

SORSZÁM

--	--	--	--



**ORSZÁGOS TÁPLÁLKOZÁS ÉS  
TÁPLÁLTSÁGI ÁLLAPOT VIZSGÁLAT  
(OTÁP2014)**

**HÁROMNAPOS  
TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ**



**Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet**

1097 Budapest, Albert Flórián út 3/A

☎: (36-1) 476-6469

E-mail: [otap2014@oeti.antsz.hu](mailto:otap2014@oeti.antsz.hu)

Internet: <http://www.oeti.hu>

# KITÖLTÉSI ÚTMUTATÓ

A táplálkozási felméréshez három különböző nap étel- és italfogyasztását kérjük pontosan feljegyezni a Táplálkozási naplóba.

Kérjük, olyan két nem egymást követő hétköznapi és egy vasárnapi étkezését jegyezze le, mely a legjobban jellemzi az Ön táplálkozási szokásait. Ne válasszon olyan napot, amikor családi vagy munkahelyi ünnepség van, vagy pl. egész napos kiránduláson vesz részt.

## 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

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*;  
1 db *dejős búrkifli*; 3 db *Korpvit keksz*;

- ✓ az **étel nevét** úgy, hogy következtetni lehessen az ételt alkotó **nyersanyagok fajtájára** és a **készítési módjára**, beleértve a sürités (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 ételt**.

*Példák az ételek leírására a mennyiségekkel együtt:*

1 tányér csirkehúsleves 1 püpozott evőkanál metélttel, aprólékkal vagy főtt hússal és leveszöldséggel (sárgarépa, karalábé);  
1 db sült alsó csirkecomb zsiradék nélkül készítve;  
1 adag bő olajban sültt hasábburgonya;  
1 szelet narancsos-pudingos gyümölcstorta, 2 evőkanál növényi tejszínhabbal;

- ✓ az 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 püpozott 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 édesítőszer 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-, 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 (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 **ételizesítő 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**

## SEGÉDANYAG A MENNYISÉGEKHEZ

Folyadékok	- deciliter (dl) - 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
Köreték (burgonya, rizs, tésztaköret, galuska, párolt zöldség, stb.)	- 1 adag - ½ adag - dekagramm (dkg)
Húsételek	- 1 adag - 1 szelet ( <i>kicsi, közepes vagy nagy</i> ) - 1 darab (csirkecomb esetén alsó, felső vagy egész) - dekagramm (dkg)
Húskészítmények, felvágottak, szalámitfélék	- dekagramm (dkg) - 1 szelet ( <i>vékony, közepes vagy vastag</i> )
Friss saláta	- 1 lapostányér - 1 kistányér - 1 kompótos tál - dekagramm (dkg)
Savanyúság, befőtt	- 1 kistányér - 1 kompótos tál - dekagramm (dkg)
Édességek, desszertek	- sütemény: szelet, kocka, db ( <i>kicsi, közepes vagy nagy</i> ) - fagyalt: gombóc - kekszek, aprósütemények: db - dekagramm (dkg) - csokoládé: tábla, szelet, kocka, gramm
Olajos magvak	- marék - zacskó (gramm)
Margarin, vaj, vajkrém, sajtkrém, túrókrém, körözött, májkrém stb.	- <i>vékonyan, közepesen vagy vastagon</i> kenve - 1 evőkanál (ek) - dekagramm (dkg)
Kenyérfélék	- körbe szelet: <i>nagy, közepes vagy kicsi</i> - ½ szelet: <i>nagy, közepes vagy kicsi</i>
Péksütemények:	- darab (db)
Gyümölcsök, zöldségek	- darab: <i>nagy, közepes vagy kicsi</i> - dekagramm (dkg)
Cukor, méz	- evőkanál (ek): <i>csapott, közepes vagy púpozott</i> - teáskanál (tk): <i>csapott, közepes vagy púpozott</i> - kávéskanál (kk): <i>csapott, közepes vagy púpozott</i>
Ketchup, mustár, tejföl, stb.	- evőkanál (ek) - teáskanál (tk)

# TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ - MINTA

DÁTUM: 2014. év október hónap 22. nap

## 1. HÉTKÖZNAPO

ÉTELKÉZÉSEK IDŐPONTJA (óra : perc)	ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE	ÉTEL, ITAL MENNYISÉGE	ÉTEL-KÉSZÍTÉS HELYE
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	
	gyümölcsstea, 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, sertézsírral		
	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	
	savas ásványvíz, Theodora	2 dl	
18:00	főtt baromfi virsli, ORSI	1 pár	O
	mustár	1 evőkanál	
	szeszámagos 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	

