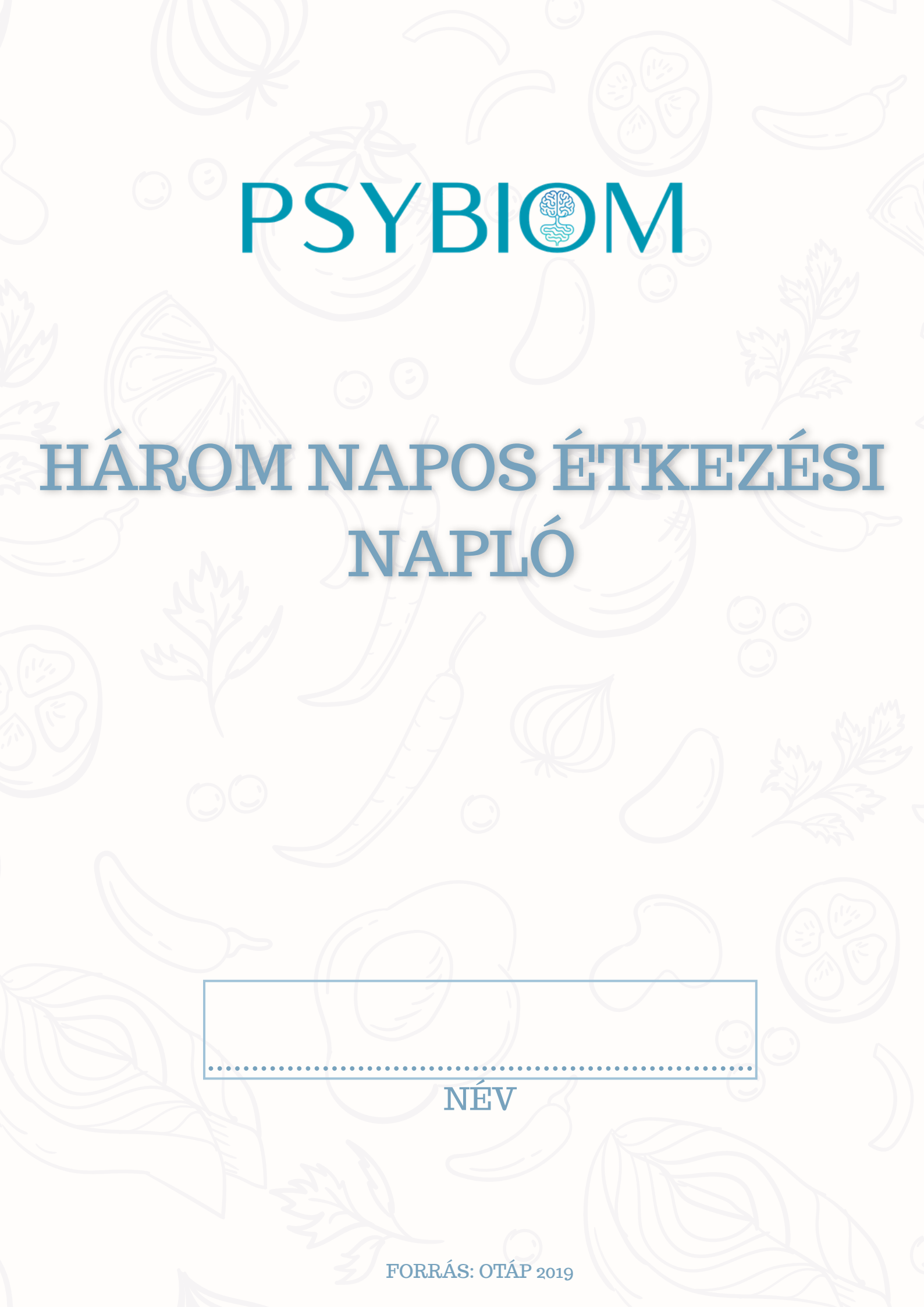




PSYBIOM

HÁROM NAPOS ÉTKEZÉSI NAPLÓ

NÉV

KITÖLTÉSI ÚTMUTATÓ

A TÁPLÁLKOZÁSI FELMÉRÉSHEZ HÁROM KÜLÖNBÖZŐ NAP ÉTEL- ÉS ITALFOGYASZTÁSÁT KÉREM PONTOSAN FELJEGYEZNI. 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.

KÉREM, 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

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

- az étel/ital nevét. Ha ismeri, írja le a pontos márkanevet, terméknevet vagy az étel fantázianevét.

Példák az étel/ital 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/ital megnevezését úgy, hogy következtetni lehessen az étel/ital 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 étel/italt.

Példák az étel/ital pontos leírására, a mennyiségekkel együtt:

- 1 tányér csirkehúsleves, 1 púpozott evőkanál metéltsalátával, csirkeaprólékkal, főtt mellhússal, leveszöldséggel (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 hasáburgonya, 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, energiaszórók 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). Ásványvizeknél 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 vörösbort; ½ liter alkoholmentes citromos sör
- 3 dl 12%-os őszibaracklé normál, cukros; 3 dl tea 2 púpozott teáskanál cukorral

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, 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 szózott burgonyacsipsz, 1 db Sport szelet XL, 3 db tejkaramella).
- 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

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
KÖRETEK (BURGONYA, RIZS, TÉSHTAKÖRET, 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 - KICSI, KÖZEPES VAGY NAGY - 1 DARAB - CSIRKECOMB ESETÉN ALSÓ, FELSŐ VAGY EGÉSZ - GRAMM, DEKAGRAMM (G, DKG)
HÚSKÉSZÍTMÉNYEK, FELVÁGOTTAK, SZALÁMIFÉLÉK	- GRAMM, DEKAGRAMM (G, DKG) - 1 SZELET - VÉKONY, KÖZEPES VAGY VASTAG
FRISS SALÁTA	- 1 LAPOSTÁNYÉR - 1 KISTÁNYÉR - 1 KOMPÓTOS TÁL - GRAMM, DEKAGRAMM (G, DKG)
ÉDESSÉGEK, DESSZERTEK :	- SÜTEMÉNY: SZELET, KOCKA, DB - KICSI, KÖZEPES VAGY NAGY - FAGYLALT: GOMBÓC - KEKSZEK, APRÓSÜTEMÉNYEK: DB - GRAMM, DEKAGRAMM (G, DKG) - CSOKOLÁDÉ: TÁBLA, SZELET, KOCKA, GRAMM
SAVANYÚSÁG, BEFŐTT	- 1 KISTÁNYÉR - 1 KOMPÓTOS TÁL - GRAMM, DEKAGRAMM (G, DKG)
OLAJOS MAGVAK	- ZÁRT MARÉK - ZACSKÓ (G, DKG) - GRAMM, DEKAGRAMM (G, DKG)
MARGARIN, VAJ, VAJKRÉM, SAJTKRÉM, TÚRÓKRÉM, KÖRÖZÖTT, MÁJKRÉM STB.	- VÉKONYAN, KÖZEPESEN VAGY VASTAGON KENVE - 1 EVŐKANÁL (EK) - GRAMM, DEKAGRAMM (G, DKG)
PÉKSÜTEMÉNYEK	- 1 DARAB - NAGY, KÖZEPES VAGY KICSI - GRAMM, DEKAGRAMM (G, DKG)
KENYÉRFÉLÉK	- 1 KÖRBESZELET - NAGY, KÖZEPES, KICSI, VAGY ELŐRE SZELETELT, JELÖLVE, HOGY TOAST, CIPÓ VAGY VEKNI STB. - SZELET VASTAGSÁGA: VÉKONY, KÖZEPES, VASTAG - GRAMM, DEKAGRAMM (G, DKG)
CUKOR, MÉZ	- 1 DARAB (DB) - GRAMM, DEKAGRAMM (G, DKG)
GYÜMÖLCSÖK, ZÖLDSÉGEK	- 1 EVŐKANÁL (EK) - CSAPOTT, KÖZEPES, PÚPOZOTT - 1 TEÁSKANÁL (TK) - CSAPOTT, KÖZEPES, PÚPOZOTT - 1 KÁVÉSKANÁL (KK) - CSAPOTT, KÖZEPES, PÚPOZOTT - 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

Időpont/

ÉTEL KÉSZÍTÉSÉNEK HELYE

Második hétköznap

Időpont/

ÉTKEZÉSEK IDŐPONTJA (óra : perc)	ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE	ÉTEL, ITAL MENNYISÉGE	ÉTEL KÉSZÍTÉSÉNEK HELYE
--	-------------------------------	--------------------------	-------------------------------

Hétvége (szombat/vasárnap)

Időpont/

[illegible]