

ANNEX 4:**Test d'autoavaluació:**

Encerqueu la resposta que més s'adapta al vostre menú. A continuació, sumeu els punts que corresponen a cada resposta (vegeu la taula de la pàgina següent) i obtindreu la qualificació sobre el menú que heu planificat.

1. Quantes racions de làctics heu posat al dia?
a) de 0 a 1 ració b) de 2 a 4 racions a) + de 4 racions
2. Quantes racions de fruita heu posat al dia?
a) de 0 a 1 ració b) de 2 a 3 racions a) + de 3 racions
3. Quantes racions de verdura heu posat al dia?
a) 0 racions b) d'1 a 2 racions c) + de 3 racions
4. En els àpats del dinar i el sopar, hi ha cada dia fruita o verdura crua?
a) a cap àpat b) només al dinar o al sopar c) al dinar i al sopar
5. Quantes racions de proteic heu posat al dia?
a) de 0 a 1 racions b) de 2 a 3 racions c) + de 3 racions
6. Quantes racions de farinacis heu posat al dia?
a) de 0 a 3 racions b) de 4 a 6 racions c) + de 6 racions
7. Quantes racions de superflus heu posat al dia?
a) de 0 a 1 racions b) de 2 a 3 racions c) + de 3 racions
8. Doneu aigua com a beguda principal?
a) ocasionalment b) només per dinar o sopar c) a tots els àpats
9. Heu repetit algun aliment en algun dels àpats durant tres dies consecutius (no conteu l'aigua ni el pa)?
a) cap vegada b) d'1 a 2 vegades c) + de 3 vegades
10. Heu repetit alguna tècnica culinària en algun dels àpats durant tres dies?
a) cap vegada b) d'1 a 2 vegades c) + de 3 vegades

Puntuació:

Pregunta	Resposta A	Resposta B	Resposta C	Resposta correcta
1	0	2	1	B
2	0	2	1	B
3	0	2	1	B
4	0	1	2	C
5	0	2	1	B
6	0	2	1	B
7	2	1	0	A
8	0	1	2	C
9	2	1	0	A
10	2	1	0	A

De 17 a 20 punts:

Perfecte! Heu realitzat uns menús equilibrats i variats.

De 13 a 16 punts:

Regular! Reviseu-vos de nou els menús. Esteu a punt d'aconseguir que siguin equilibrats i variats. Només cal que us els torneu a revisar tenint en compte les recomanacions.

De < de 13 punts:

Atenció! Torneu a fer els menús. Llegiu-vos el manual detalladament i torneu a omplir el full del menú setmanal tot seguint les recomanacions. Us serà de gran utilitat.