

## **VOLS SABER SI TENS BONS HÀBITS ALIMENTARIS?**

Responen aquestes preguntes i ho descobriràs !



**1- Menges 2-3 peces de fruita al dia ?**

**2- Menges verdura i/o amanida a dinar i sopar ?**

**3- Consumeixes 2-4 cops per setmana llegums (llenties, cigrons, mongetes, pèsols, faves) ?**

**4- Els farinacis (pasta, arròs, pa...) són majoritàriament integrals ?**

**5- Prens màxim 2 cops per setmana carn vermella ?**

**6- Cuines habitualment amb oli d'oliva verge?**

**7- Consumeixes amb regularitat (3-4 cops per setmana) fruits secs (ametlles, avellanes, nous) ?**

**8- La beguda principal durant i fora dels àpats és aigua?**

**9- Els dolços, refrescos, plats precuinats... són ocasionals < 1 cop per setmana ?**

**10 – Tens costum de posar en pràctica receptes d'aprofitament?**

**-Per cada resposta afirmativa posa't 1 punt.**

**Si has arribat als 9-10 punts continua així!**

**-Del contrari, un bon propòsit per aquest nou curs, és aprendre a menjar de forma més saludable i sostenible!**