**Háromnapos étkezési napló**

**Kitöltési útmutató**

**1.** A három nap közül 1 hétvégi nap, 2 pedig hétköznapi nap legyen (nem egymás követő napok).

**2.** Minden étkezésnél meg kell nevezni:

 - az **élelmiszer nevét** (márkanév, terméknév, fantázianév)

* az élelmiszer zsírtartalmát (főleg tejtermékeknél fontos)
* az **étel nevét és elkészítési módját** (főzés, párolás, bő olajban sütés, sűrítési mód: rántás, habarás pl.)**, helyét** (otthon készült vagy éttermi, közétkeztetésbeli stb.)
* **adagnagyságot** (ehhez külön *útmutatót* adunk)
* **az étkezés helyszínét** (étterem, büfé, otthon, menza, munkahelyi étterem, stb.).

**3.** Fontos, hogy a naplóban az elfogyasztott folyadék mennyiségét, fajtáját is tüntessük fel.

**4.** Ne feledkezzen meg az édesítéshez használt cukorról, mézről és ezek mennyiségéről sem!

(pl. tea, kávé édesítése). Amennyiben édesítőszert használ, annak pontos nevét is kérjük feltüntetni.

**5.** Az ételkészítéskor felhasznált zsiradék(zsír, olaj, margarin, vaj) típusát is kérjük, tüntesse fel.

**6.** Szendvicsek esetében ügyeljen arra, hogy pontosan jelölje meg, hogy vajat vagy margarint használt-e, ill. milyen zsírtartalmú terméket választott és milyen vastagon kente (bőségesen, vékonyan pl.).

**7.** Kenyér, péksüteményesetében kérjük feltüntetni annak fajtáját, a szelet vastagságát, méretét.

**8.** Mindig tüntesse fel a **nassolások**at, étkezések között elrágcsált falatokat is!

**9.** Kérjük, tüntesse fel, ha volt valamilyen eltérés a megszokottól (pl. vendégségben, nyaraláson volt).

**Mértékegységek a háromnapos étkezési napló kitöltéséhez**

**Folyadékok:** *bögre, pohár, deciliter*

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

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

**Köretek (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 Jókenyér rozskenyérből):*1 közepes szelet (szeletelt, csomagolt termék esetén darab)*

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

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

**Ketchup, mustár, majonéz, tejföl:** *ev*ő*kanál (ek.), teáskanál (tk.)*

**Cukor, méz:** *ev*ő*kanál (ek.), teáskanál (tk.), kávéskanál (kk.)*

**Édességek, desszertek:**

− cukrászsütemény***:*** *szelet, darab*

− házi sütemények***:*** *szelet (kis, közepes, nagy)*

− fagylalt***:*** *gombóc*

− keksz, aprósütemény***:*** *darab*

− csokoládé***:*** *tábla (grammban), szelet (kis, normál vagy extra méret), kocka*