



TABELLA DEI CIBI AVANZATI ISTRUZIONI PER L'USO

- **Scarica e stampa** questo file, compila giornalmente la seguente TABELLA DEI CIBI AVANZATI con i dati giornalieri dei tuoi avanzi, compila la quantità avanzata spuntando il valore da 1 a 3 per ogni tipologia scelta, spunta la casella relativa alla motivazione.
- **Compila** e conserva il foglio per una settimana.
- **Collegati** al modulo online DIARIO DELLO SPRECO DI CIBO.
- **Rispondi** al questionario e trascrivi i dati che hai registrato in questa TABELLA DEI CIBI AVANZATI sulla analoga tabella presente nel modulo.
- **Concludi e INVIA.** I risultati saranno elaborati in forma anonima e resi disponibili sul sito di progetto.

Seleziona i cibi che hai avanzato ogni giorno per una settimana, indica la quantità avanzata assegnando un valore da 1 a 3 per ogni tipologia selezionata, segna una X sulla casella che corrisponde alla motivazione.

QUANTITÀ

* 1 = poco avanzo / 2 = meno di metà pasto avanzato / 3 = più di metà pasto/tutto avanzato

Esempio:

Giorno	Quantità*	È scaduto	Non mi piace	Ho cucinato troppo	Ho acquistato male
Salumi, carni e/o pesce	2			X	



Quantità*	È scaduto	Non mi piace	Ho cucinato troppo	Ho acquistato male
-----------	-----------	--------------	--------------------	--------------------

Giorno 1 LUNEDÌ

Salumi, carni e/o pesce				
Pasta, riso, cereali				
Ortofrutta				
Pane/Prodotti da forno				
Latticini				

Giorno 2 MARTEDÌ

Salumi, carni e/o pesce				
Pasta, riso, cereali				
Ortofrutta				
Pane/Prodotti da forno				
Latticini				

Giorno 3 MERCOLEDÌ

Salumi, carni e/o pesce				
Pasta, riso, cereali				
Ortofrutta				
Pane/Prodotti da forno				
Latticini				

Giorno 4 GIOVEDÌ

Salumi, carni e/o pesce				
Pasta, riso, cereali				
Ortofrutta				
Pane/Prodotti da forno				
Latticini				

Giorno 5 VENERDÌ

Salumi, carni e/o pesce				
Pasta, riso, cereali				
Ortofrutta				
Pane/Prodotti da forno				
Latticini				

Giorno 6 SABATO

Salumi, carni e/o pesce				
Pasta, riso, cereali				
Ortofrutta				
Pane/Prodotti da forno				
Latticini				

Giorno 7 DOMENICA

Salumi, carni e/o pesce				
Pasta, riso, cereali				
Ortofrutta				
Pane/Prodotti da forno				
Latticini				