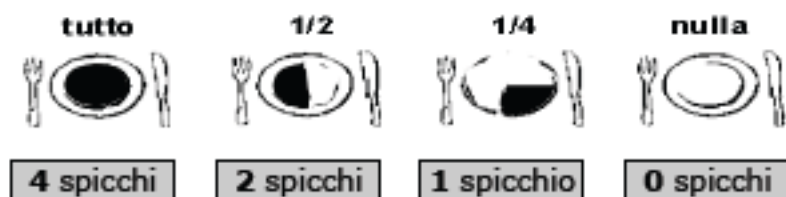




**Legenda (1):** ogni ovale rappresenta un piatto di portata. In base alla quantità di cibo che viene mangiata, il caregiver dovrà colorare la porzione dell'alimento consumato secondo il seguente schema:



**Legenda (2):** Per "**primo piatto**" si intende un piatto a base prevalentemente di cereali (pasta, riso, farro, orzo...).

Per "**secondo piatto**" si intende un piatto a base di carne, pesce, uova o formaggi.

Per "**contorno**" si intende un piatto a base di verdure (crude o cotte).

Per "**alimenti colazione**" si intendono tutti gli alimenti solidi comunemente consumati durante la colazione (fette biscottate, biscotti secchi o frollini, cereali, pane...).

<b>GRUPPO ALIMENTARE</b>	<b>TOTALE spicchi "consumati" in una settimana</b>
<b>LATTE E DERIVATI</b>	colazione + merenda .../56
<b>CEREALI E TUBERI</b>	Colazione + pranzo + cena .../140
<b>ORTAGGI E FRUTTA</b>	Spuntino + pranzo + cena .../140
<b>CARNE, PESCE E UOVA</b>	Pranzo + cena .../56
<b>LATTE E DERIVATI</b>	
<b>Tot. spicchi di "latte e yogurt" "consumati" in una settimana</b>	
Più di 50 spicchi consumati (~90%)	<b>BASSO</b> rischio nutrizionale
Da 39 a 50 spicchi consumati (~70%)	<b>MEDIO</b> rischio nutrizionale
Meno di 39 spicchi consumati (<70%)	<b>ALTO</b> rischio nutrizionale
<b>CEREALI E TUBERI</b>	
<b>Tot. spicchi di "pane, 1° piatto e alimento prima colazione" "consumati" in una settimana</b>	
Più di 126 spicchi consumati (~90%)	<b>BASSO</b> rischio nutrizionale
Da 98 a 126 spicchi consumati (~70%)	<b>MEDIO</b> rischio nutrizionale
Meno di 98 spicchi consumati (<70%)	<b>ALTO</b> rischio nutrizionale
<b>ORTAGGI E FRUTTA</b>	
<b>Tot. spicchi di "contorno e frutta" "consumati" in una settimana</b>	
Più di 126 spicchi consumati (~90%)	<b>BASSO</b> rischio nutrizionale
Da 98 a 126 spicchi consumati (~70%)	<b>MEDIO</b> rischio nutrizionale
Meno di 98 spicchi consumati (<70%)	<b>ALTO</b> rischio nutrizionale
<b>CARNE, PESCE E UOVA</b>	
<b>Tot. spicchi di 2° piatto "consumati" in una settimana</b>	
Più di 50 spicchi consumati (~ 90%)	<b>BASSO</b> rischio nutrizionale
Da 39 a 50 spicchi consumati (~70%)	<b>MEDIO</b> rischio nutrizionale
Meno di 39 spicchi consumati (< 70%)	<b>ALTO</b> rischio nutrizionale