

# HÁROMNAPOS TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ ÉS ÉTKEZÉSI MEGFIGYELÉSEK

## KITÖLTÉSI ÚTMUTATÓ

- ✓ Írja fel a kitöltés pontos dátumát .Valamennyi étkezésének időpontját (óra, perc) külön jegyezze fel az első oszlopba.
- ✓ Kérjük, minden étkezés esetében a lehető legpontosabban írja le az elfogyasztott ételt, italt, élelmiszert és annak mennyiségét!
- ✓ Írjon márka- vagy terméknevet, fantázianevet az ételhez és utaljon az elkészítés módjára, pl. Pick téliszalámi, Bakonyi sertésragu 20%-os tejföllel és finomliszttel habarva
- ✓ Mindig írjon mennyiségeket! Olvassa le a csomagoláson található tömeget, pl. csokoládé esetén 50 g, Danone barackos gyümölcsjoghurt esetén 125 g!
- ✓ Mérje le mérleggel ha tudja g, dkg, ml, dl!
- ✓ Bizonyos élelmiszerek, ételek esetében jól megbecsülhető a mennyiség, pl. ha egy 20 dkg-os sajtnak kb. a negyedét ette meg, akkor az kb. 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, tányérnyi stb.
- ✓ Írja le, milyen gyümölcslevet, üdítőt fogyasztott, pl. 12%-os rostos Sió almalé, CocaCola kóla, Fanta zero! Szörp esetén írja oda, hogy házi vagy bolti!
- ✓ Írja le, milyen márkájú ásványvizet fogyasztott, illetve hogy szénsavas vagy szénsavmentes volt-e!
- ✓ Több oldalt is használhat 1-1 nap vezetésére!
- ✓ Jegyezze le ez étkezési körülményeit

### ***A napló vezetése során ne felejtse el feltüntetni:***

- ✓ az édesítéshez használt cukrot, mézet és ezek mennyiségét. Amennyiben édesítőszer használ, annak pontos márkanévét (pl. 2 db Canderel),
- ✓ az ételkészítéskor felhasznált zsiradék típusát (zsír, napraforgóolaj, főző-, sütőmargarin, vaj, olívaolaj) és mennyiségét (teáskanál, evőkanál),
- ✓ a kenőzsiradék (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, stb.), a szelet vastagságát (vékony, közepes, vastag), méretét.

Köszönöm figyelmes és gondos munkáját!

## MINTA ÉTKEZÉSI NAPLÓ

DÁTUM: 2022.10.04

IDŐ Mikor fogyasztotta	HELY/HOL FOGYASZTOTTA (konyha, iskola, autóban, munkahelyutcán stb.)	KIVEL (egyedül, családdal, barátokkal, kollégákkal stb.)	CSELEKVÉS (telefonozás, Tv nézés, beszélgetés, főzés közben, állva stb.)	HANGULAT (semleges, boldog, ideges, fáradt, rohanva stb.)	ÉHSÉG értékelje 0-5-ig 0=nem éhes, 5=nagyon éhes	MENNYISÉG	ÉTEL MEGNEVEZÉSE	MÁRKA MEGNEVEZÉSE/ HOL VETTE (Lidl, Aldi, Milfina, Spar, Lipóti, Fornetti, Univer stb.)	JÓLAKOTT- SÁG Étkezés után: 1=még mindig éhes 2=elégedett 3=kényelmetlen	PANASZ ÉTKEZÉS UTÁN/ EGYÉB MEGJEGYZÉS
7.00	Konyha	Egyedül	Telefonozás	Sietve	5	1 bögre kb. 2 dl	Tejes kávé 1,5 % tejjel	Milfina	2	
						2 kocka	cukor			
						2 szelet	Sonka	Aldi sertés		
						2 szelet, kb. 150 g	Fehér kenyér	Aldi kovászos		
						vékonyan kenve	margarin	Bordes Eve		
8.00	Autó	Egyedül	Vezetés	Boldog	1	Közepes	banán		1	
11.00	Autó	Egyedül	Vezetés	Fáradt	1	1 db	Müzli szelet	Cerbona	1	
13.20	Munkahely	Kollégákkal	Beszélgetés	Ideges	4	2 nagy szelet	Sonkás pizza	Don Pepe	3	émelygés
	Munkahely	Kollégákkal	Beszélgetés			1 bögre, kb. 1,5 dl	Tejes kávé 2 cukorral, kávétejszínnel		3	
15.10	Munkahely	Egyedül	Íróasztal	Fáradt	2	1 közepes	Kakaós csiga	Lipóti	2	puffadás
17.20	Autó	Egyedül	Vezetés	Fáradt	4	1 üveg 0,5 liter	Nestea	Fuze Tea citromos, 0 %	1	
18.40	Otthon	Feleség	Főzés	Semleges	5	½ tányér	Rizs	Basmati	2	
						Nagy szelet	Csirkecomb sütőben sütve			
						1 kis tányér	Paradicsomsaláta			
20.00	Otthon	Egyedül	Telefonozás		2	1 pohár, ½ literes	Kefir	Kaukázusi, Lidl	3	
Napi folyadék a felsoroltakon kívül:						2 liter	ásványvíz	Naturaqua		
						1 liter	Nestea	Fuze tea citromos		

# ÉTKEZÉSI NAPLÓ

NÉV: \_\_\_\_\_ DÁTUM: \_\_\_\_\_

Nyomtasson ki 3 példányt ebből az oldalból, és kövesse nyomon étkezési szokásait három napon keresztül!

<b>IDŐ</b> Mikor fogyasztotta	<b>HELY/HOL FOGYASZTOTTA</b> (konyha, iskola, autóban, munkahelyutcán stb.)	<b>KIVEL</b> (egyedül, családdal, barátokkal, kollégákkal stb.)	<b>CSELEKVÉS</b> (telefonozás, Tv nézés, beszélgetés, főzés közben, állva stb.)	<b>HANGULAT</b> (semleges, boldog, ideges, fáradt, rohanva stb.)	<b>ÉHSÉG</b> értékelje 0-5-ig 0=nem éhes, 5=nagyon éhes	<b>MENNYISÉG</b>	<b>ÉTEL MEGNEVEZÉSE</b>	<b>MÁRKA MEGNEVEZÉSE/ HOL VETTE</b> (Lidl, Aldi, Milfina, Spar, Lipóti, Fornetti, Univer stb.)	<b>JÓLAKOTT-SÁG</b> Étkezés után: 1=még mindig éhes 2=elégedett 3=kényelmetlen	<b>PANASZ ÉTKEZÉS UTÁN/ EGYÉB MEGJEGYZÉS</b>
<b>Napi folyadék a felsoroltakon kívül:</b>										

