

FITXA DE PUNTUACIÓ DEL QUIZ: ¿QUÈ EN SAPS DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE?

NOM DE L'EQUIP: \_\_\_\_\_

COMPONENTS: \_\_\_\_\_

**Instruccions del joc:**

5 BLOCS DE PREGUNTES

1 PREGUNTA PER TORN: 15' per a respondre. Una única opció vàlida per pregunta. Salta torn si s'esgota el temps sense respondre.

PUNTUACIÓ: 1 per cada pregunta encertada / 0 si no la encerteu

BLOC DE PREGUNTES	PUNTUACIÓ										SUBTOTAL
Proteïnes											
Hidrats i Lípids											
Hidratació											
Piràmide d'Alimentació											
Vitamines i Minerals											
	<b>TOTAL PUNTS</b>										

**Consum Ocasional**

**Consum Setmanal**

**Consum Diari**

- Snacks salats, refrescos, brioixeria industrial i llepolies per a dies especials
- Peix, marisc i carn blanca 2 vegades, acompanyat de verdures o cereals.
- Peix blau, almenys 1 vegada
- Carn roja i dolços casolans, màxim 2 vegades
- Ou de 2 a 4 vegades
- Carns processades i salses industrials, com a molt 1 vegada
- Fruïtes, verdures i cereals integrals en les menjades principals
- Herbes, espècies, oli d'oliva i llavors per a adobar els menjars
- Un grapat de fruites seques i llegums, per a recuperar bons costums
- Dues racions de llet o derivats lactis baixos en greix.

Activitat física tots els dies i aigua com a principal font d'hidratació. Prioritza els aliments locals i de temporada, respectuosos amb el medi ambient. Descansa adequadament i comparteix la teua felicitat amb amics i família.