

Európai
Élelmiszerfogyasztási
Felmérés

**Mi van terítéken
Európában?**



Étkezési napló
gyermek étrendjének rögzítésére
1 - 9 éves korig

TARTALOMJEGYZÉK

3

BEVEZETÉS

4

KITÖLTÉSI ÚTMUTATÓ

- Általános tudnivalók
- Mit kell a naplóban rögzíteni?
- Mértékegységek az étkezési napló kitöltéséhez

8

MINTA AZ ÉTKEZÉSI NAPLÓ KITÖLTÉSÉRE

12

NAPLÓ



Ezt az oldalt a dietetikus tölti ki!

ÉTKEZÉSI NAPLÓ GYERMEKEK ÉTRENDJÉNEK RÖGZÍTÉSÉRE

Azonosító:

Gyermek születési ideje (év/hónap/nap):

Gyermek neve:

☐ Fiú

☐ Lány

Első feljegyzendő nap:

☐ hétfő ☐ kedd ☐ szerda ☐ csütörtök ☐ péntek ☐ szombat ☐ vasárnap

Dátum:

Második feljegyzendő nap:

☐ hétfő ☐ kedd ☐ szerda ☐ csütörtök ☐ péntek ☐ szombat ☐ vasárnap

Dátum:

BEVEZETÉS

Ez a napló az EU MENU országos élelmiszerfogyasztási felmérésben résztvevő gyermek étrendjének feljegyzését szolgálja. Kérjük, hogy a dietetikussal egyeztetett, és az első oldalon jelzett napokon töltse ki a naplót. Ez a napló a dietetikussal megvalósuló személyesen vagy telefonon történő beszélgetés menetét segíti majd a kitöltést követő napokon. A dietetikussal folytatott interjú során a gyermeke által elfogyasztott minden étel és ital, ami a naplóban szerepel – a hozzájuk tartozó információkkal együtt – egy elektronikus adatbázisba kerül, természetesen név nélkül, anonim módon. A napló segíti felidézni a gyermeke által fogyasztott élelmiszereket a megbeszélés során, ezért szüksége lesz rá akkor, amikor a dietetikus személyesen, vagy telefonon keresi Önt.

Az interjúk dátumai:

Első feljegyzendő nap:.....

Első interjú napja:.....

Időpontja (óra:perc):.....

Második feljegyzendő nap:

Második interjú napja:.....

Időpontja (óra:perc):.....

Az Ön dietetikusa:

Név:.....

Telefon:.....

E-mail:.....

Kérjük kitöltés előtt olvassa el a kitöltési útmutatót!

KITÖLTÉSI ÚTMUTATÓ

Általános tudnivalók

A napló az EU MENU országos élelmiszerfogyasztási felmérésben résztvevő **gyermek** étrendjének rögzítését szolgálja az első oldalon szereplő dátumoknak megfelelő napokon. Kérjük, hogy mindent tüntessen fel a naplóban, amit gyermeke az adott napon evett, vagy ivott. Csak a felmérésbe résztvevőként kiválasztott gyermek fogyasztását kell a naplóba beírni, más családtagokét nem.

Kérjük, akkor is jegyezze le gyermeke étkezését, ha valamilyen különleges alkalomra esik a kiválasztott nap (pl. születésnap, ünnep, utazás), vagy gyermeke beteg az adott napon.

A feljegyzés ne befolyásolja gyermeke étkezési szokásait, ugyanúgy étkezzon, mint bármikor máskor. Ha a gyermek eszik, vagy iszik valamit, lehetőleg azonnal jegyezze fel a naplóba!

Bármilyen elhanyagolhatónak is véli, mindig tüntesse fel a **nassolásokat**, a gyermek által az étkezések között elrágcsált apró falatokat, korty italokat is!

A nap akkor kezdődik, amikor gyermeke az első oldalon szereplő napon felkel, és a következő nap reggeli ébredéséig tart, így ha a gyermek az éjszaka folyamán felkel, hogy egyen, vagy igyon valamit, kérjük ne feledkezzen meg ezek feljegyzéséről.

A postán, vagy személyesen megkapott, vagy az elektronikusan elérhető képekönnyvet használhatja az elfogyasztott étel mennyiségének becsléséhez.

Amennyiben gyermeke a megadott nap egy részét otthonától távol tölti (bölcsőde, óvoda, iskola, stb.), kérjük, hogy tájékoztassa a felmérésről a gyermekre vigyázó személyt és kérje meg a napló kitöltésére: mind a naplót, mind a képekönnyvet a szükséges instrukciókkal átadhatja neki.

A napló hét étkezési időre/időközre tagolódik, kérjük, hogy ennek megfelelően külön lapon tüntesse fel az:

ébredés után/reggelire,
délelőtti folyamán/tízórára,
ebédre,
délután folyamán/uzsonnára,
vacsorára,
vacsora után/utóvacsoraként,
időszaktól függetlenül/egész nap elfogyasztott ételeket, italokat.

Az étrend-kiegészítők és vitaminok feljegyzésére, melyet gyermeke kapott, külön oldalon van lehetősége.

Mit kell a naplóban rögzíteni?

Ha valamelyik étkezési idő alatt gyermeke nem evett és ivott semmit, akkor ezt jelezze az adott oldalon a megfelelő helyen.

Kérjük, a gyermek minden étkezésére vonatkozóan a lehető legpontosabban nevezze meg:
alap élelmiszereknél az **élelmiszer nevét** (márkanév, terméknév, zsírtartalom – pl. tejföl, tej, túró, sajt esetén –, fantázianév), abban az esetben, ha a termék hozzáadott vitamint, ásványi anyagot tartalmaz, melyet a csomagoláson feltüntetnek: pl. margarinok esetében + D-vitaminnal, kérjük, jelölje a termék neve mellett, hogy + D-vitaminnal, „meleg ételeknél” az **étel nevét és elkészítési módját** (főzés, párolás, bő olajban sütés, sűrítési mód: rántás, habarás...),
adagnagyságot a kapott útmutató és a képeskönyv segítségével,
az étkezés helyszínét (otthon, bölcsőde, óvoda, iskola, étterem, stb.),
az étkezés idejét,
az élelmiszer csomagolásának anyagát és formáját: üvegpalack, papírdoboz, műanyag-pohár stb.

A fogyasztás mennyiségének megadásakor csak azt kell figyelembe venni, amit gyermeke ténylegesen megevett és megivott (Pl. ha Ön kitöltött neki egy pohár tejet, de ő csak a felét itta meg, akkor ½ pohár tejet kell a naplóba beírni.)

Ne feledkezzen meg az elfogyasztott **folyadék**ról sem, gyümölcslé esetében kérjük feltüntetni annak fajtáját is (nektár, gyümölcslé, gyümölcsital) vagy a gyümölcstartalmát (12%, 100% stb.)!

Az **édesítés**hez használt cukorról, mézről és ezek mennyiségéről se feledkezzen meg (pl. tea, kávé, süteményre szórt porcukor). Amennyiben **édesítőszer**t, cukorhelyettesítőt használ, annak pontos nevét is kérjük feltüntetni (pl. nyírfacukor, szorbit, fruktóz).

Az ételkészítéskor felhasznált **zsiradék** (zsír, olaj, főző-, sütőmargarin, vaj) típusát kérjük minden esetben jegyezze fel.

Szendvicsek, hidegkonyhai készítmények esetében felhasznált **kenhető zsiradék**nál ügyeljen arra, hogy pontosan jelölje meg, hogy vajat vagy margarint használt-e, illetve milyen zsírtartalmú terméket választott és milyen vastagon kente (bőségesen, leheletvékonyan stb.)! Ehhez használhatja a képeskönyv megfelelő oldalát.

Kenyér, péksütemény esetében kérjük feltüntetni annak fajtáját, a szelet vastagságát, méretét (pl. 0,75 kg-os magvas kenyérből 1 körbe szelet, képeskönyv 1-es képsorozat „K” szelet).

Étrend-kiegészítők: kérjük, jegyezze a naplóba, ha gyermeke bármilyen étrend-kiegészítőt (vitamint, ásványi anyagot) kapott a kitöltés napján. Ha lehet, adja meg a termék teljes leírását, és az elfogyasztott mennyiséget a táblázatban.

Anyatej, szoptatás: Ha Ön kisgyermekes anya és alkalmanként szoptatja gyermekét, kérjük jegyezze fel ezt is a naplóba és próbálja meg meghatározni az elfogyasztott mennyiséget.

Megjegyzések: észrevételeket is tehet a 20. és a 30. oldalon, és használhatja ezt az oldalt, ha máshol a naplóban kevésnek bizonyult a hely. Bármely kérdése merül fel, vegye fel a kapcsolatot dietetikussával a megadott telefonszámon vagy e-mail címen.

Mértékegységek az étkezési napló kitöltéséhez

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

Ha a háztartási mérőeszközöket használja, kérjük, adja meg, hogy gyermekek számára készült evőeszközre, tányérra, pohárra gondolt-e, vagy rendes, felnőttek számára megfelelő edényekre, eszközökre. A szakemberek számára nagy segítség, ha a tálalásra kerülő ételeket le is mérik; ilyenkor célszerű előbb a tányért a konyhai mérlegre helyezni, majd ezután bekapcsolni, hogy tányérral együtt 0 grammot mutasson a mérleg. Így tálaláskor pontosan mérhető, hogy például az 5 evőkanál rizs 120 gramm volt, a kis szelet hús 70 gramm (stb.). A naplóban kérjük, tüntesse fel, hogy a gyermek ebből mennyit evett meg: pl. egész adagot, felét, negyedét, stb.

A legtöbb élelmiszernél használhatja az adagmeghatározást segítő képeskönyvet is! A tartalomjegyzékéből keresse ki a megfelelő (vagy nagyon hasonló) ételt, és jelezze, a képsorozat mely adagjának megfelelő mennyiséget evett a gyermek.

Folyadékok: bögre, pohár, deciliter (dl, 1 liter=10 deciliter, 1 deciliter=100 ml, képsorozat pl.: 50. Üvegpoharak 1, 51. Üvegpoharak 2, 53. Bögrék

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

Levesek, főzelékek: mélytányér, adag (1 normál éttermi adag): 1, ½, képsorozat pl.:19. Krémlevesek, 21. Borsófőzelék

Köretek (burgonya, rizs, tészta, galuska, párolt zöldség): adag (1 normál éttermi adag): 1, 1/2, 1/3, képsorozat pl.:23. Főtt burgonya, 26. Brokkoli,27. Rizs, 29. Spagetti tészta

Húsételek: adag (1 normál éttermi adag), szelet (kis, közepes, nagy), darab, képsorozat pl.:34. Sült csirke darabok, 35. Rántott hús, 38. Fasírozott

Húskészítmény, felvágott, szalámiféle: dkg, szelet (vékony, közepes, vastag), képsorozat pl.: 10. Főtt sonka és szárazkolbász

Friss saláta: lapostányér, kistányér, doboz (elvitelre, kis, nagy), képsorozat pl.: 31. Vegyes zöldsaláta

Savanyúság, befőtt: kompótos tál, kistányér, db (pl. csemege-, kovászos uborkánál), képsorozat pl.:49. Gyümölcssaláta

Olajos magvak: marék, zacskó (grammban)

Margarin, vaj, vajkrém, túrókrém, körözött, májkrém, stb.: vékonyan, közepesen, vastagon kenve, doboznak mekkora hányada (pl. fél doboz májkrém),
képsorozat pl.: 4. Vaj, margarin, 6. Sajtkrém, szendvicskrém, 8. Körözött, majonézes saláta

Kenyérfélék (fajta és súly megnevezésével, pl. 0,5 kg-os barna kenyérből): fél vagy körbe szelet (szeletelt, csomagolt termék esetén darab),
képsorozat pl.: 1. Kenyérszeletek, többféle, 2. Francia kenyerek, bagettek

Péksütemények (kifli, zsemle, kalács, stb. pontos megnevezéssel, pl. vajas, tejes, korpás, magvas): darab (db),
képsorozat pl.: 3. Kalács, beigli, 48. Pogácsa

Gyümölcsök, zöldségek (jelezzé, hogy egészben, vagy tisztított formában): darab (kis, közepes, nagy), dkg,
képsorozat pl.: 12. Uborka (darabok és szeletek), 13. Paradicsom, egész, 32. Répa (egész és szeletelt)

Ketchup, mustár, majonéz, tejföl: evőkanál (ek.), teáskanál (tk.),
képsorozat pl.: 7. Tubusos krémek, majonéz, mustár

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

Édességek, desszertek:

cukrászsütemény: szelet, darab, képsorozat pl.: 44. Tortaszelet
házi sütemények: szelet (kis, közepes, nagy), képsorozat pl.: 45. Sütemény kocka
fagylalt: gombóc,
keksz, aprósütemény: darab, képsorozat pl.: 47. Aprósütemények
csokoládé: tábla (grammban), szelet (kis, normál vagy extra méret), kocka

Falatok: Előfordul, hogy gyermeke, csak egy-egy falatot eszik meg bizonyos ételekből. Kérjük ezeket a mennyiségeket is próbálja meg meghatározni (pl. egy evőkanálnyi, negyede a képeskönyv legkisebb adagjának, stb.)

A következő 3 oldalon található minta étrend csak azt szemlélteti, hogyan kell kitölteni a naplót, nem azt, hogy mit kell a gyermekének enni!

MINTA AZ ÉTKEZÉSI NAPLÓ KITÖLTÉSÉRE

Délelőtti étkezések és tízórai

Ha gyermeke nem evett és ivott a délelőtti folyamán kérjük, itt jelölje: ☐

Időpont	Étkezés helye	Étel/ital/élelmiszer pontos megnevezése	Elfogyasztott mennyiség		Elkészítés módja
			pohár/csésze stb.; evő-/teáskanál stb.; gramm, ml stb.	képsorozat száma, kép jele	
óra:perc	jelölje meg a megfelelőt	márkanév, zsírtartalom, hozzáadott vitamin, tartósítás módja, csomagolás anyaga,			nyers, hámozott főtt, párolt, sürités módja stb.
10:00	☐ otthon ☒ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott	Cappy 100%-os narancslé kartondobozos	1 pohár (1,5 dl)	50	
11:30	☐ otthon ☒ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott	Alma	½ kis alma		friss, hámozott
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott				
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott				

MINTA AZ ÉTKEZÉSI NAPLÓ KITÖLTÉSÉRE

Ebéd

Ha gyermeke nem evett és ivott semmit ebédre kérjük, itt jelölje: ○

Időpont	Étkezés helye	Étel/ital/élelmiszer pontos megnevezése	Elfogyasztott mennyiség		Elkészítés módja
óra:perc	jelölje meg a megfelelőt	márkanév, zsírtartalom, hozzáadott vitamin, tartósítás módja, csomagolás anyaga,	pohár/csésze stb.; evő-/teáskanál stb.; gramm, ml stb.	képsorozat száma, kép jele	nyers, hőmozott főtt, párolt, sűrítés módja stb.
12:30	○ otthon ☒ házon kívül ○ egyéb, nem meghatározott	Pörkölt	1 adag	40-2 és 40-3 között	sertéscomból, napraforgó olajjal
		Tészta	1 adag	29-3	sós vízben főzve
		Piros Pöttyös túró Rudi, natúr	30 g		
		Ásványvíz, szénsarmentes, műanyag palackos	1 pohár, 1,5 dl	50	

MINTA AZ ÉTKEZÉSI NAPLÓ KITÖLTÉSÉRE

Étrend-kiegészítők

Kapott gyermeke bármilyen étrend-kiegészítőt, vitamint, ásványi anyagot ma?

☒ igen -> kérjük, töltsd ki a táblázatot

☐ nem

Étrend-kiegészítő neve	Adag (tabletta, adagoló kanál, kapszula, ml, stb.)
Béres Actival Kid omega3	1 kapszula
Marslakőcskák narancs ízű multivitamin	1 tabletta

Észrevételek:

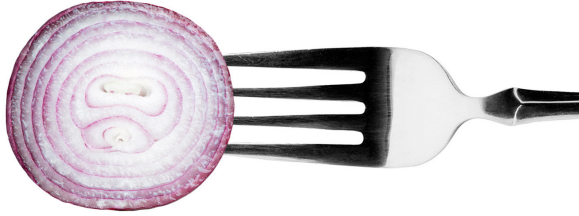
.....

.....

.....

ITT KEZDŐDIK A GYERMEKE ÉTKEZÉSÉNEK FELJEGYZÉSÉRE
SZOLGÁLÓ NAPLÓ
KÉRJÜK TÖLTSE KI KÖRÜLTEKINTÉSEL!

KÖZREMŰKÖDÉSÉT NAGYON KÖSZÖNJÜK!



Első feljegyzendő nap:

☐ hétfő ☐ kedd ☐ szerda ☐ csütörtök ☐ péntek ☐ szombat ☐ vasárnap

Dátum:

A naplót kitöltötte:

- ☐ Anya
☐ Apa
☐ Egyéb gondviselő



1. Reggeli, ébredés utáni étkezések

Ha gyermeke nem evett és ivott semmit felkelés után, vagy reggelire kérjük, itt jelölje: ☐

Időpont	Étkezés helye	Étel/ital/élelmiszer pontos megnevezése	Elfogyasztott mennyiség	Elkészítés módja
óra:perc	jelölje meg a megfelelőt	márkanév, zsírtartalom, hozzáadott vitamin, tartósítás módja, csomagolás anyaga,	pohár/csésze stb.; evő-/teáskanál stb.; gramm, ml stb.	nyers, hámozott főtt, párolt, sűríítés módja stb.
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			

2. Délelőtti étkezések/Tízórai

Ha gyermeke nem evett és ivott a délelőtti folyamán, kérjük itt jelölje: ☐

Időpont	Étkezés helye	Étel/ital/élelmiszer pontos megnevezése	Elfogyasztott mennyiség	Elkészítés módja
óra:perc	jelölje meg a megfelelő	márkanév, zsírtartalom, hozzáadott vitamin, tartósítás módja, csomagolás anyaga,	pohár/csésze stb.; evő-/teáskanál stb.; gramm, ml stb.	nyers, hámozott főtt, párolt, sűríítés módja stb.
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			

3. Ebéd

Ha gyermeke nem evett és ivott semmit ebédre, kérjük itt jelölje: ☐

Időpont	Étkezés helye	Étel/ital/ételismeret pontos megnevezése	Elfogyasztott mennyiség	Elkészítés módja
óra:perc	jelölje meg a megfelelőt	márkanév, zsírtartalom, hozzáadott vitamin, tartósítás módja, csomagolás anyaga,	pohár/csésze stb.; evő-/teáskanál stb.; gramm, ml stb.	nyers, hámozott főtt, párolt, sűrítés módja stb.
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			

4. Délutáni étkezések/Uzsonna

Ha gyermeke nem evett és ivott a délután folyamán, kérjük itt jelölje: ☐

Időpont	Étkezés helye	Étel/ital/élelmiszer pontos megnevezése	Elfogyasztott mennyiség	Elkészítés módja
óra:perc	jelölje meg a megfelelőt	márkanév, zsírtartalom, hozzáadott vitamin, tartósítás módja, csomagolás anyaga,	pohár/csésze stb.; evő-/teáskanál stb.; gramm, ml stb.	nyers, hámozott főtt, párolt, sűrítés módja stb.
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			

5. Vacsora

Ha gyermeke nem evett és ivott semmit vacsorára, kérjük itt jelölje: ○

Időpont	Étkezés helye	Étel/ital/élelmiszer pontos megnevezése	Elfogyasztott mennyiség	Elkészítés módja
óra:perc	jelölje meg a megfelelőt	márkanév, zsírtartalom, hozzáadott vitamin, tartósítás módja, csomagolás anyaga,	pohár/csésze stb.; evő-/teáskanál stb.; gramm, ml stb.	nyers, hámozott főtt, párolt, sűríítés módja stb.
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			

6. Vacsora után, utóvacsora

Ha gyermeke nem evett és ivott vacsora után, kérjük itt jelölje: ☐

Időpont	Étkezés helye	Étel/ital/élelmiszer pontos megnevezése	Elfogyasztott mennyiség	Elkészítés módja
óra:perc	jelölje meg a megfelelőt ☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott	márkanév, zsírtartalom, hozzáadott vitamin, tartósítás módja, csomagolás anyaga,	pohár/csésze stb.; evő-/teáskanál stb.; gramm, ml stb.	nyers, hámozott főtt, párolt, sűrités módja stb.
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			

7. Egész nap

Kérjük, itt azt tüntesse fel, ha gyermeke a nap folyamán – étkezéstől, napszaktól függetlenül ivott, evett valamit.
Pl.: fél liter tea iszogatása kulacsból, fél zacskó chips eszegetése nap közben folyamatában.

Időpont	Étkezés helye	Étel/ital/élelmiszer pontos megnevezése	Elfogyasztott mennyiség	Elkészítés módja
óra:perc	jelölje meg a megfelelőt	márkanév, zsírtartalom, hozzáadott vitamin, tartósítás módja, csomagolás anyaga,	pohár/csésze stb.; evő-/teáskanál stb.; gramm, ml stb.	nyers, hámozott főtt, párolt, sűríítés módja stb.
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			

Étrend-kiegészítők

Kapott gyermeke bármilyen étrend-kiegészítőt, vitamint, ásványi anyagot ma?

☐ igen -> kérjük, töltse ki a táblázatot

☐ nem

Étrend-kiegészítő neve	Adag (tabletta, adagoló kanál, kapszula, ml, stb.)

KÖSZÖNJÜK, HOGY RÉSZT VESZ FELMÉRÉSÜNKBEN! Ha végzett a napló kitöltésével, ne feledje, hogy a megbeszélt időpontban fel fogja venni Önnel a kapcsolatot a kijelölt dietetikus szakembere.

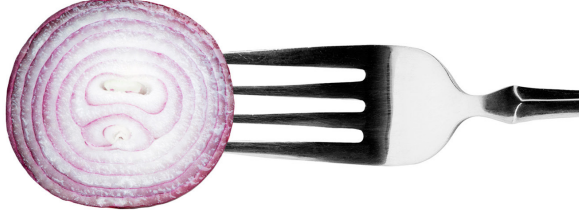
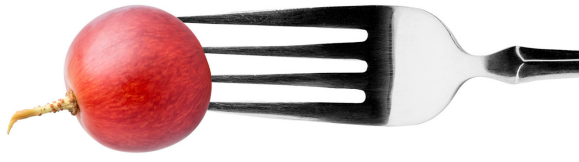
Észrevételek:

.....

.....

.....

A következő oldalon kezdődik a második feljegyzendő nap!



Második feljegyzendő nap:

☐ hétfő ☐ kedd ☐ szerda ☐ csütörtök ☐ péntek ☐ szombat ☐ vasárnap

Dátum:

A naplót kitöltötte:

- ☐ Anya
☐ Apa
☐ Egyéb gondviselő



1. Reggeli, ébredés utáni étkezések

Ha gyermeke nem evett és ivott semmit felkelés után, vagy reggelire kérjük, itt jelölje: ☐

Időpont	Étkezés helye	Étel/ital/élelmiszer pontos megnevezése	Elfogyasztott mennyiség	Elkészítés módja
óra:perc	jelölje meg a megfelelőt ☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott	márkanév, zsírtartalom, hozzáadott vitamin, tartósítás módja, csomagolás anyaga,	pohár/csésze stb.; evő-/teáskanál stb.; gramm, ml stb.	nyers, hámozott főtt, párolt, sűrités módja stb.
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			

2. Délelőtti étkezések/Tízórai

Ha gyermeke nem evett és ivott a délelőtti folyamán, kérjük itt jelölje: ☐

Időpont	Étkezés helye	Étel/ital/élelmiszer pontos megnevezése	Elfogyasztott mennyiség	Elkészítés módja
óra:perc	jelölje meg a megfelelő	márkanév, zsírtartalom, hozzáadott vitamin, tartósítás módja, csomagolás anyaga,	pohár/csésze stb.; evő-/teáskanál stb.; gramm, ml stb.	nyers, hámozott főtt, párolt, sűríítés módja stb.
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			

3. Ebéd

Ha gyermeke nem evett és ivott semmit ebédre, kérjük itt jelölje: ☐

Időpont	Étkezés helye	Étel/ital/élelmiszer pontos megnevezése	Elfogyasztott mennyiség	Elkészítés módja
óra:perc	jelölje meg a megfelelőt	márkanév, zsírtartalom, hozzáadott vitamin, tartósítás módja, csomagolás anyaga,	pohár/csésze stb.; evő-/teáskanál stb.; gramm, ml stb.	nyers, hámozott főtt, párolt, sűríítés módja stb.
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			

4. Délutáni étkezések/Uzsonna

Ha gyermeke nem evett és ivott a délután folyamán, kérjük itt jelölje: ○

Időpont	Étkezés helye	Étel/ital/élelmiszer pontos megnevezése	Elfogyasztott mennyiség	Elkészítés módja
óra:perc	jelölje meg a megfelelőt	márkanév, zsírtartalom, hozzáadott vitamin, tartósítás módja, csomagolás anyaga,	pohár/csésze stb.; evő-/teáskanál stb.; gramm, ml stb.	nyers, hámozott főtt, párolt, sűrítés módja stb.
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			

5. Vacsora

Ha gyermeke nem evett és ivott semmit vacsorára, kérjük itt jelölje: ☐

Időpont	Étkezés helye	Étel/ital/élelmiszer pontos megnevezése	Elfogyasztott mennyiség	Elkészítés módja
óra:perc	jelölje meg a megfelelő	márkanév, zsírtartalom, hozzáadott vitamin, tartósítás módja, csomagolás anyaga,	pohár/csésze stb.; evő-/teáskanál stb.; gramm, ml stb.	nyers, hámozott főtt, párolt, sűríítés módja stb.
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			

6. Vacsora után, utóvacsora

Ha gyermeke nem evett és ivott vacsora után, kérjük itt jelölje: ☐

Időpont	Étkezés helye	Étel/ital/élelmiszer pontos megnevezése	Elfogyasztott mennyiség	Elkészítés módja
óra:perc	jelölje meg a megfelelőt ☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott	márkanév, zsírtartalom, hozzáadott vitamin, tartósítás módja, csomagolás anyaga,	pohár/csésze stb.; evő-/teáskanál stb.; gramm, ml stb.	nyers, hámozott főtt, párolt, sűrítés módja stb.
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			

7. Egész nap

Kérjük, itt azt tüntesse fel, ha gyermeke a nap folyamán – étkezéstől, napszaktól függetlenül ivott, evett valamit.
Pl.: fél liter tea iszogatása kulacsból, fél zacskó chips eszegetése nap közben folyamatában.

Időpont	Étkezés helye	Étel/ital/élelmiszer pontos megnevezése	Elfogyasztott mennyiség	Elkészítés módja
óra:perc	jelölje meg a megfelelőt	márkanév, zsírtartalom, hozzáadott vitamin, tartósítás módja, csomagolás anyaga,	pohár/csésze stb.; evő-/teáskanál stb.; gramm, ml stb.	nyers, hámozott főtt, párolt, sűrítés módja stb.
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			
	☐ otthon ☐ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott			

Étrend-kiegészítők

Kapott gyermeke bármilyen étrend-kiegészítőt, vitamint, ásványi anyagot ma?

- ☐ igen -> kérjük, töltse ki a táblázatot
- ☐ nem

Étrend-kiegészítő neve	Adag (tabletta, adagoló kanál, kapszula, ml, stb.)

KÖSZÖNJÜK, HOGY RÉSZT VESZ FELMÉRÉSÜNKBEN! Ha végzett a napló kitöltésével, ne feledje, hogy a megbeszélt időpontban fel fogja venni Önnel a kapcsolatot a kijelölt dietetikus szakembere.

Észrevételek:

.....

.....

.....



n é b i h

Termőföldről az asztalig