p>Comín neste día EMBUTIDO (chourizo, salchichón, xamón...) ou CARNE DE PORCO, DE TERNEIRA OU DE VACA: filete, chuleta, albóndigas...?</p> 							
<p>Comín nestes días CARNE DE AVE: POLO, PAVO, COELLO...?</p> 							
<p>Cantas veces comín neste día chuches, patacas fritas, snacks, bollería, refrescos...?</p> 							

Neste día comín pan, cereais, arroz, pasta, lentellas, etc?



Neste día tomei leite, yogures, queixo ou outros produtos lácteos...Sí ou non?



O número de veces que cepillo os dentes son...