TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ

KITÖLTÉSI ÚTMUTATÓ

Táplálkozási szokásainak megismeréséhez minimum 3 nap, lehetőség szerint pedig 1 hét étel- és italfogyasztását kérjük pontosan feljegyezni a Táplálkozási naplóba. Amennyiben csak néhány napot jegyez le, azok ne 2 egymást követő napok legyenek, illetve tartalmazzanak munkanapot és szabadnapot is. A táplálkozási napló értékelése nem releváns, ha azt kizárólag nyaralás, betegség vagy pl. utazás alkalmával tölti ki. A cél, hogy olyan napokat írjon le, melyek tükrözik az Ön mindennapi táplálkozási szokásait.

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.

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 megnevezésére a mennyiségekkel együtt:

1 vastag körbe szelet *Bakonyi barna kenyér*; 1 marék *sózott* földimogyoró;
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 pontosabban 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 adag bő olajban sütött hasábburgonya;
1 szelet narancsos-pudingos gyümölcstorta, 2 evőkanál növényi tejszínhabbal;

☞ 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. 2dl szörp 8:1 arányban hígítva). Ásványvizeknél tüntesse fel, hogy savas vagy mentes 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) burgonya chips).
- 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).

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 stb.).
- ✓ A 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**

TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ - MINTA

1. HÉTKÖZNAP

ÉTKEZÉS IDŐPONTJA óra:perc	ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE	ÉTEL, ITAL MENNYISÉGE	ÉTKEZÉS HELYE	MEGJEGYZÉS EGYÉB KÖRÜLMÉNY PANASZ, SZÉKLET
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		Puffadás
	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		Gyomorégés
	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

DÁTUM:..................év.......................hónap...........nap

ÉTKEZÉS IDŐPONTJA óra:perc	**ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE**	**ÉTEL, ITAL MENNYISÉGE**	**ÉTKEZÉS HELYE**	**MEGJEGYZÉS EGYÉB KÖRÜLMÉNY, PANASZ, SZÉKLET**

TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ

DÁTUM:………………év……………………hónap…………nap

ÉTKEZÉS IDŐPONTJA óra:perc	ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE	ÉTEL, ITAL MENNYISÉGE	ÉTKEZÉS HELYE	MEGJEGYZÉS EGYÉB KÖRÜLMÉNY, PANASZ, SZÉKLET

TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ

DÁTUM:..................év.......................hónap...........nap

ÉTKEZÉS IDŐPONTJA óra:perc	**ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE**	**ÉTEL, ITAL MENNYISÉGE**	**ÉTKEZÉS HELYE**	**MEGJEGYZÉS EGYÉB KÖRÜLMÉNY, PANASZ, SZÉKLET**

TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ

DÁTUM:………………év……………………hónap…………nap

ÉTKEZÉS IDŐPONTJA óra:perc	**ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE**	**ÉTEL, ITAL MENNYISÉGE**	**ÉTKEZÉS HELYE**	**MEGJEGYZÉS EGYÉB KÖRÜLMÉNY, PANASZ, SZÉKLET**

TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ

DÁTUM:..................év.......................hónap...........nap

ÉTKEZÉS IDŐPONTJA óra:perc	**ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE**	**ÉTEL, ITAL MENNYISÉGE**	**ÉTKEZÉS HELYE**	**MEGJEGYZÉS EGYÉB KÖRÜLMÉNY, PANASZ, SZÉKLET**

TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ

DÁTUM:..................év.......................hónap...........nap

ÉTKEZÉS IDŐPONTJA óra:perc	**ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE**	**ÉTEL, ITAL MENNYISÉGE**	**ÉTKEZÉS HELYE**	**MEGJEGYZÉS EGYÉB KÖRÜLMÉNY, PANASZ, SZÉKLET**

TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ

DÁTUM:..................év.......................hónap...........nap

ÉTKEZÉS IDŐPONTJA óra:perc	ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE	ÉTEL, ITAL MENNYISÉGE	ÉTKEZÉS HELYE	MEGJEGYZÉS EGYÉB KÖRÜLMÉNY, PANASZ, SZÉKLET