**HÁROMNAPOS**

**TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ**

**KITÖLTÉSI ÚTMUTATÓ**

A táplálkozási felméréshez három különböző nap étel- és italfogyasztását kérjük pontosan feljegyezni a Táplálkozási naplóba.

Kérjük, olyan **két nem egymást követő hétköznapi** és **egy vasárnapi** étkezését jegyezze le, mely a legjobban jellemzi az Ön táplálkozási szokásait. Ne válasszon olyan napot, amikor családi vagy munkahelyi ünnepség van, vagy pl. egész napos kiránduláson vesz részt.

**A TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓBA AZ ALÁBBIAK 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.

1. **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 megnevezésére a mennyiségekkel együtt:*

1 vastag körbe szelet *Bakonyi barna kenyér*; 1 marék *sózott* földimogyoró;

1 db dejós *búrkifli*; 3 db *Korpovit* keksz;

* az **étel nevét** úgy, hogy következtetni lehessen az ételt alkotó nyersanyagok fajtájára és a **készítési 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 leírására a mennyiségekkel együtt:*

1 tányér csirkehúsleves 1 púpozott evőkanál metélttel, aprólékkal vagy főtt hússal és leveszöldséggel (sárgarépa, karalábé);

1 db sült alsó csirkecomb zsiradék nélkül készítve;

1 adag bő olajban sütött hasábburgonya;

1 szelet narancsos-pudingos gyümölcstorta, 2 evőkanál növényi tejszínhabbal;

* az elfogyasztott **folyadékot.** Gyümölcslé esetében kérjük feltüntetni annak gyümölcstartalmát: szűrt, 12%, 25%, 50%, 100%. Üdítő italok esetén írja oda, hogy light, zero vagy normál. Szörpök esetében, 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). Ásványvizeknél tüntesse fel, hogy szénsavas vagy szénsavmentes és a márkát is.

*Példák a folyadékok megadására:*

2,5 dl csapvíz; 2 dl szénsavas Szentkirályi ásványvíz; 2 dl Fanta narancs zero; 1,5 dl száraz vörösbor;

3 dl 12%-os őszibaracklé; 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 márkanevét (pl. 2 db Canderel).
* az ételkészítéskor felhasznált **zsiradék típusát** (zsír, napraforgó olaj, főző-, sütőmargarin, vaj, olíva olaj) és **mennyiségét** (teáskanál, evőkanál).
* a **kenőzsiradék** (vaj, vajkrém, margarin, sertés-, kacsa-, 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, stb.), a szelet vastagságát (vékony, közepes, vastag), méretét (körbe szelet, fél szelet).
* a **nassolásokat**, étkezések között elrágcsált falatokat (pl. 1 zacskó (50 g) burgonyachips).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).
* a felhasznált **kényelmi termékeket** (levesporok, krumplipüré por, szószok, mártások, félkész termékek – pl. 1 adag Knorr brokkoli krémleves).

1. **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 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.

1. **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**

**SEGÉDANYAG A MENNYISÉGEKHEZ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Folyadékok** | - deciliter (dl)  - 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 |
| **Köretek** (burgonya, rizs, tésztaköret, galuska, párolt zöldség, stb.) | - 1 adag  - ½ adag  - dekagramm (dkg) |
| **Húsételek** | - 1 adag  - 1 szelet (*kicsi, közepes vagy nagy)*  - 1 darab  (csirkecomb esetén alsó, felső vagy egész)  - dekagramm (dkg) |
| **Húskészítmények, felvágottak, szalámifélék** | - dekagramm (dkg)  *-* 1 szelet *(vékony, közepes vagy vastag*) |
| **Friss saláta** | - 1 lapostányér  - 1 kistányér  - 1 kompótos tál  - dekagramm (dkg) |
| **Savanyúság, befőtt** | - 1 kistányér  - 1 kompótos tál  - dekagramm (dkg) |
| **Édességek, desszertek** | - sütemény: szelet, kocka, db (*kicsi, közepes vagy nagy*)  - fagylalt: gombóc  - kekszek, aprósütemények: db  - dekagramm (dkg)  - csokoládé: tábla, szelet, kocka, gramm |
| **Olajos magvak** | - marék  - zacskó (gramm) |
| **Margarin, vaj, vajkrém, sajtkrém,**  **túrókrém, körözött, májkrém stb.** | - *vékonyan, közepesen vagy vastagon* kenve  - 1 evőkanál (ek)  - dekagramm (dkg) |
| **Kenyérfélék** | - körbe szelet*: nagy, közepes vagy kicsi*  - ½ szelet*: nagy, közepes vagy kicsi* |
| **Péksütemények:** | - darab (db) |
| **Gyümölcsök, zöldségek** | - darab: *nagy, közepes vagy kicsi*  - dekagramm (dkg) |
| **Cukor, méz** | - evőkanál (ek): *csapott, közepes vagy púpozott*  - teáskanál (tk): *csapott, közepes vagy púpozott*  - kávéskanál (kk): *csapott, közepes vagy púpozott* |
| **Ketchup, mustár, tejföl, stb.** | - evőkanál (ek)  - teáskanál (tk) |

**TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ - MINTA**

**DÁTUM:** 2014. **év** október **hónap** 22. **nap**

**1. HÉTKÖZNAP**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 |  |
|  | körözöttes kenyér: |  |  |
|  | félbarna kenyér, 1 kg-osból | 1 vastag körbe szelet |  |
|  | körözött: | 2 evőkanál |  |
|  | közepes zsírtartalmú tehéntúró |  |  |
|  | margarin, 25%-os, Rama |  |  |
|  | paradicsom egy csipet sóval | 2 db közepes |  |
|  | gyümölcstea, cukor nélkül | 3 dl |  |
| 10:00 | narancs | 1 db közepes |  |
|  | Abonett | 2 db |  |
| 11:00 | Coca-cola light | 3 dl |  |
| 13:00 | gulyásleves: | 1 mélytányér | O |
|  | sertéshúsból, sertészsírral |  |  |
|  | túrós palacsinta: | 3 db |  |
|  | olajjal sütve |  |  |
|  | félzsíros tehéntúróval, 2 tk porcukorral meghintve |  |  |
|  | csapvíz | 1 pohár, 2 dl |  |
| 15:30 | szendvics: |  | B |
|  | magos zsemle | 1 db |  |
|  | margarin, Rama 25%-os | vékonyan kenve |  |
|  | sajt, Trappista | 1 vékony szelet |  |
|  | savas ásványvíz, Theodora | 2 dl |  |
| 18:00 | főtt baromfi virsli, ORSI | 1 pár | O |
|  | mustár | 1 evőkanál |  |
|  | szezámmagos zsemle | 2 db |  |
|  | natúr joghurt, 1,5%-os zsírtartalmú, Danone | 1,5 dl |  |
| 20:30 | Hawai pizza | 1 db közepes | H |
|  | sör | 0,5 l |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ – 1. HÉTKÖZNAP**

DÁTUM:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ÉTKEZÉSEK**  **IDŐPONTJA**  (óra : perc) | **ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE** | **ÉTEL, ITAL**  **MENNYISÉGE** | **ÉTEL-KÉSZÍTÉS**  **HELYE** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ – 2. HÉTKÖZNAP**

DÁTUM:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ÉTKEZÉSEK**  **IDŐPONTJA**  (óra : perc) | **ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE** | **ÉTEL, ITAL**  **MENNYISÉGE** | **ÉTEL-KÉSZÍTÉS**  **HELYE** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ – HÉTVÉGE**

DÁTUM:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ÉTKEZÉSEK**  **IDŐPONTJA**  (óra : perc) | **ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE** | **ÉTEL, ITAL**  **MENNYISÉGE** | **ÉTEL-KÉSZÍTÉS**  **HELYE** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |