

---

## Háromnapos étkezési napló Kitöltési útmutató

1. Kérjük, adja meg **általános étkezési szokásait**, melyek segítik a táplálkozási szakembereket az étkezési napló pontosabb értékelésében!
2. A három nap közül **két**, nem egymást követő **hétköznap** és **egy hétvége** kitöltését kérjük a dátum megjelölésével.
3. Kérjük, minden étkezés esetében a lehető legpontosabban nevezze meg:
  - az **élelmiszer nevét** (márkanév, terméknév, zsirtartalom – pl. tejföl, tej, túró, sajt esetén –, fantázianév)
  - az **étel nevét és elkészítési módját** (főzés, párolás, bő olajban sütés, sűrítési mód: rántás, habarás...), **helyét** (otthon készült vagy éttermi, közétkeztetésbeli stb.)
  - **adagnagyságot** (ehhez külön *útmutatót* adunk)
  - **az étkezés helyszínét** (étterem, büfé, otthon, menza, munkahelyi étterem, stb.).
4. Ne feledkezzen meg az elfogyasztott **folyadékról** sem, gyümölcslé esetében kérjük feltüntetni annak fajtáját is (nektár, gyümölcslé, gyümölcsital) vagy a gyümölcstartalmát (12%, 100% stb.)!
5. Az **édesítéshez** használt cukorról, mézről és ezek mennyiségéről se feledkezzen meg (pl. tea, kávé, süteményre szórt porcukor). Amennyiben **édesítőszer** használ, annak pontos nevét is kérjük feltüntetni, mivel egyes édesítőszernek energiát is szolgáltatnak (pl. szorbit, fruktóz).
6. Az ételkészítéskor felhasznált **zsiradék** (zsír, olaj, főző-, sütőmargarin, vaj) típusát kérjük minden esetben feltüntetni.
7. Szendvicsek, hidegkonyhai készítmények esetében felhasznált **kenőzsiradéknál** ügyeljen arra, hogy pontosan jelölje meg, hogy vaját vagy margarint használt-e, ill. milyen zsirtartalmú terméket választott és milyen vastagon kente (bőségesen, leheletvékonyan stb.)!
8. **Kenyér, péksütemény** esetében kérjük feltüntetni annak fajtáját, a szelet vastagságát, méretét (pl. 0,75 kg-os magvas kenyérből 1 körbe szelet).
9. Bármilyen elhanyagolhatónak is véli, mindig tüntesse fel a **nassolásokat**, étkezések között elrágcsált falatokat is!
10. Kérjük, tüntesse fel, hogy a napló kitöltésének hatására mennyire változtatta meg korábbi étkezési szokásait, illetve volt-e valamilyen eltérés a megszokottól (például vendégségben, nyaraláson volt stb.)!
11. **A hatályos adatvédelmi jogszabályok értelmében kitöltött naplóját hozzájáruló nyilatkozat, illetve 16 éven aluli esetén törvényes képviselő hozzájárulása esetén vagyunk jogosultak további elemzésnek alávetni.**

Köszönjük figyelmes, gondos munkáját!



---

## Mértékegységek a háromnapos étkezési napló kitöltéséhez

**Kérjük, az alábbi mértékegységek valamelyikében adja meg az elfogyasztott élelmiszerek, ételek, italok mennyiségét!**

**Folyadékok:** bögre, pohár, deciliter (dl, 1 liter=10 deciliter, 1 deciliter=100 ml)

**Joghurt, kefir:** pohár, doboz (grammban is, pl. 175 g-os, 150 g-os...)

**Levesek, főzelékek:** mélytányér, adag (1 normál éttermi adag): 1, 1/2

**Köreték (burgonya, rizs, tészta, galuska, párolt zöldség...):** adag (1 normál éttermi adag): 1, 1/2, 1/3

**Húsételek:** adag (1 normál éttermi adag), szelet (kis, közepes, nagy), darab

**Húskészítmény, felvágott, szalámiféle:** dkg, szelet (vékony, közepes, vastag)

**Friss saláta:** lapostányér, kistányér, doboz (elvitelre, kis, nagy)

**Savanyúság, befőtt:** kompótos tál, kistányér, db (pl. csemege-, kovászos uborkánál)

**Olajos magvak:** marék, zacskó (grammban)

**Margarin, vaj, vajkrém, túrókrém, körözött, májkrém...:** vékonyan, közepesen, vastagon kenve, doboznak mekkora hányada (pl. fél doboz májkrém)

**Kenyérfélék (fajta és súly megnevezésével, pl. 0,5 kg-os barnakenyérből):** fél vagy körbe szelet (szeletelt, csomagolt termék esetén darab)

**Péksütemények (kifli, zsemle..., pontos megnevezéssel, pl. vajjas, tejes, korpás, magvas):** darab (db)

**Gyümölcsök, zöldségek (tisztított formában):** darab (kis, közepes, nagy), dkg

**Ketchup, mustár, majonéz, tejföl:** evőkanál (ek.), teáskanál (tk.)

**Cukor, méz:** evőkanál (ek.), teáskanál (tk.), kávéskanál (kk.)

### Édességek, desszertek:

- cukrászsütemény: szelet, darab
- házi sütemények: szelet (kis, közepes, nagy)
- fagyalt: gombóc
- keksz, aprósütemény: darab
- csokoládé: tábla (grammban), szelet (kis, normál vagy extra méret), kocka



**MINTA Háromnapos étkezési naplóhoz**

<b>1.Hétköznap</b>		<b>Dátum:</b> 2006. október 16. hétfő			
<b>étkezés megnevezése, időpontja</b>	<b>étel, ital, élelmiszer pontos megnevezése</b>	<b>mennyiség, adagnagyság</b>	<b>étkezés helyszíne</b>	<b>elkészítés módja</b>	<b>esetleges panasz, tünet</b>
<i>Reggeli,</i> 7:00	barnakenyér (1 kg-osból)	½ körbe szelet	otthon		
	margarin, Flora	vékonyan kenve			
	csirkemell-sonka	2 szelet			
	tej, 1,5%-os	1 bögre			
	paradicsom	1, kisebb		nyers	
<i>Tízórai,</i> 09:45	alma, jonatán	1, közepes	iskolában	nyers	
	szőlő, otelló	1, kis fűrt		nyers	
<i>Ebéd,</i> 14:00	zöldborsóleves csipetkével	1 adag,(2 merőkanál)	menzán	híg, sűrítés nélküli	
	grill csirkemell	negyed mell		olajjal, fűszerezve	
	sült burgonya	1 adag		olajban sütve	
	paradicsomsaláta	1 adag (salátás tál)		citromos, fokhagymás öntettel	
	almás rétes	2 db		házi, porcukorral megszórva	
	ásványvíz, szénsavmentes	1 pohár			
<i>Uzsonna,</i> 17:30	joghurt, natúr	1 pohár, 150 g	nagymamánál		
	Túró Rudi	normál, 30 g			
<i>Vacsora,</i> 19:30	gyümölcssaláta (alma, szőlő, körte, mazsola)	1-1 db kis méretű gyümölcsből	otthon		
	Citromos tea	1 ek. méz, 1 pohár tea		mézzel	



(Kitöltés előtt kérjük, olvassa el a Kitöltési útmutatót!)

Azonosító/(Név): ..... Életkor (év): .....

Nem:  férfi  nő Testtömeg (kg): ..... Testmagasság (cm): .....

Alulírott (NÉV, születési idő, választott ig. szám, törvényes képviselő esetén a gyermek adatai mellett név, ig.szám)

.....  
.....  
.....

a 4.-7. oldalszámozású kérdőív kitöltésével hozzájárulok, hogy

megadott táplálkozással kapcsolatos adatokat a konzultáció és terápiás cél részeként elemezzék, valamint a törvényben meghatározott ideig adataimat tárolják

adataim anonim módon, kutatás részeként felhasználásra kerüljenek, s azokat nevem említése nélkül közöljék.

Kelt: ....., 20.....

.....  
Résztevő/ 16 éven aluli esetén törvényes képviselő

### Általános étkezési szokások

Kérjük, tegyen X-et, vagy adja meg az Önre jellemző választ!

- 1/ Milyen kenőzsiradékot használ általában kenyérkenéshez?  
 margarin  light margarin  vaj  vajkrém    egyéb: .....
- 2/ Milyen tejfölt használ leggyakrabban az ételkészítéshez?  
 20%-os tejföl  12%-os tejföl    egyéb: .....
- 3/ Milyen tejet fogyaszt általában?  
 1,5%-os tej  2,8%-os tej  3,5%-os tej    egyéb: .....
- 4/ Milyen húst használ leggyakrabban az ételkészítéshez?  
 baromfi  sertés  marha    egyéb: .....
- 5/ Milyen főzőzsiradékot használ általában az ételkészítéshez?  
 növényi olaj  állati zsiradék    egyéb: .....
- 6/ Milyen üdítőt fogyaszt általában?  
 kóla félek  light kóla félek  szörp  
 100%-os gyümölcslé  50% alatti gyümölcslé    egyéb: .....
- 7/ Teát, kávéat általában mivel édesíti?  
 cukor  méz  édesítőszer    egyéb: .....
- 8/ Milyen kenyeret/pékárut fogyaszt általában?  
 fehér  félbarna  barna/teljes őrlésű/magvas    egyéb: .....
- 9/ Milyen felvágottat fogyaszt általában?  
 sertés párizsi  baromfi párizsi  sertés sonka  
 baromfi sonka    egyéb: .....
- 10/ Milyen sajt-, túrókészítményt fogyaszt általában?  
 zsíros  félzsíros  sovány/light    egyéb: .....



**SPORTVITALITAS**  
ÉLSPORTOLÓK PROFESSZIONÁLIS TÁPLÁLKOZÁSI PROGRAMJA

(Kitöltés előtt kérjük, olvassa el a Kitöltési útmutatót!)

Azonosító/(Név): ..... Életkor (év): .....

Nem:  férfi  nő Testtömeg (kg): ..... Testmagasság (cm): .....

1. Hétköznap	Dátum:				
étkezés megnevezése, időpontja	étel, ital, élelmiszer pontos megnevezése	mennyiség, adagnagyság	étkezés helyszíne	elkészítés módja	esetleges panasz, tünet



**SPORTVITALITAS**  
ÉLSPORTOLÓK PROFESSZIONÁLIS TÁPLÁLKOZÁSI PROGRAMJA

(Kitöltés előtt kérjük, olvassa el a Kitöltési útmutatót!)

Azonosító/(Név): ..... Életkor (év): .....

Nem:  férfi  nő Testtömeg (kg): ..... Testmagasság (cm): .....

2. Hétköznap	Dátum:				
étkezés megnevezése, időpontja	étel, ital, élelmiszer pontos megnevezése	mennyiség, adagnagyság	étkezés helyszíne	elkészítés módja	esetleges panasz, tünet



(Kitöltés előtt kérjük, olvassa el a Kitöltési útmutatót!)

Azonosító/(Név): ..... Életkor (év): .....

Nem:  férfi  nő Testtömeg (kg): ..... Testmagasság (cm): .....

3. Vasárnap		Dátum:				
étkezés megnevezése, időpontja	étel, ital, élelmiszer pontos megnevezése	mennyiség, adagnagyság	étkezés helyszíne	elkészítés módja	esetleges panasz, tünet	

