

ANNEX 1

FITXA CONSUM DE SUCRE AL BERENAR					
Producte	Marca	Companyia alimentària	Contingut en sucre per 100 g/100 ml ₁	Quantitat en g/ml que consumeix del producte ₂	Grams de sucre consumits ₃
Batut xocolata	Nesquik	Nestlé	12	200ml (1 brik petit)	24
TOTAL GRAMS SUCRE:					

¹Informació continguda en l'etiqueta dels productes.

²Tens diferents maneres per calcular la quantitat que consumeixes (en grams o en ml) d'un producte determinat:

- Alguns productes, a l'etiqueta, informen de la quantitat en g/ml que comporta una porció d'aquell producte. Si saps quantes porcions en menges o beus pots saber quina quantitat, en grams o en ml, ingereixes. Exemple: si menges galletes, i l'etiqueta et diu el que pesa cada galleta, sabràs quina quantitat en grams menges d'aquestes galletes. Per les begudes, especialment llaunes, botelles i brics petits, ve a ser el mateix: l'etiqueta et diu quin volum en ml conté l'envàs. Si contes quants envasos al dia beus d'aquell producte sabràs el volum total que en consumeixes.
- Quan a partir de l'etiqueta del producte no puguis saber exactament quina quantitat d'aquell producte beus o menges, hauràs de fer la tasca de quantificar-ho. Si per exemple beus una beguda refrescant, o un suc, d'una botella grossa, hauràs de mesurar el volum en ml que beus durant el berenar (segur que a casa teniu estris per a fer-ho). De forma similiar amb els sòlids, posem com exemple els embotits o el formatge, que pots pesar amb una balança de cuina la quantitat en grams que menges.

³Per calcular quants grams de sucre ingereixes a partir del consum d'un producte basta multipliquis el seu contingut en sucre per 100 g/ml (columna 4) per la quantitat mitjana que en consumeixis cada dia del producte en g/ml (columna 5) i ho divideixis per 100.

ANNEX 2

FITXA COMPARATIVA MODELS PRODUCTIUS		
	Model intensiu industrial	Model agroecològic
Conreus presents		
Base de la fertilització		
Espècies animals presents		
Maquinària i potència		
Tracció animal		
Instal·lacions		
Presència vegetació i fauna		
Benestar dels animals		
Forma tractar i prevenir les malalties (plantes i animals)		
Productes fito i zoonosis, composició		
Gestió dels residus, orgànics i inorgànics		

ANNEX 3

FITXA ANUNCIS ₁	
Cadena	
Programes	
Franja horària	
Nombre interrupcions publicitàries	
Productes anunciats	
Nombre anuncis productes alimentaris	

₁Pots emplenar, si t'és més pràctic, més d'una fitxa.