

KITÖLTÉSI ÚTMUTATÓ

A táplálkozási felméréshez **három különböző nap** étel- és italfogyasztását kérjük pontosan feljegyezni. Kérjük, olyan **két, nem egymást követő hétköznapi** (például hétfő és szerda, vagy kedd és csütörtök) és **egy hétvégi nap** (szombat vagy vasárnap) étkezését jegyezze le, mely a legjobban jellemzi az Ön táplálkozási szokásait. Ne válasszon olyan napot, amikor családi vagy munkahelyi ünnepség van vagy egész napos kiránduláson vesz részt.

KÉRJÜK, A NAPLÓT OLVASHATÓAN TÖLTSE KI!

A TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓBA AZ ALÁBBIK SZERINT ÍRJA AZ ADATOKAT:

1. DÁTUM, IDŐPONT

Írja fel a kitöltés **pontos dátumát** (év, hónap, nap) a megadott helyre. Valamennyi étkezésének **időpontját** (óra, perc) külön jegyezze fel, az első oszlopba.

2. ÉTEL, ITAL MEGNEVEZÉSE

Kérjük, minden étkezés esetében a lehető legpontosabban írja le (nevezze meg):

- ✓ az **élelmiszer nevét**. Ha ismeri, írja le a pontos **márkanevet, terméknevet** vagy az étel fantázianevét.

Példák az élelmiszerek pontos megnevezésére, a mennyiségekkel együtt:

1 vastag körbeszelet *Bakonyi barna kenyér*; 1 zárt marék *Mogyi sózott földimogyoró*;
1 db *Lipóti* túrós táska; 3 db *KorpoVit* keksz; 10 dkg sonkás mini *Fornetti* pogácsa
6 dkg *Nestlé Strawberry Minis* ropogós, epres gabonapehely, teljes kiőrlésű búzával
1 doboz (150 g) *Zott Jogobella* sovány joghurt, édesítőszerrel
2 evőkanál *Óceán* prémium sárgabarack lekvár

- ✓ az **étel megnevezését** úgy, hogy következtetni lehessen az ételt alkotó **nyersanyagok fajtájára, a készítési és ízesítési módjára**, beleértve a sűrítés (rántás, habarás, hintés) formáját is. Minél több részletet ad meg, annál pontosabban tudjuk kiszámolni a tápanyagokat. Az a fontos, hogy **minél találóbban írja körül az ételt**.

Példák az ételek pontos leírására, a mennyiségekkel együtt:

1 tányér csirkehúsleves, 1 púpozott evőkanál metélttel, csirkeaprólékkal, főtt mellhússal, leveszöltséggel (sárgarépa, fehérrépa, karalábé), Vegetával és sóval ízesítve;
1 db sült alsó csirkecomb, zsiradék nélkül, sómentes fűszerkeverékkel, sütőzacskóban készítve;
1 adag bő olajban (Floriol Trio étolaj) sült hasábburgonya, 2 csipet só;
1 szelet narancsos-pudingos gyümölcstorta (mézzel édesítve), 1 evőkanál növényi tejszínhabbal;

- ✓ az elfogyasztott **folyadékokat**. Gyümölcslevek, gyümölcsitalok esetében kérjük feltüntetni annak gyümölcstartalmát: szűrt, 12%, 25%, 50%, 100%. Gyümölcsitalok, üdítőitalok, ízesített alkoholos italok, energjaitalok esetén, a **termék csomagolásán feltüntetett információkkal megegyezően** írja le, hogy „light”, „zero”, „cukorral és édesítőszerrel”, „édesítőszerrel”, „normál, cukros” vagy „alkoholmentes”. Szörpök esetében írja le, hogy bolti vagy otthon készített (ha otthon, akkor hogyan készült) és azt is, hogy mennyit tett a szörpből abba az adagba, amit a nap folyamán megivott (pl. 2 dl szörp, 8:1 arányban hígítva). Ásványvizекnél tüntesse fel, hogy szénsavas vagy szénsavmentes. Ha ismeri, írja le minden fogyasztott ital mellé a pontos **márkanevet, terméknevet**!

Példák a folyadékok megadására:

2,5 dl csapvíz; 2 dl szénsavas Szentkirályi ásványvíz;
2 dl Fanta narancs zero; 1 liter Theodora szénsavas citrom ízű üdítőital, normál, cukros;
3 dl Márka szőlő szénsavas üdítőital, cukorral és édesítőszerrel;
5 dl Fuzetea szénsavmentes eper-aloea vera ízű üdítőital, cukorral és édesítőszerrel;
1,5 dl száraz vörösbör; ½ liter alkoholmentes citromos sör;
3 dl 12%-os őszibaracklé normál, cukros; 3 dl tea 2 púpozott teáskanál cukorral;
3 dl házi készítésű málnaszörp, 4:1 arányban hígítva;

A napló vezetése során ne felejtse el feltüntetni:

- ✓ az **édesítéshez** használt cukrot, mézet és ezek mennyiségét. Amennyiben édesítőszert használ, annak pontos márkanévét (pl. 2 db Canderel, 1 kávéskanál nyírfacukor, 3 csepp stevia).
- ✓ az ételkészítéskor felhasznált **zsiradék típusát** (pl. zsír, napraforgóolaj, főző-, sütőmargarin, vaj, olívaolaj, kókuszolaj) és **mennyiségét** (teáskanál, evőkanál, ml, dl stb.).
- ✓ a **kenőzsiradék** (pl. vaj, vajkrém, margarin, sertés-, kacsá-, libazsír) típusát, márkáját, fajtáját, zsírtartalmát (25%, 35%, 55%, 70%, 80% stb.), és hogy milyen vastagon kente kenyérre, péksüteményre (vastagon, közepesen, vékonyan).
- ✓ a **kenyér, péksütemény** típusát (pl. félbarna, rozsos, magvas, teljes kiőrlésű stb.), a szelet vastagságát (vékony, közepes, vastag), méretét (körbeszelet, fél szelet).
- ✓ a **nassolásokat**, étkezések között elrágcsált falatokat (pl. 1/2 zacskó - 55 g - Lay's sózott burgonyacsipsz, 1 db Sport szelet XL, 3 db tej-karamella).
- ✓ az ételek, élelmiszerek közvetlen fogyasztása során történő **sózás** mennyiségét (pl. 1 csipet jódozott só).
- ✓ a felhasznált **ételízesítő anyagokat** (friss vagy szárított fűszerek, leveskockák, mustár, ketchup, majonéz, pirosarany stb.).
- ✓ a felhasznált **kényelmi termékeket** (pl. levesporok, krumplipürépor, szószok, mártások, félkész termékek – pl. 1 adag Knorr brokkolikrém-leves).

3. ÉTEL, ITAL MENNYISÉGE

A mennyiség megadására többféle lehetőség áll rendelkezésre:

- ✓ Az ételeket **lemérve** vagy a **csomagoláson található mennyiségét leolvasva** pontosan megadható a mennyiség (g, dkg, ml, dl, l stb.).
- ✓ Az ételek tömegét bizonyos élelmiszerek esetében jól meg lehet **becsülni**, ilyenkor a becsült mennyiséget kell feljegyezni (pl. ha egy 20 dkg-os sajtnak kb. a negyedét ette meg, akkor az 5 dkg).
- ✓ Ha az adott élelmiszer vagy étel adagnagyságának megítélésében bizonytalan, akkor értelemszerűen kifejezheti a nagyságot bármilyen arra **alkalmas „mérték”** segítségével (cm, evőkanál, teáskanál, tenyérnyi, ujjnyi, diónyi, marék, ökölnyi stb.). Ehhez nyújt segítséget a mellékelt Segédanyag a mennyiségek pontosításához.

4. ÉTELKÉSZÍTÉS HELYE

Kérjük, jelölje a megadott rövidítésekkel, hogy otthon, étteremben, gyorsétteremben, büfében, munkahelyi étteremben, iskolai étteremben, házhoz szállító cégnél vagy egyéb helyen **készítették** az elfogyasztott ételeket. Nevezze meg az ételkészítés helyét, ha egyik kategóriába sem tudja besorolni! A következő rövidítéseket használhatja:

Otthon: O	Étterem: É	Gyorsétterem: GYÉ	Büfé: B
Munkahelyi étterem: M	Iskolai étterem: I	Házhoz szállító cég: H	Egyéb megnevezése

SEGÉDLET A MENNYISÉGEK PONTOSÍTÁSÁHOZ

Folyadékok	- deciliter, liter (dl, l) - pohár (2,5 dl -2 dl -1,5 dl) - csésze (2,5 dl -2 dl -1,5 dl) - bögre (2,5 dl -2 dl -1,5 dl)
Levesek, főzelékek	- 1 mélytányér - ½ mélytányér - 1 adag
Köreték (burgonya, rizs, tésztaköret, galuska, párolt zöldség stb.)	- 1 adag - ½ adag - gramm, dekagramm (g, dkg)
Húsételek	- 1 adag (csibefalatok, húsgombócok, húsgolyók esetén legyen feltüntetve, hogy hány darab az egy adag) - 1 szelet - <i>kicsi, közepes vagy nagy</i> - 1 darab - csirkecomb esetén alsó, felső vagy egész - gramm, dekagramm (g, dkg)
Húskészítmények, felvágottak, szalámi-félék	- gramm, dekagramm (g, dkg) - 1 szelet - <i>vékony, közepes vagy vastag</i>
Friss saláta	- 1 lapostányér - 1 kistányér - 1 kompótos tál - gramm, dekagramm (g, dkg)
Savanyúság, befőtt	- 1 kistányér - 1 kompótos tál - gramm, dekagramm (g, dkg)
Édességek, desszertek	- sütemény: szelet, kocka, db - <i>kicsi, közepes vagy nagy</i> - fagylalt: gombóc - kekszek, aprósütemények: db - gramm, dekagramm (g, dkg) - csokoládé: tábla, szelet, kocka, gramm
Olajos magvak	- zárt marék - zacskó (g, dkg) - gramm, dekagramm (g, dkg)
Margarin, vaj, vajkrém, sajtkrém, túrókrém, körözött, májkrém stb.	- <i>vékonyan, közepesen vagy vastagon</i> kenve - 1 evőkanál (ek) - gramm, dekagramm (g, dkg)
Kenyérfélék	- 1 körbeszelet - <i>nagy, közepes, kicsi, vagy előre szeletelt, jelölve, hogy toast, cipó vagy vekni stb.</i> - szelet vastagsága: <i>vékony, közepes, vastag</i> - gramm, dekagramm (g, dkg)
Péksütemények:	- 1 darab (db) - gramm, dekagramm (g, dkg)
Gyümölcsök, zöldségek	- 1 darab - <i>nagy, közepes vagy kicsi</i> - gramm, dekagramm (g, dkg)
Cukor, méz	- 1 evőkanál (ek) - <i>csapott, közepes, púpozott</i> - 1 teáskanál (tk) - <i>csapott, közepes, púpozott</i> - 1 kávéskanál (kk) - <i>csapott, közepes, púpozott</i> - gramm, dekagramm (g, dkg) - kockacukor (db)
Ketchup, mustár, tejföl stb.	- 1 evőkanál (ek) - 1 teáskanál (tk) - gramm, dekagramm (g, dkg) - 1/2 tubus, 1 üveg, 2 doboz stb. rögzítése esetén, a termék csomagolásán szereplő pontos tömeg is rögzítendő

EGY PÉLDA A NAPLÓ PONTOS VEZETÉSÉHEZ

TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ – 1. HÉTKÖZNAP

DÁTUM: 2019. év október. hónap 22. nap

ÉTKEZÉSEK IDŐPONTJA (óra : perc)	ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE	ÉTEL, ITAL MENNYISÉGE	ÉTEL- KÉSZÍTÉS HELYE
7:00	tejeskávé:	1 csésze, 1,5 dl	O
	kávé	1 dl	
	tej 2,8%-os	0,5 dl	
	cukor	2 csapott kávéskanál (8 g)	
	körözöttes kenyér:		
	félbarna kenyér, 1 kg-osból	1 vastag körbeszelet (80 g)	
	körözött:	2 púpos evőkanál (60 g)	
	közepes zsírtartalmú tehéntúró		
	margarin, 25%-os, Rama, fűszerpaprika, só, köménymag		
	paradicsom, sóval	2 db közepes, egy csipet	
	gyümölcsstea (Pickwick, filteres), cukor és citrom nélkül	3 dl	
10:00	narancs	1 db közepes (100 g)	
	Abonett, natúr	2 szelet	
11:00	Coca-cola light	3 dl	
13:00	gulyásleves:	1 mélytányér	O
	sertéshúsból (lapocka), sertésszírral, csipetkével		
	túrós palacsinta:	3 db	O
	napraforgó olajjal sütve, fehér búzalisztből	2 evőkanálnyi töltelék/1 palacsinta	
	félzsíros tehéntúró, 12%-os tejföl, cukor, mazsola, és 2 tk porcukorral meghintve		
	csapvíz	1 pohár, 2 dl	
15:30	szendvics:		B
	magos zsemle (napraforgómagos)	1 db (60 g)	
	margarin, Rama 25%-os	vékonyan kenve	
	sajt, Trappista (előre szeletelt, Mizo)	2 vékony szelet	
	hónapos retek	4 közepes db (80 g)	
	szénsavas ásványvíz, Theodora	5 dl	
18:00	főtt baromfi virsli, ORSI	1 pár	O
	mustár	1 csapott evőkanál	
	szezám-magos zsemle	2 db (2x50 g)	
	natúr joghurt, 1,5%-os zsírtartalmú, Danone	1,5 dl	
	Coop narancs ízű szénsavas ital, cukorral és édesítőszerrel	3 dl	
20:30	Hawai pizza, egész	1 db közepes (320 g)	H
	sör, világos	0,5 l	