

Európai Élelmiszerfogyasztási Felmérés

Mi van terítéken Európában?



Élelmiszeradag-nagyság
meghatározását segítő képeskönyv
10 - 74 éves korig

Az EU MENU élelmiszerfogyasztási felmérés élelmiszeradag-nagyság meghatározását segítő képek könyve 10 - 74 éves korú személyek fogyasztásának becsléséhez

A képek könyvet a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (NÉBIH) a magyar élelmiszerfogyasztási felmérés céljára állította össze. A felmérés az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság (EFSA) „Mi van terítéken Európában?” – röviden EU MENU, egész Európát átölelő projektjének keretében valósul meg, melynek célja egy olyan élelmiszerfogyasztási adatbázis létrehozása, mely élelmiszer-biztonsági kockázatbecslés során használható. A képek könyv a lakosság által elfogyasztott élelmiszerek adagjainak meghatározásában nyújt segítséget a felmérés során.

A képek egy részét a **Nemzetközi Rákkutató Központ (International Agency for Research on Cancer, IARC)** és a **PANCAKE projektben (Pilot study for the Assessment of Nutrient intake and food Consumption Among Kids in Europe)** résztvevő konzorcium bocsátotta rendelkezésre a felmérés kivitelezésének segítésére. A képek listája a forrás megjelölésével a könyv végén található.

A képek könyv kizárólag a Magyarországon végzett, a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal által szervezett, EU MENU élelmiszerfogyasztási felmérés során használható fel.

Kereskedelmi forgalomba nem hozható.

A képeskönyv használata

Az elfogyasztott ételek és italok mennyiségének lehető legpontosabb meghatározásához kérjük, használja a képeskönyvet. A könyvben található fényképek különböző adagnagyságokban jelenítik meg az ételeket. Nem készülhetett fénykép minden egyes létező ételről, ezért egy adott oldalon található fényképsorozatot más hasonló ételek mennyiségének becsléséhez is fel lehet használni. (pl. 20-as képsorozat (palócleves) adagjai használhatók minden hasonló tartalmas leves fogyasztása esetén (pl. gulyásleves, raguleves). Ha Ön úgy ítéli meg, hogy az elfogyasztott étel mennyisége két kép által bemutatott mennyiség között van, akkor ezt is megadhatja a személyes vagy telefonos megkérdezés során a dietetikus szakembernek.

Példa:

Ha az alábbi képen látható mennyiséget ette bablevesből, használhatja a 20-as képsorozatot (palócleves) mennyiségének becsléséhez:



Az Ön által fogyasztott adag



Képeskönyv megfelelő oldala

A tányéron lévő mennyiség a 20-as képsorozat (palócleves) 4-es képének feleltethető meg becslésünk szerint.

Instrukciók különböző típusú képekhez

A legtöbb oldalon egyféle ételt láthat, egyféle megjelenítésben, 4-6 különböző adagban, melyek növekvő sorrendben követik egymást.

Előfordul azonban, hogy a könnyebb becslés érdekében **ugyanazt az ételt több formában is szerepeltetjük** a képen. Ebben az esetben természetesen csak az egyiket kell figyelembe vennie!

Példa:

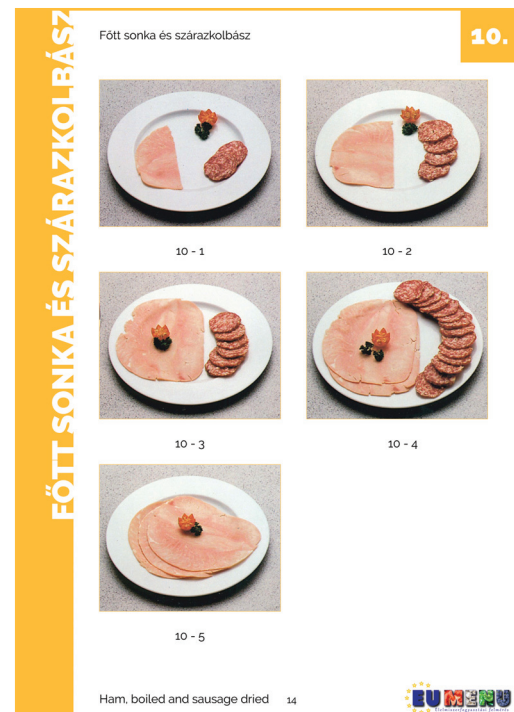
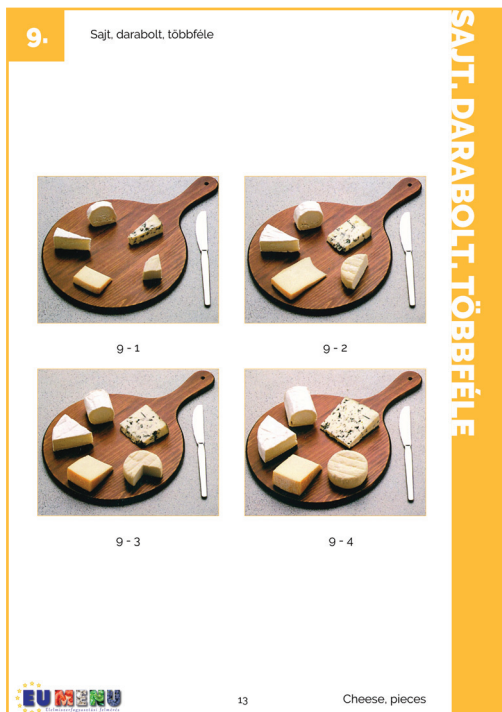
A 19-es képsorozatnál (hagymaleves) tányérba és tálkába is kimértük ugyanazokat a mennyiségeket. Így attól függően, milyen edényből fogyasztotta a levest, nézze csak a tálkás, vagy csak a tányéros képeket.



A 48-as képsorozatnál (fasírozott) a tányér jobb- és baloldalán **megjelenített mennyiségek azonosak**: használja a megfelelőt, attól függően, hogy több kicsi húsgolyót evett, vagy nagyobb darabokat. A képeskönyv használata rugalmas, tehát például mondhatja azt is, hogy a 3. képen látható nagy fasírozottból evett két darabot.

Az is előfordul, hogy a tányéron többféle ételt lát: ilyenkor értelemszerűen csak azt kell néznie, amelyet, vagy amelyhez hasonlót valóban elfogyasztott, a tányéron lévő másik étellel nem kell foglalkoznia.

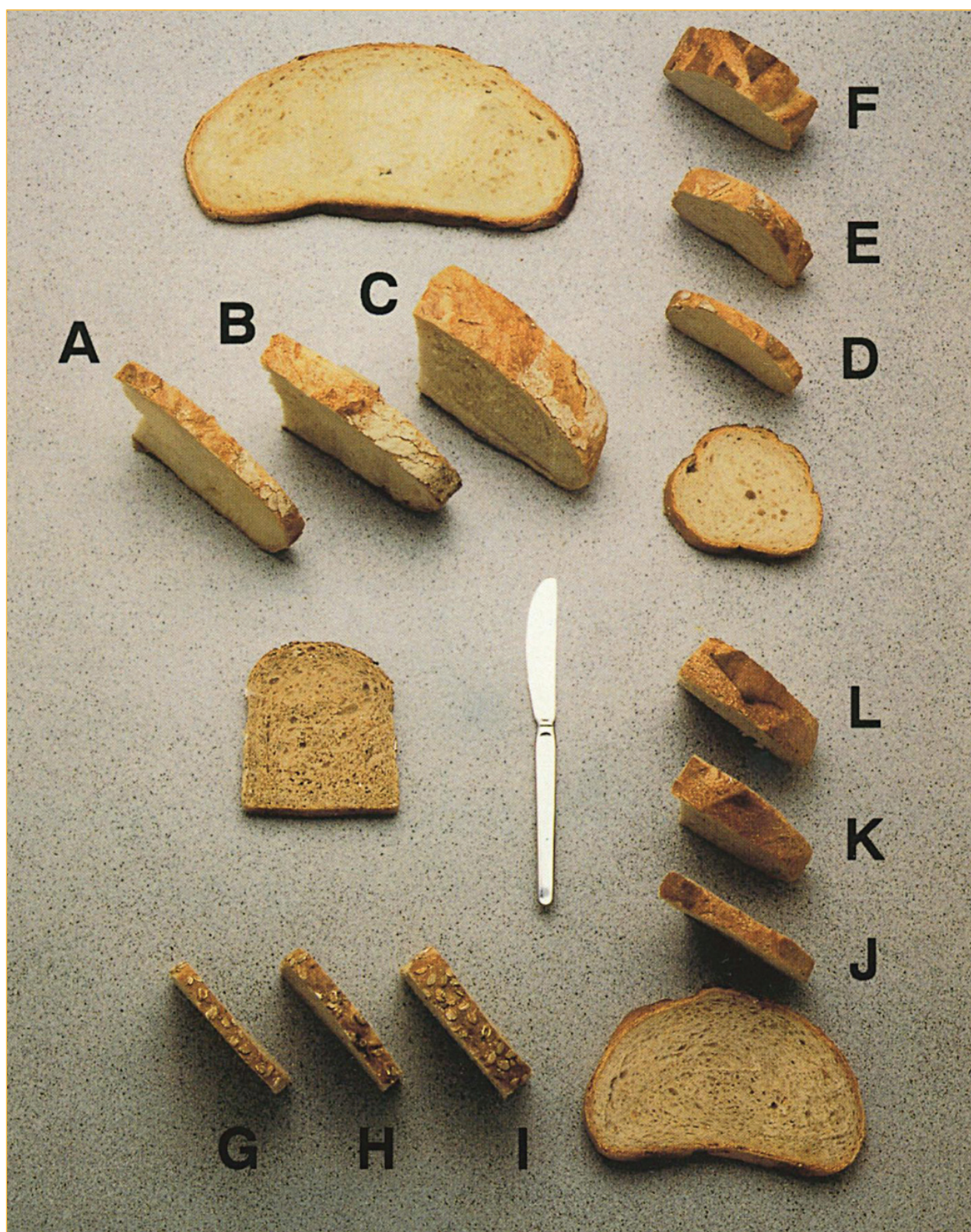
Például, ha sonkát evett, használja a 10-es képsorozatot és hagyja figyelmen kívül, hogy az ott látható tányéron kolbász is van.



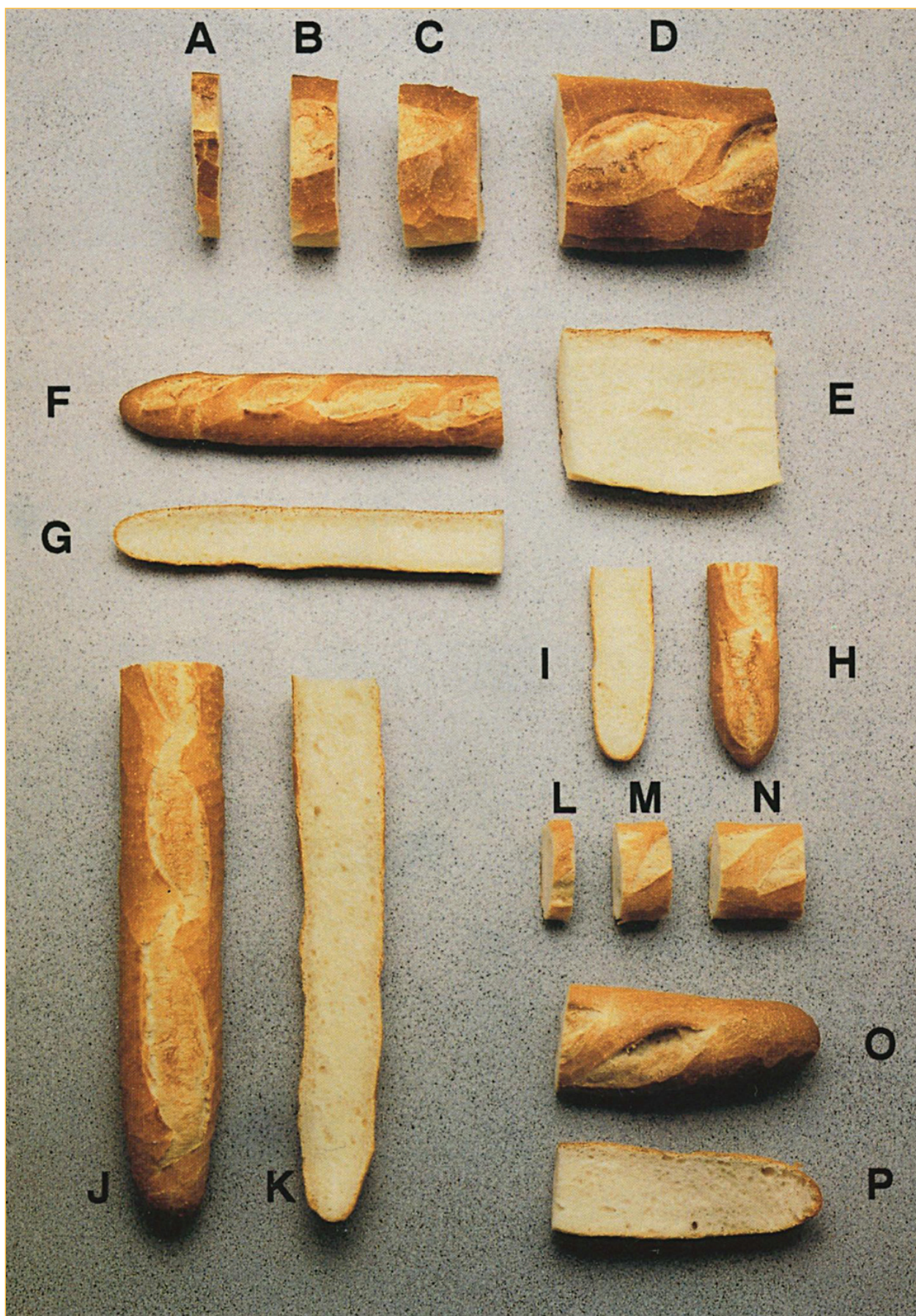
Tegyen így például a sajtnál is: Ha Ön csak trappista sajtot fogyasztott, nézze csak azt a képet, ami a kemény sajtra vonatkozik, a tányéron a többi sajtfélét hagyja figyelmen kívül.

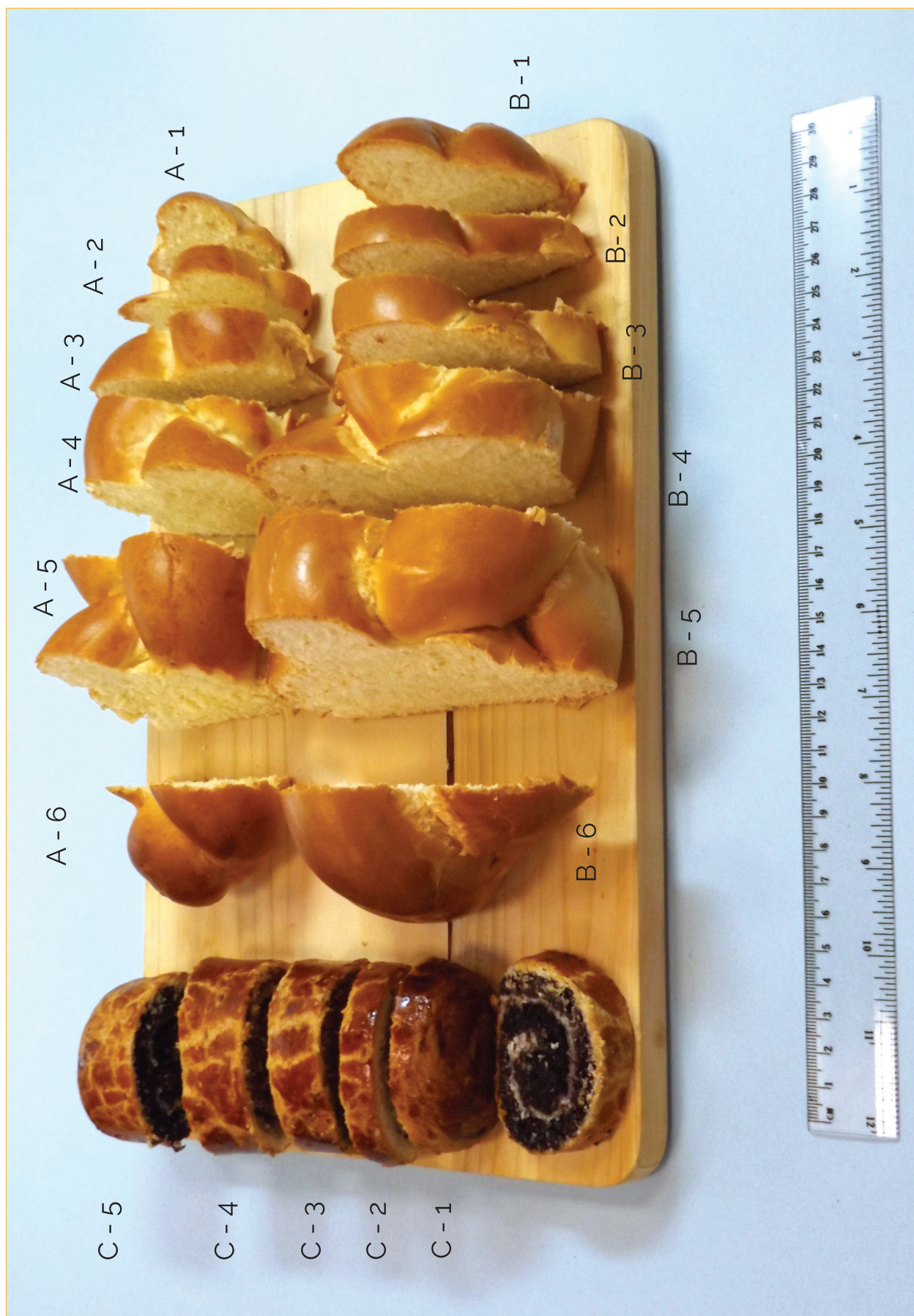
Csak és kizárólag az 1-es képsorozatra (kenyér szeletek) vonatkozó információ: Az A, B, C, J, K, L betűkkel jelzett, a szelet vastagságát érzékeltető képekhez tartozó tömegek **teljes körszeletre, nem fél szeletre** vonatkoznak! Így például, ha Ön egy vastag, fél szelet fehér kenyeret evett, a C mennyiség **felével** kell számolnia a dietetikus szakembernek.

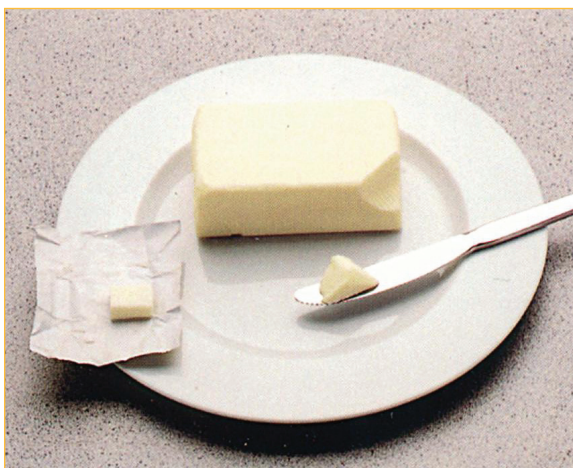
Amennyiben további kérdése lenne a képek könyv használatával kapcsolatban, kérje a dietetikus szakember segítségét.



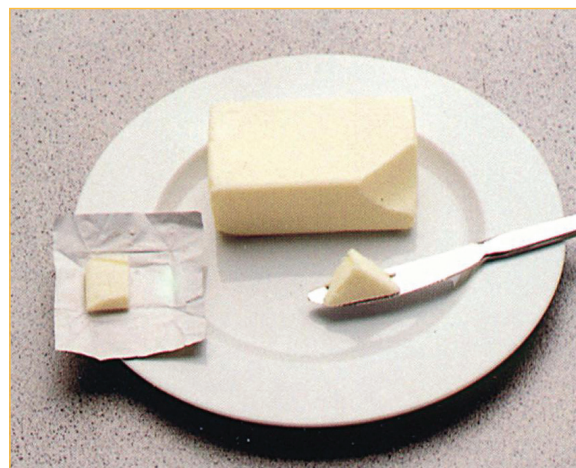
Az A, B, C, J, K, L betűkkel jelzett, a szelet vastagságát érzékeltető képekhez tartozó tömegek **teljes körszeletre, nem fél szeletre vonatkoznak!** Így például, ha Ön egy vastag, fél szelet fehér kenyeret evett, a C mennyiség **felével** kell számolnia a dietetikus szakembernek.



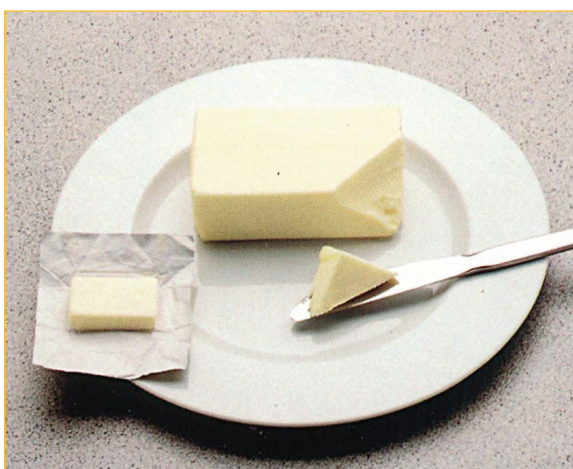




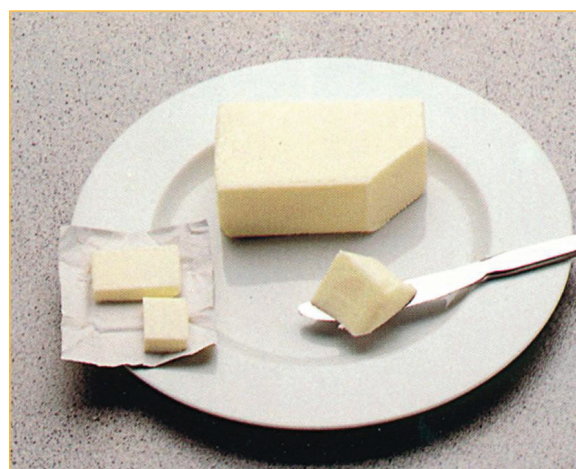
4 - 1



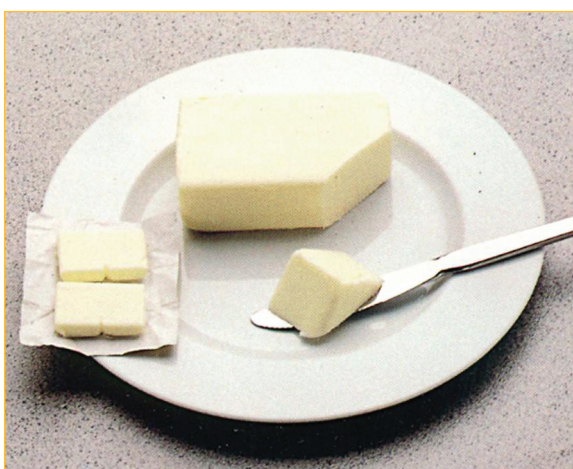
4 - 2



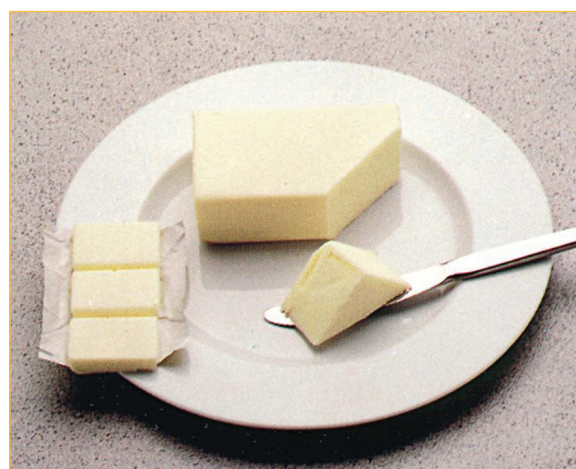
4 - 3



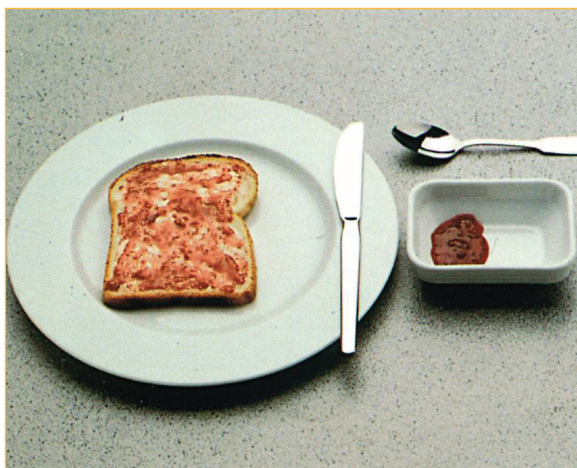
4 - 4



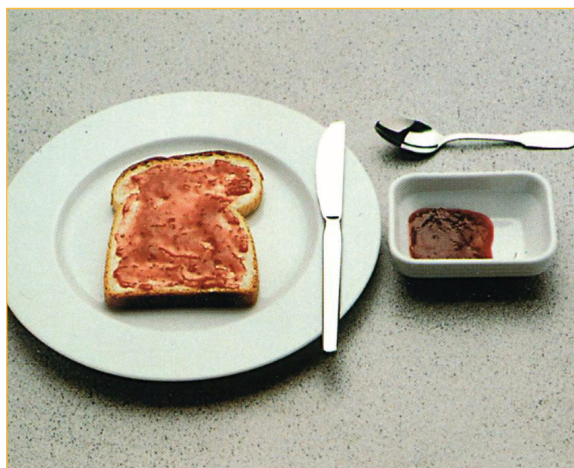
4 - 5



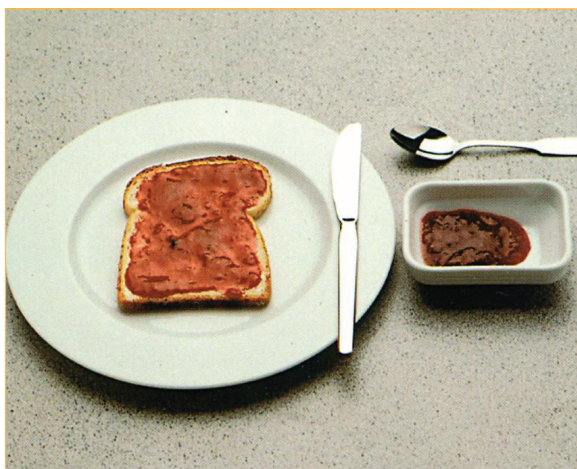
4 - 6



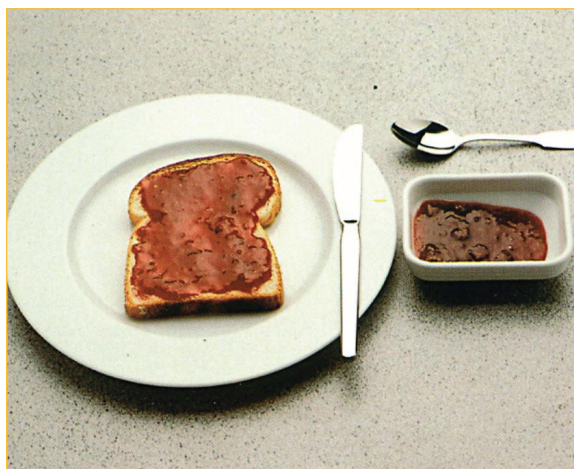
5- 1



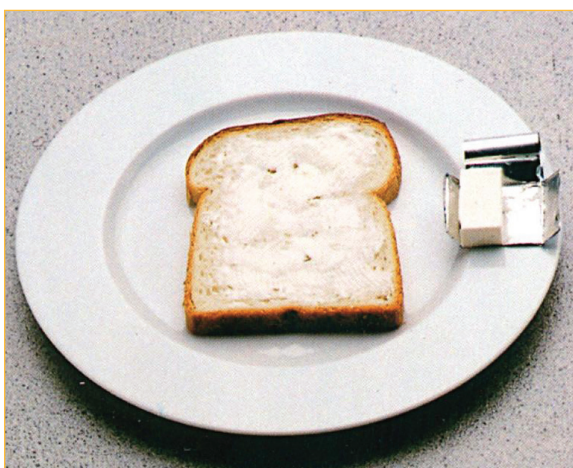
5 - 2



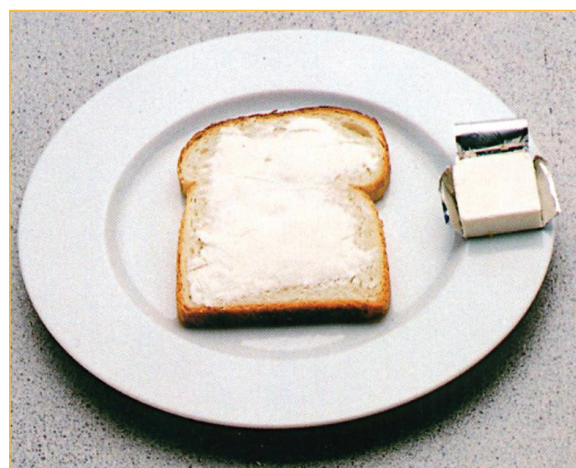
5 - 3



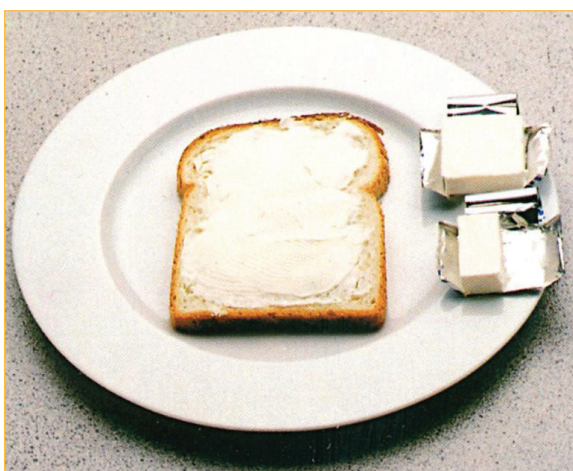
5 - 4



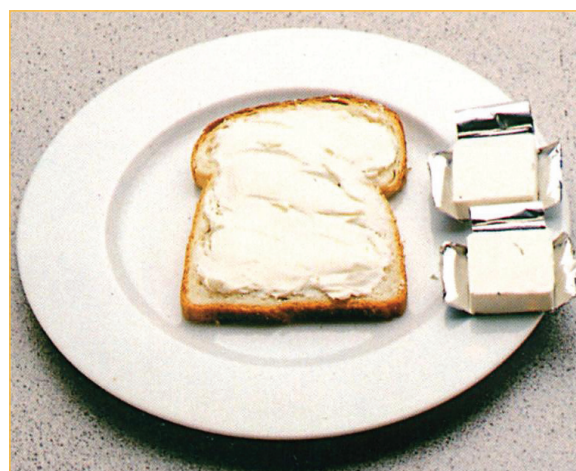
6 - 1



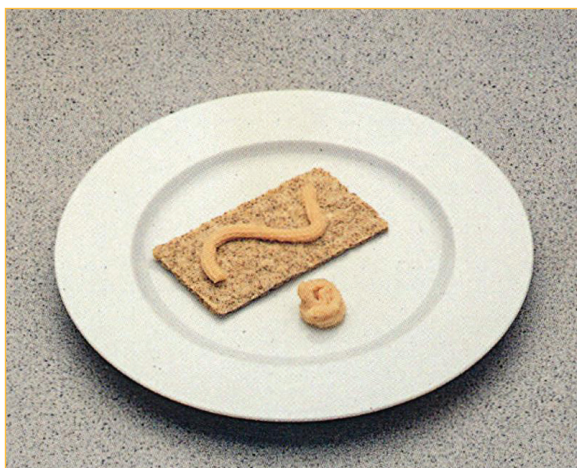
6 - 2



6 - 3



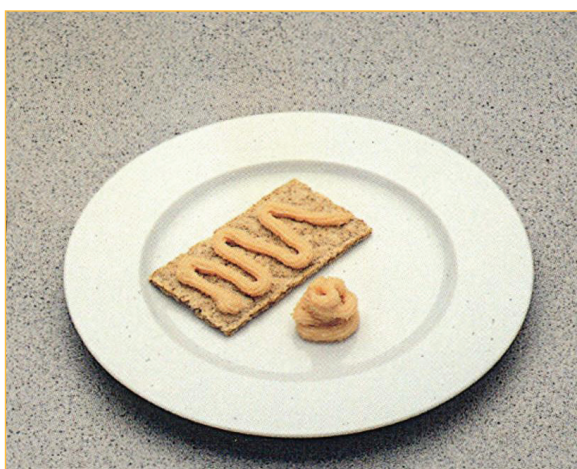
6 - 4



7 - 1



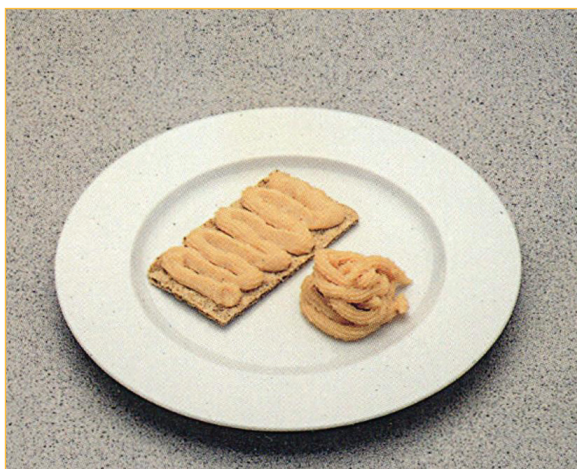
7 - 2



7 - 3



7 - 4



7 - 5



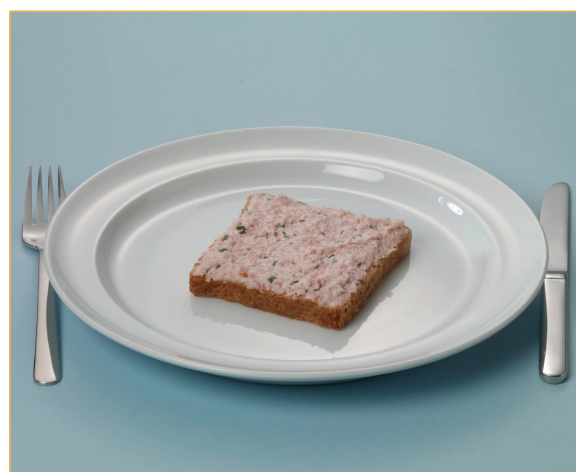
8 - 1



8 - 2



8 - 3



8 - 4



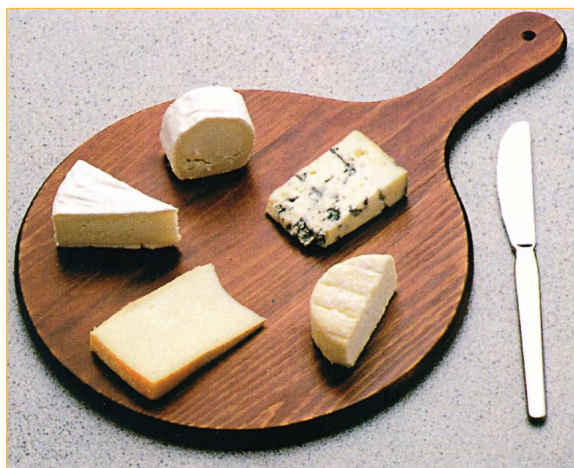
8 - 5



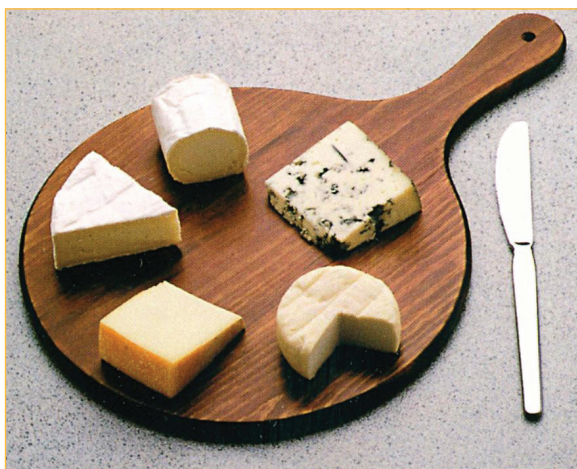
8 - 6



9 - 1



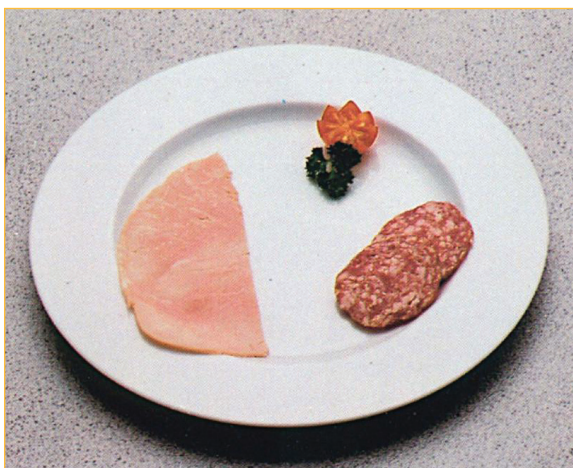
9 - 2



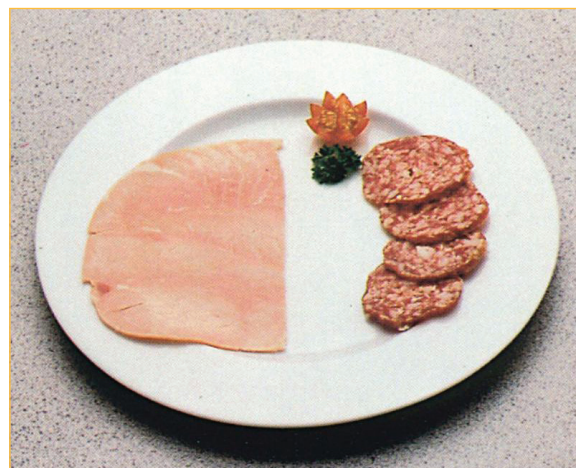
9 - 3



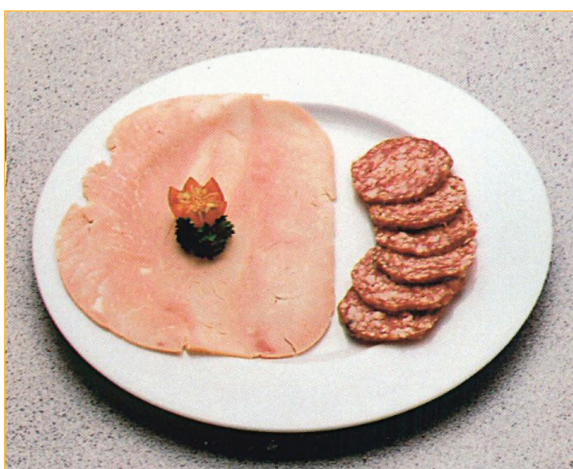
9 - 4



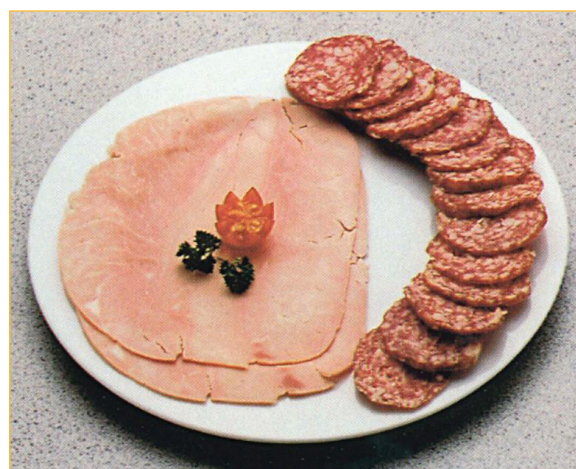
10 - 1



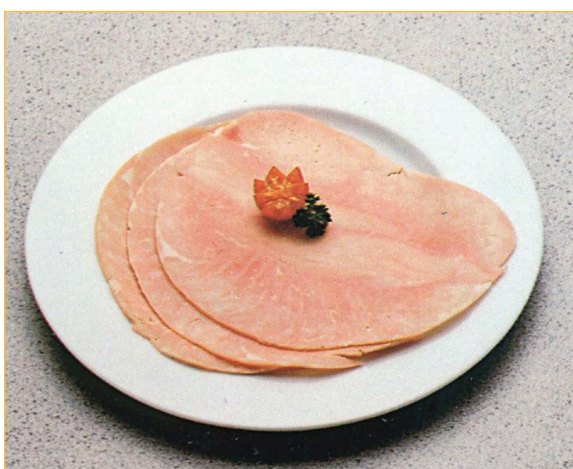
10 - 2



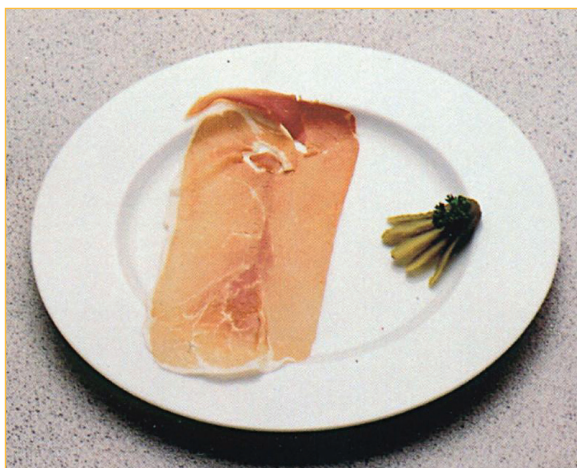
10 - 3



10 - 4



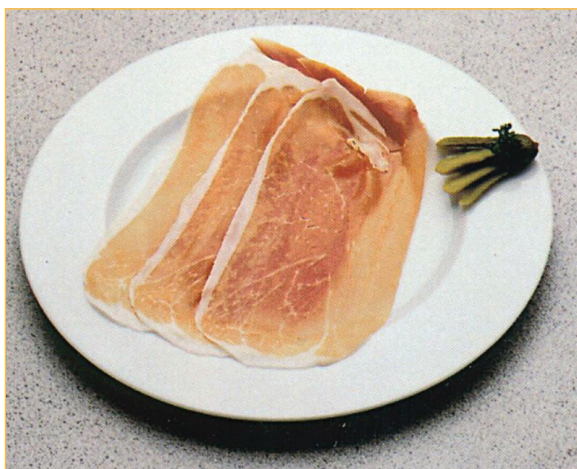
10 - 5



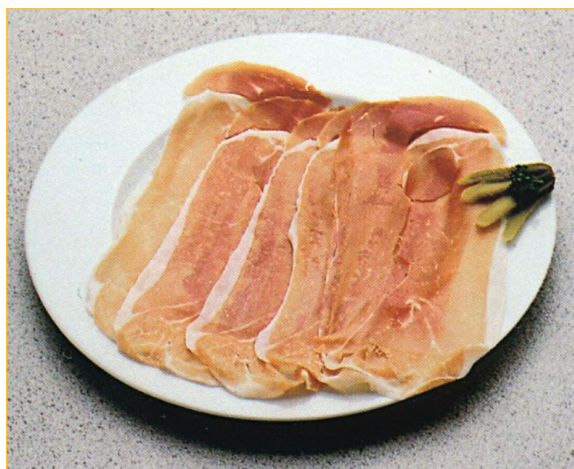
11 - 1



11 - 2



11 - 3



11 - 4



12 - 1



12 - 2



12 - 3



12 - 4



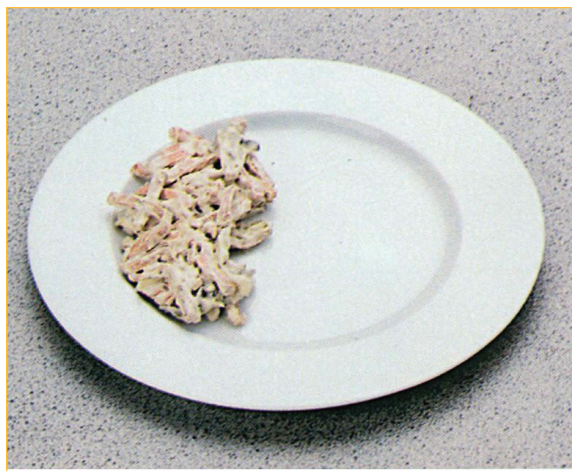
12 - 5



12 - 6



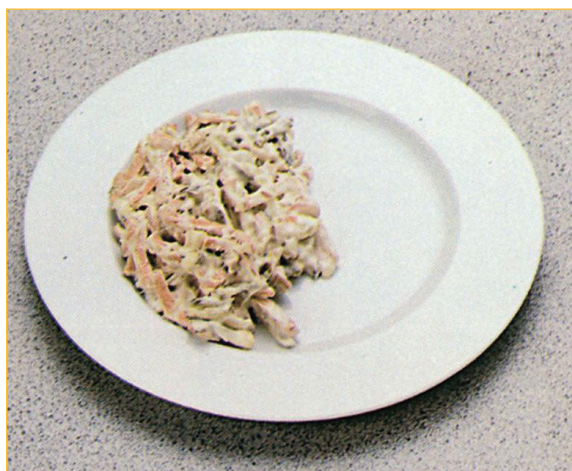
13 - 1



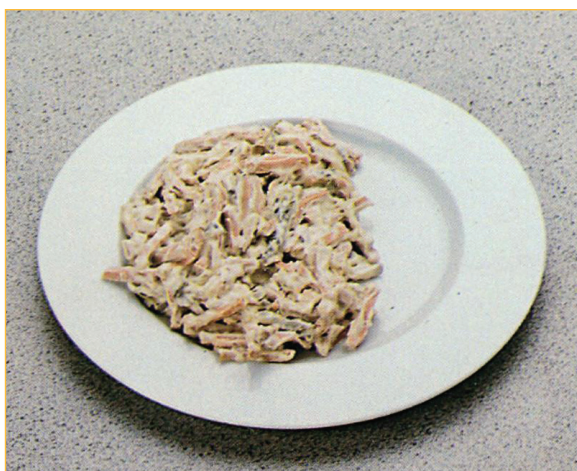
13 - 2



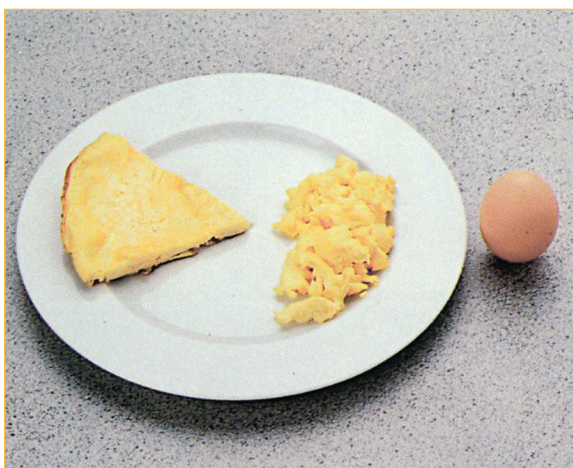
13 - 3



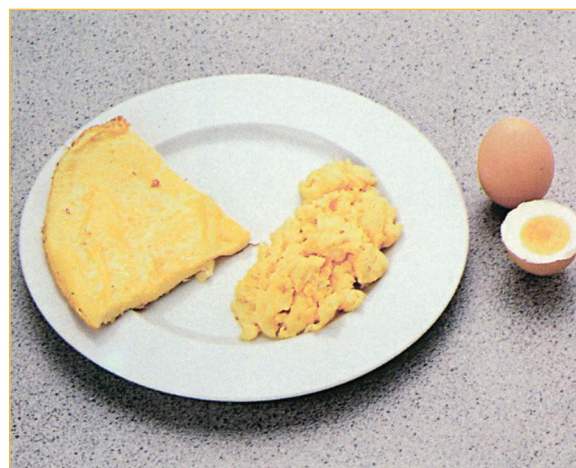
13 - 4



13 - 5



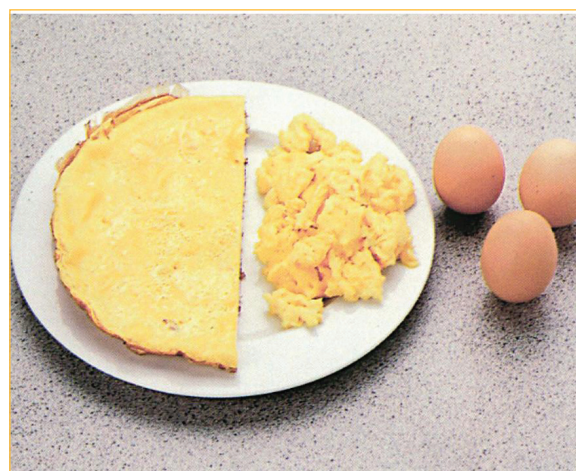
14 - 1



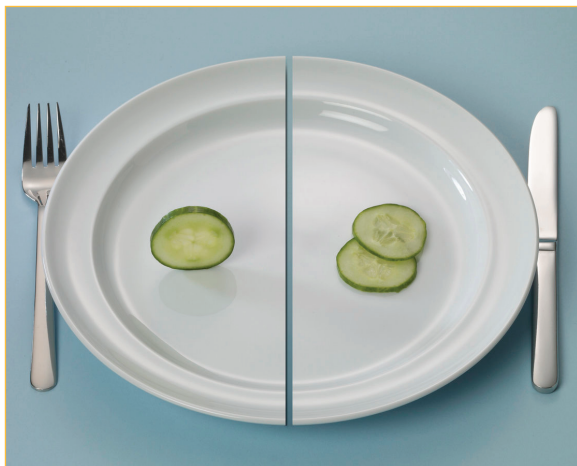
14 - 2



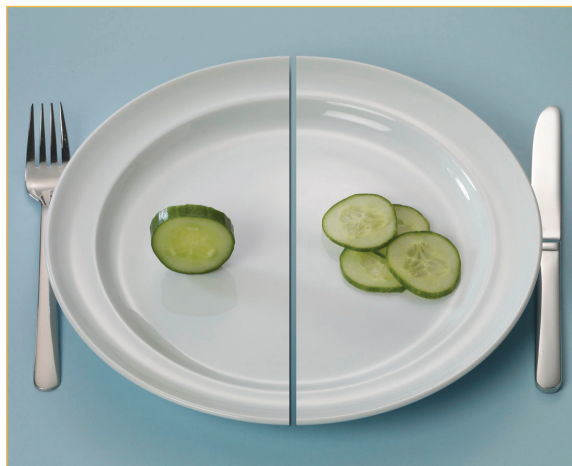
14 - 3



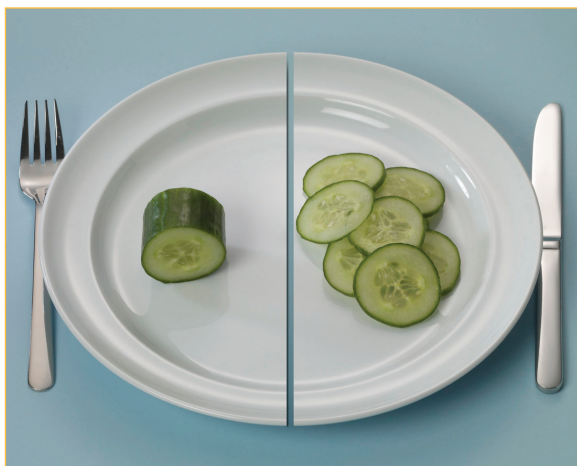
14 - 4



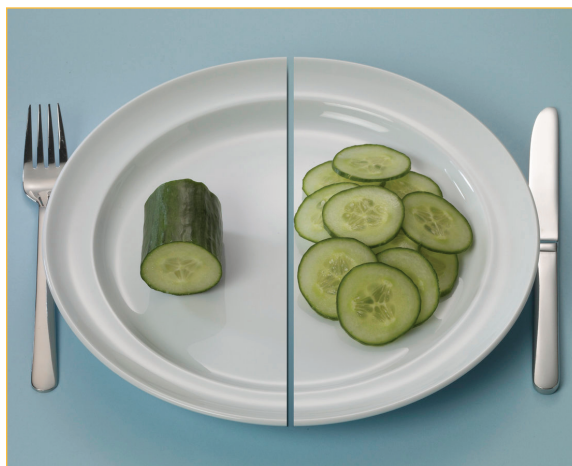
15 - 1



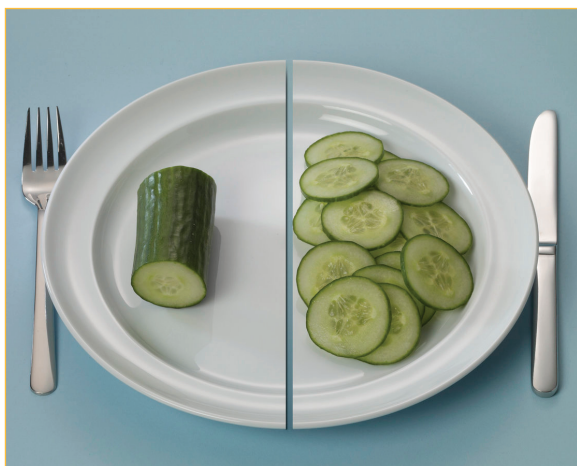
15 - 2



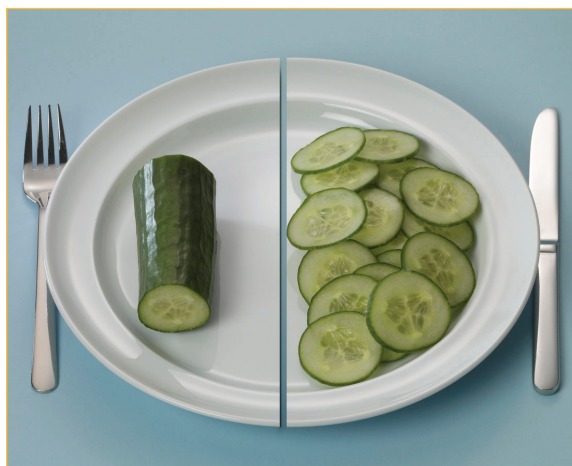
15 - 3



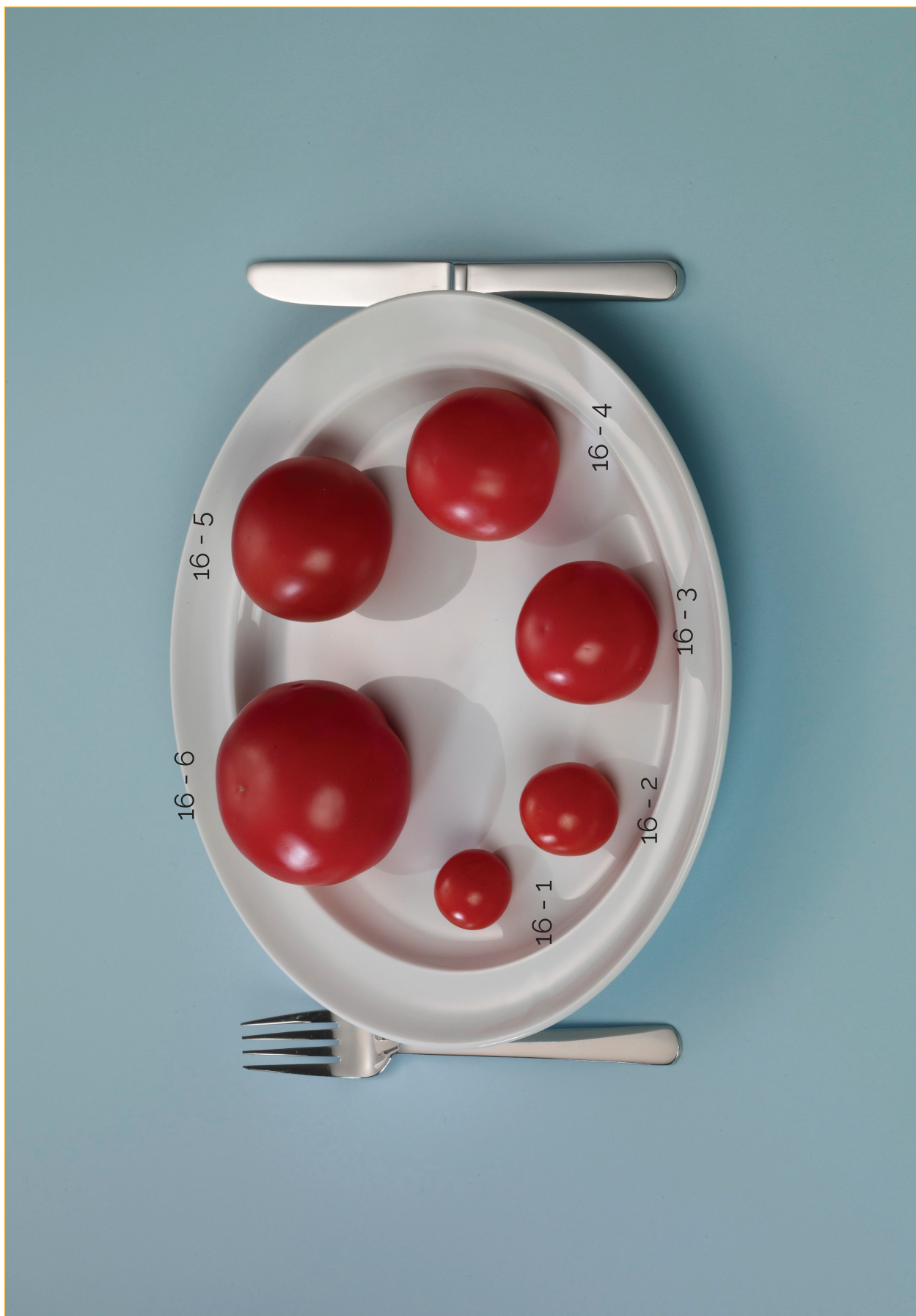
15 - 4



15 - 5



15 - 6





17 - 1



17 - 2



17 - 3



17 - 4



18 - 1



18 - 2



18 - 3



18 - 4



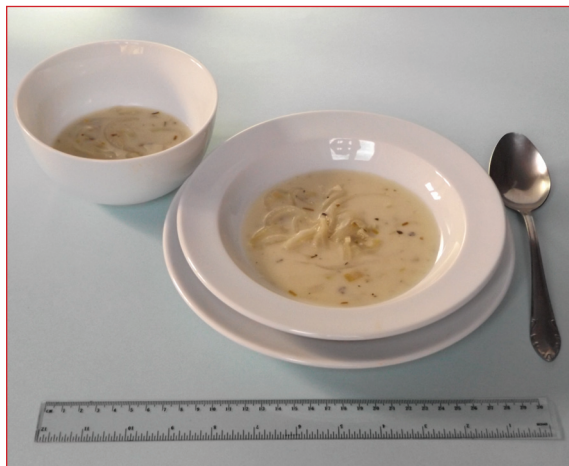
18 - 5



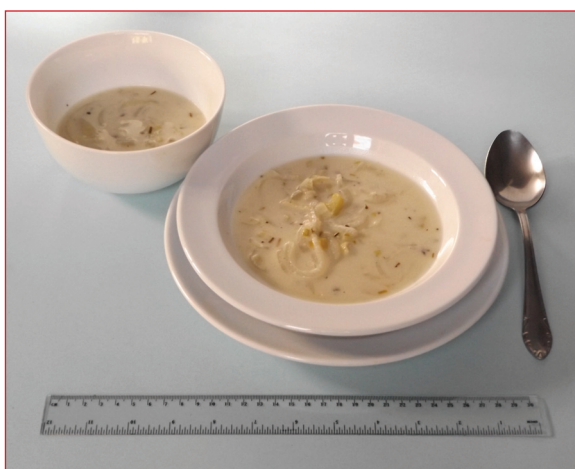
18 - 6



19 - 1



19 - 2



19 - 3



19 - 4



19 - 5



19 - 6



20 - 1



20 - 2



20 - 3



20 - 4



20 - 5



20 - 6



21 - 1



21- 2



21 - 3



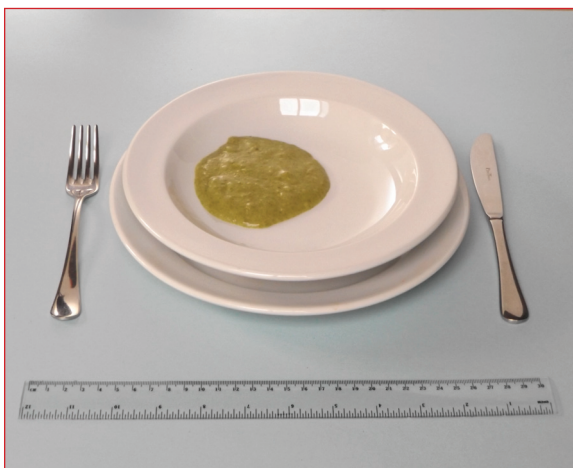
21 - 4



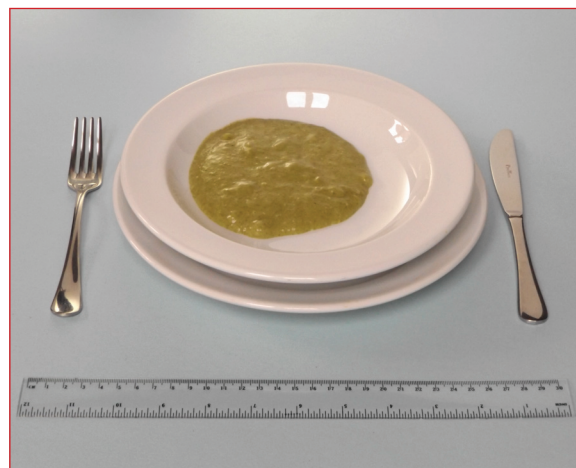
21 - 5



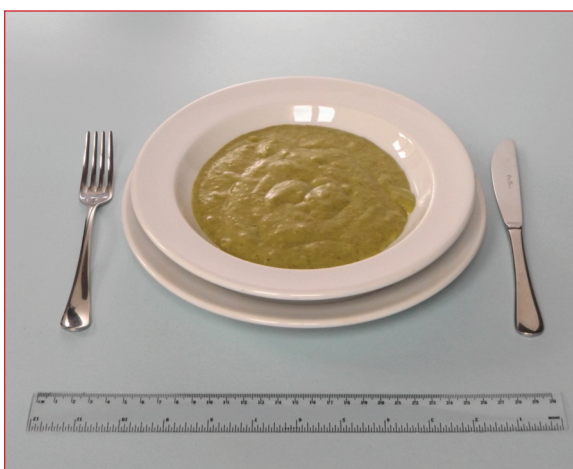
21 - 6



22 - 1



22 - 2



22 - 3



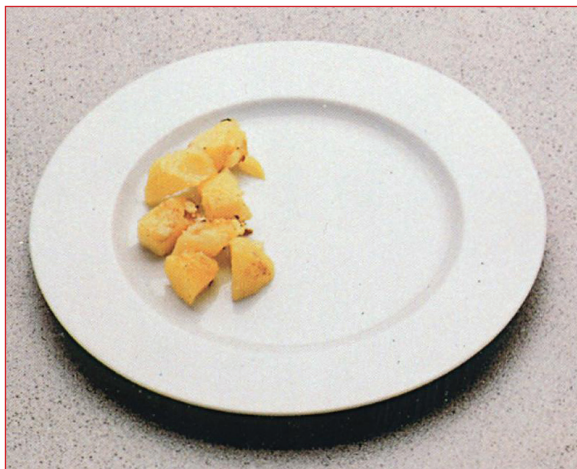
22 - 4



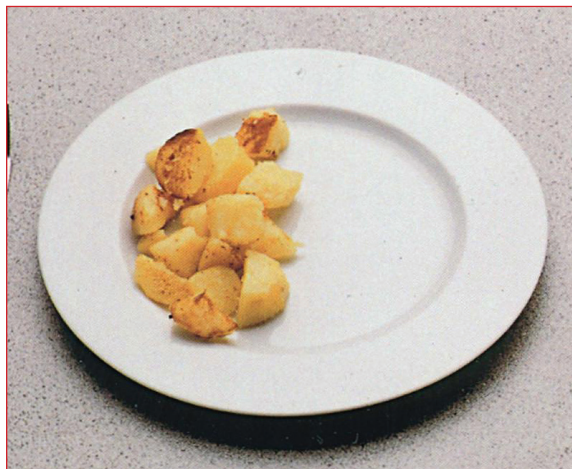
22 - 5



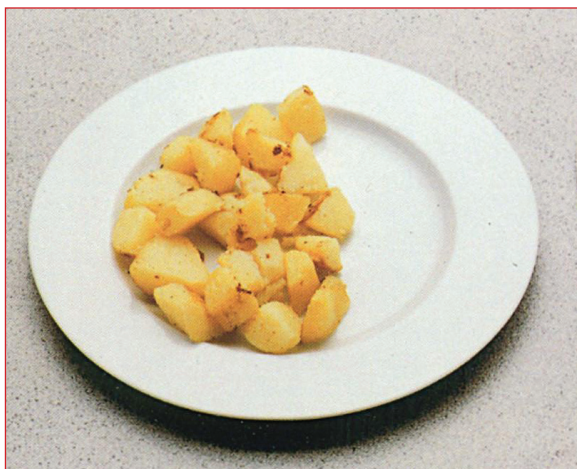
22 - 6



23 - 1



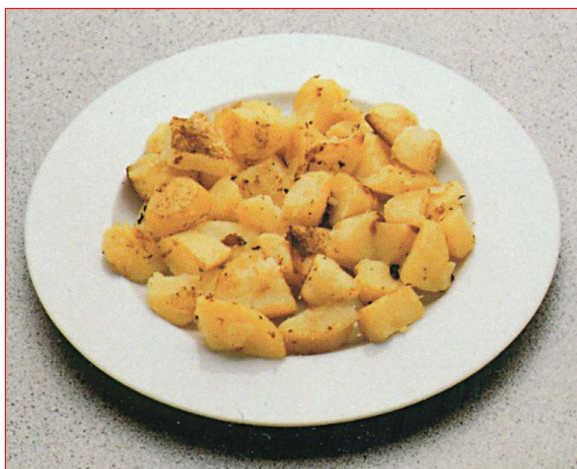
23 - 2



23 - 3



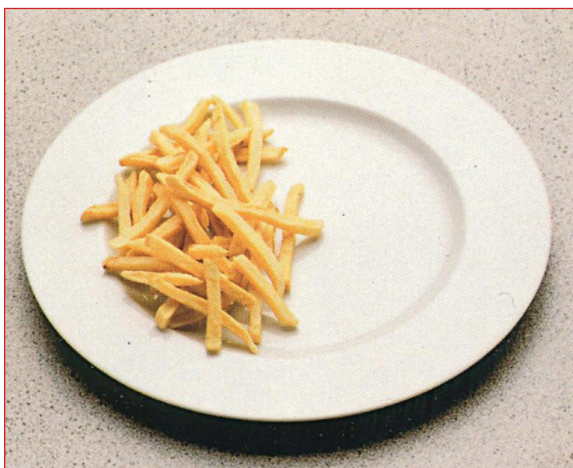
23 - 4



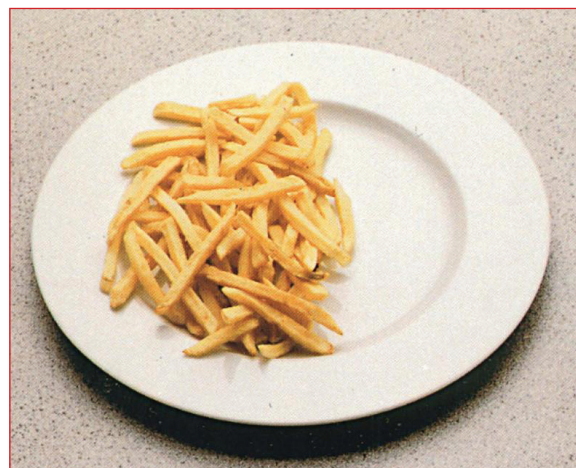
23 - 5



23 - 6



24 - 1



24 - 2



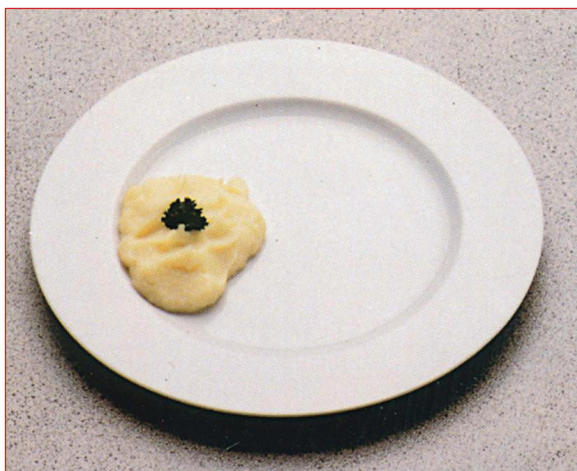
24 - 3



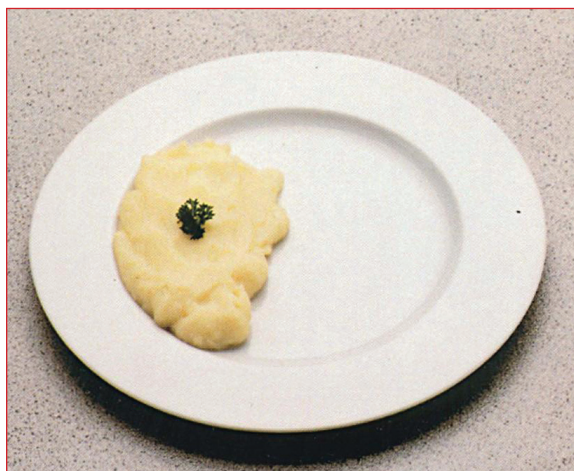
24 - 4



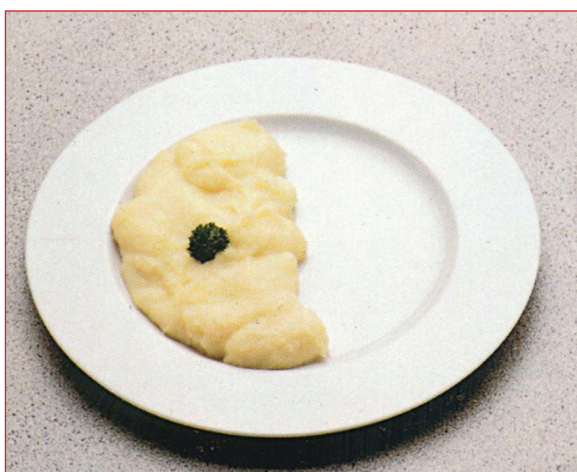
24 - 5



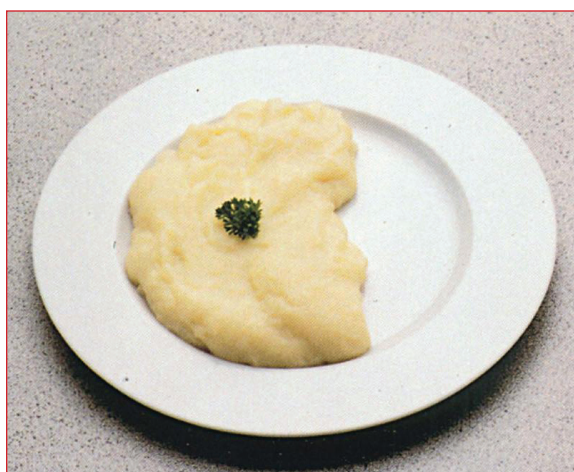
25 - 1



25 - 2



25 - 3



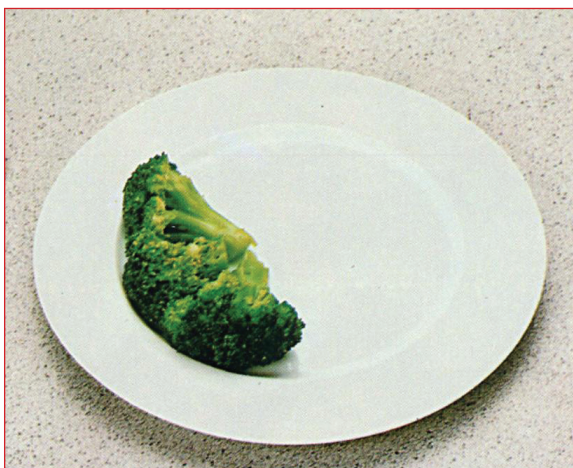
25 - 4



25 - 5



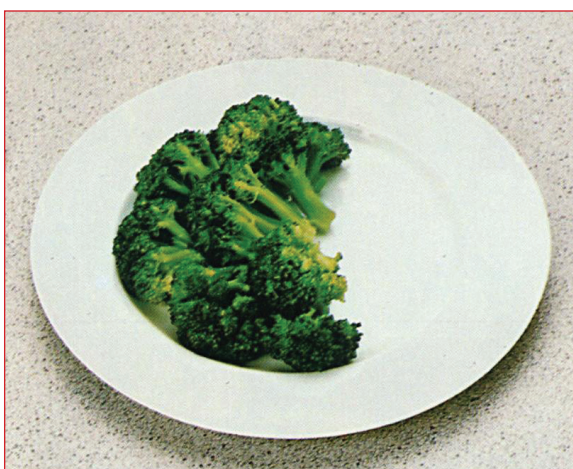
25 - 6



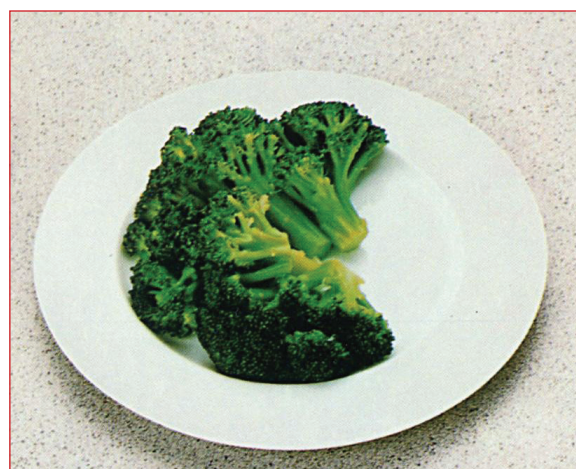
26 - 1



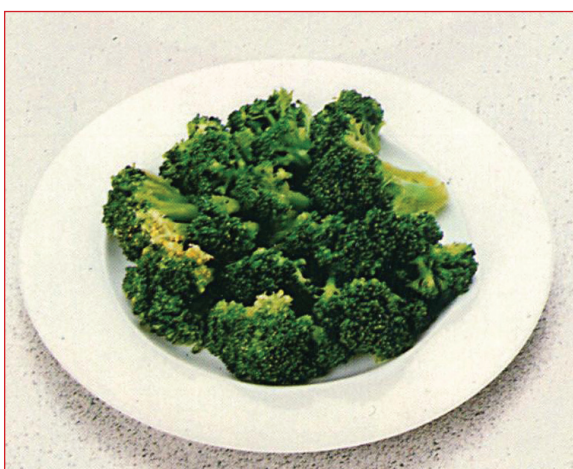
26 - 2



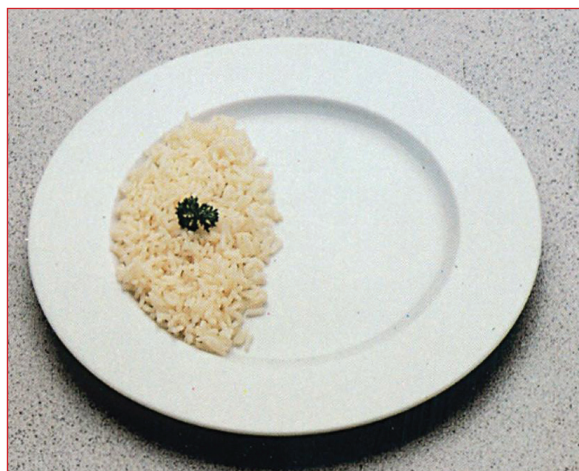
26 - 3



26 - 4



26 - 5



27 - 1



27 - 2



27 - 3



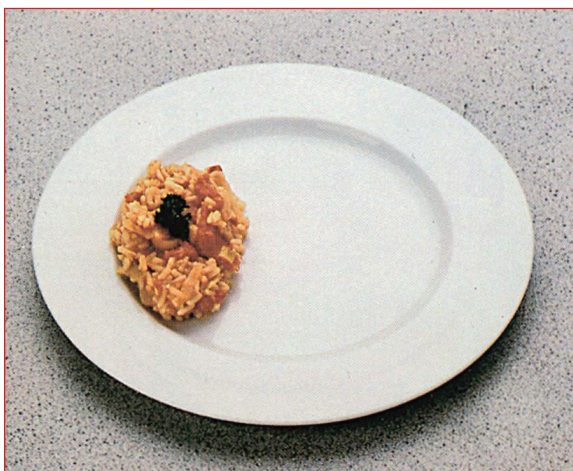
27 - 4



27 - 5



27 - 6



28 - 1



28 - 2



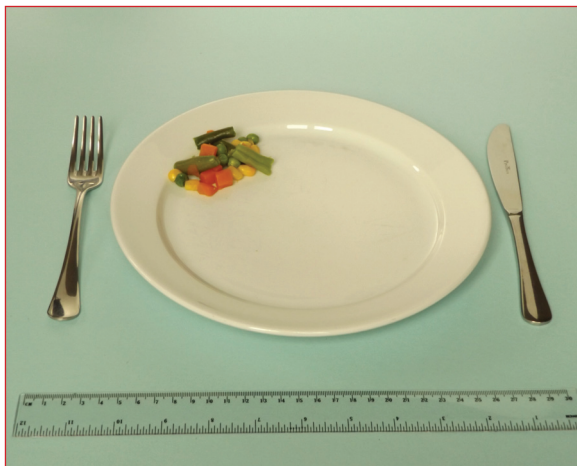
28 - 3



28 - 4



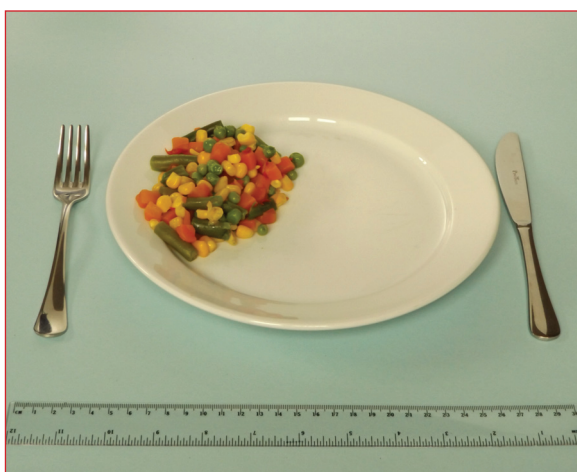
28 - 5



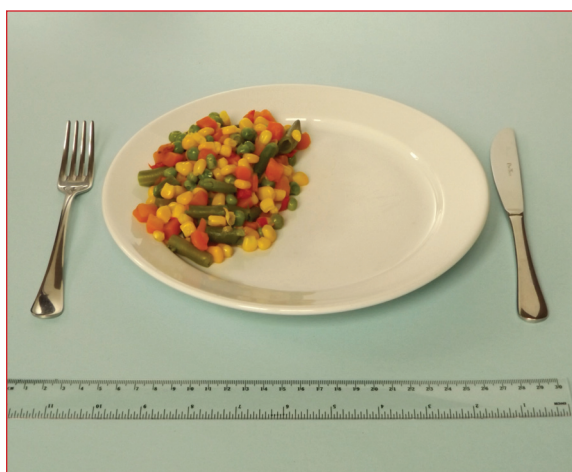
29 - 1



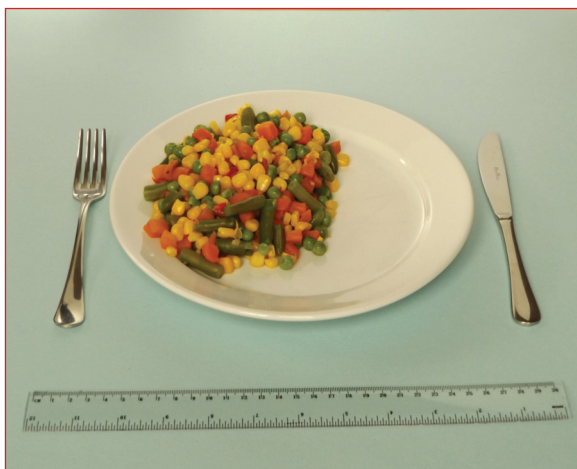
29 - 2



29 - 3



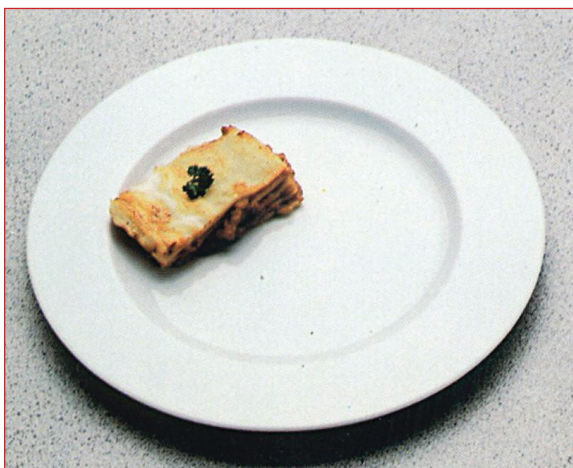
29 - 4



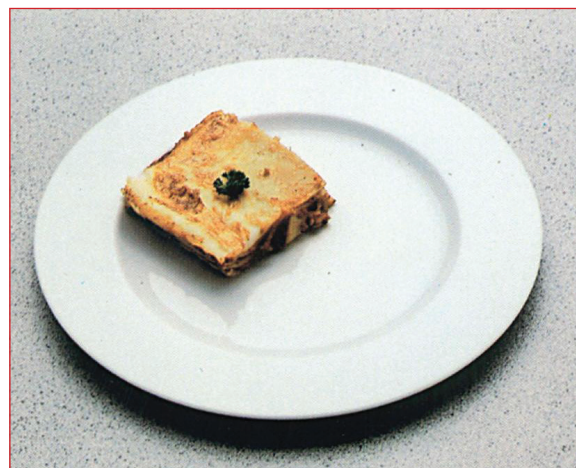
29 - 5



29 - 6



30 - 1



30 - 2



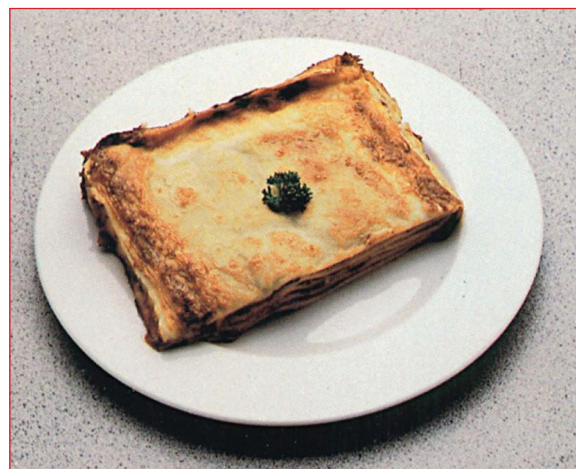
30 - 3



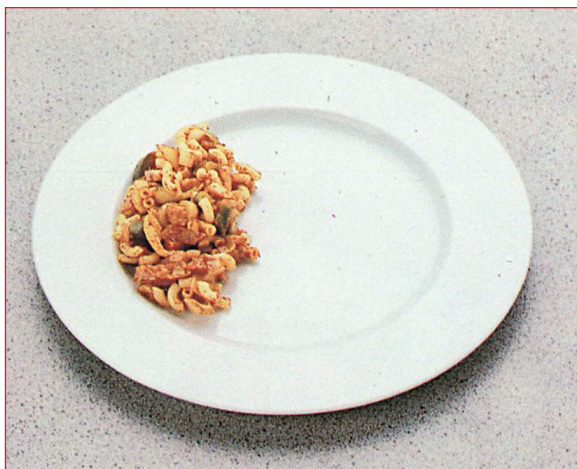
30 - 4



30 - 5



30 - 6



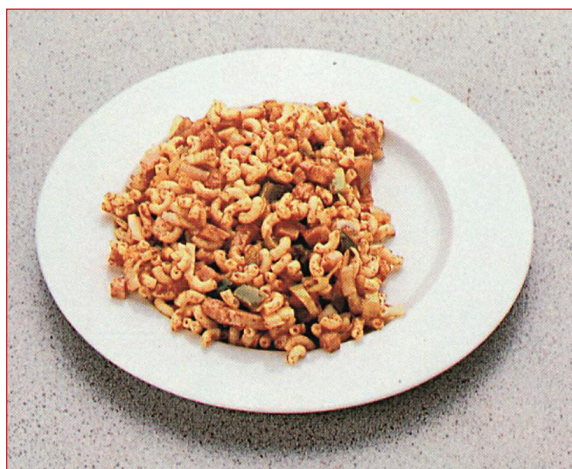
31 - 1



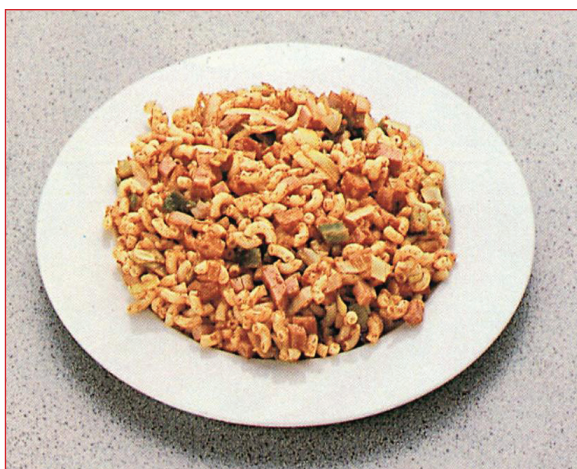
31 - 2



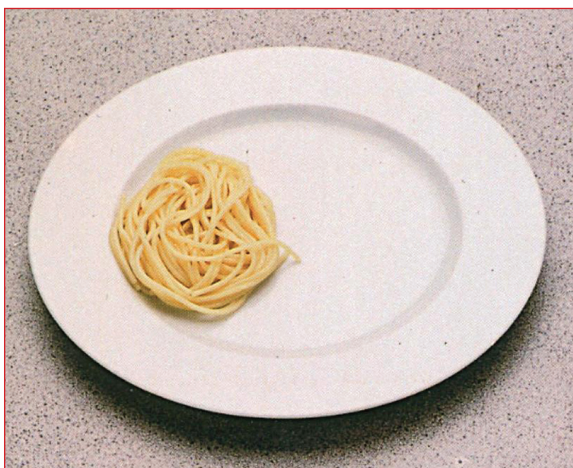
31 - 3



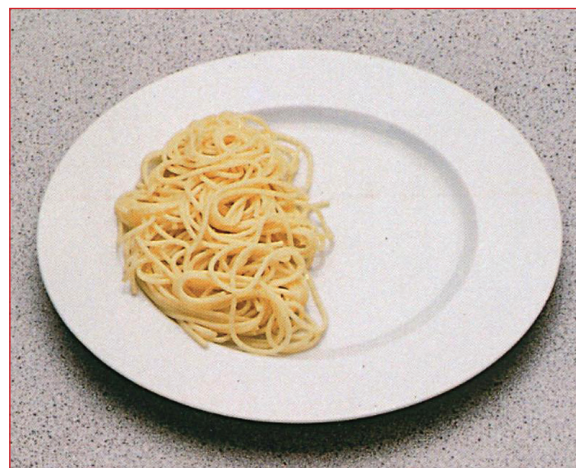
31 - 4



31 - 5



32 - 1



32 - 2



32 - 3



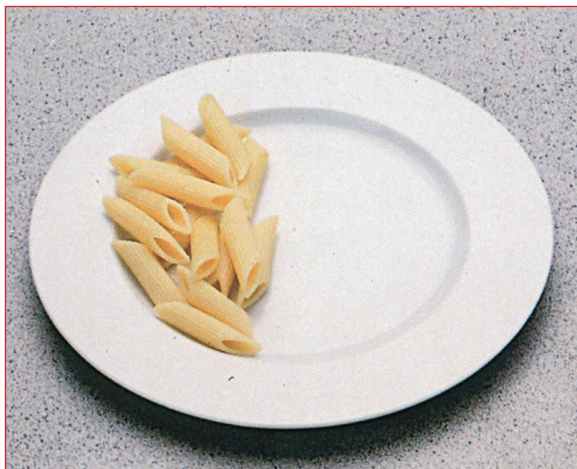
32 - 4



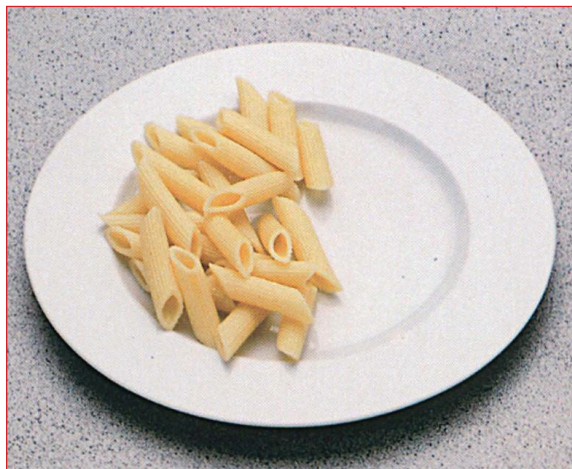
32 - 5



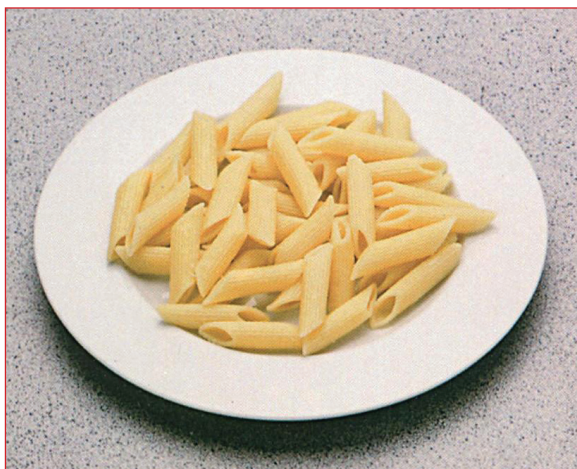
32 - 6



33 - 1



33 - 2



33 - 3



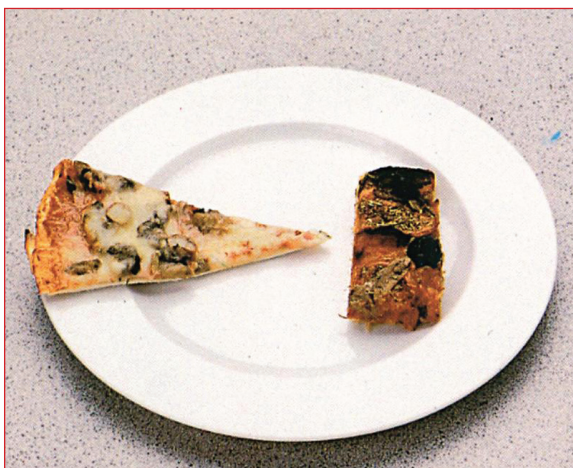
33 - 4



33 - 5



33 - 6



34 - 1



34 - 2



34 - 3



34 - 4



34 - 5



35 - 1



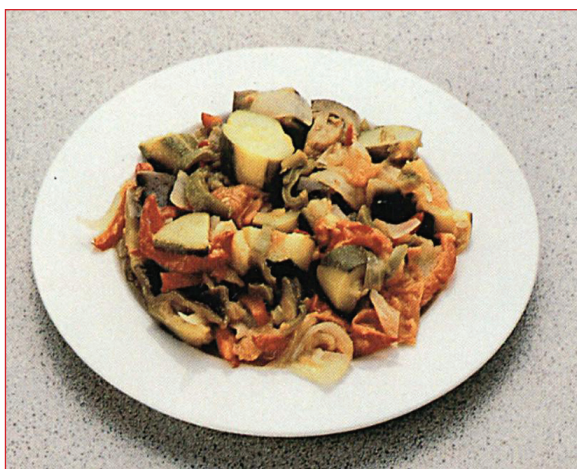
35 - 2



35 - 3



35 - 4



35 - 5



36 - 1



36 - 2



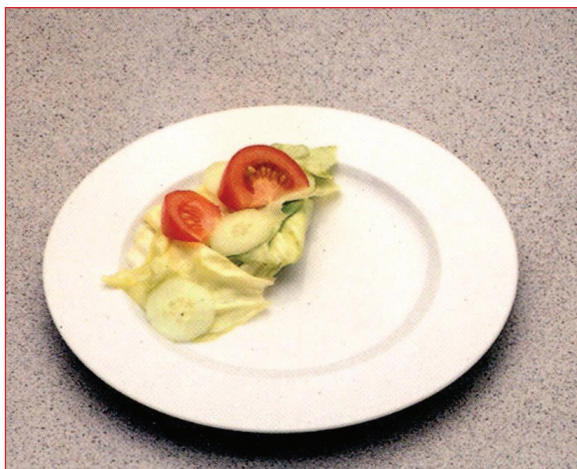
36 - 3



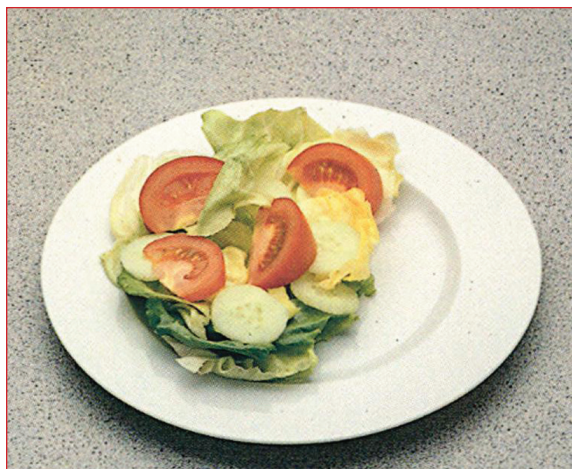
36 - 4



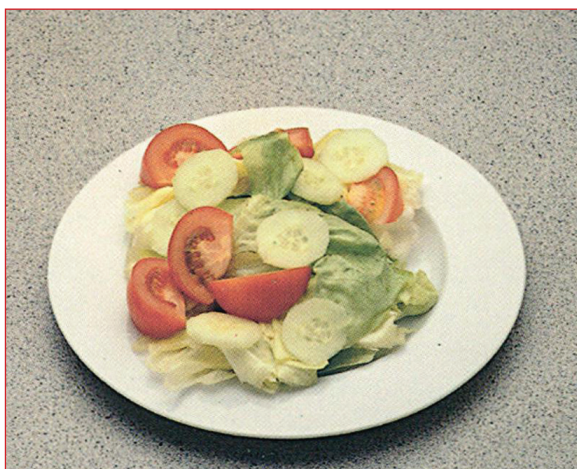
36 - 5



37 - 1



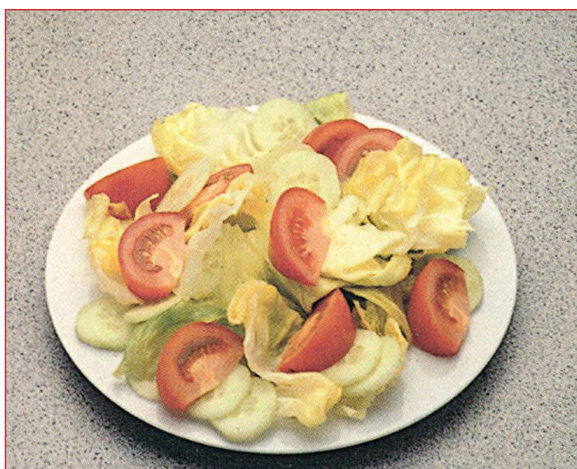
37 - 2



37 - 3



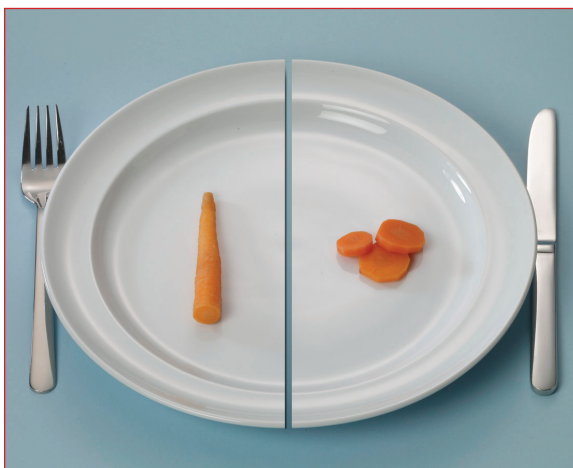
37 - 4



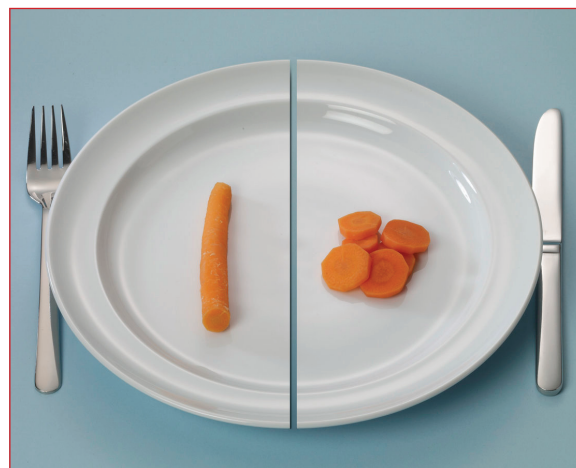
37 - 5

Répa (egész és szeletelt)

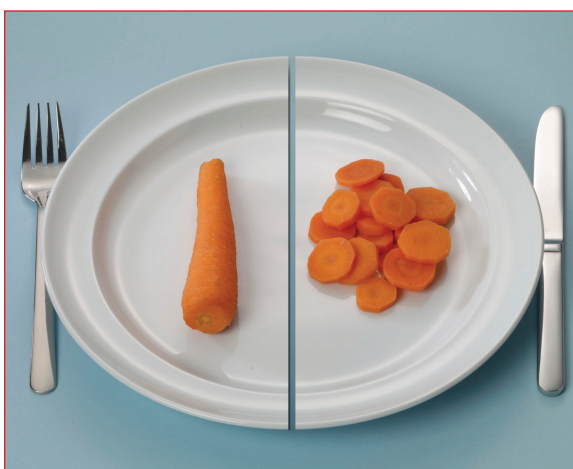
38.



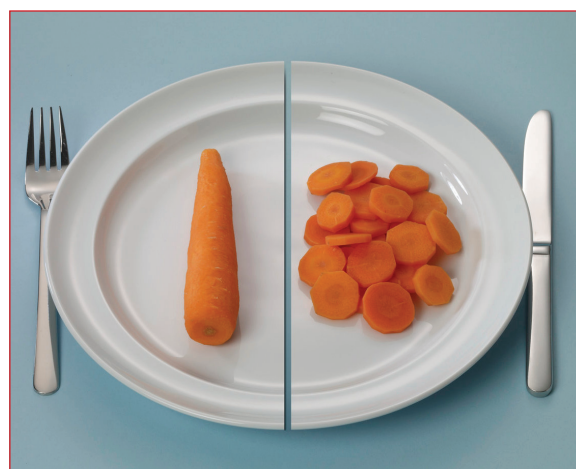
38 - 1



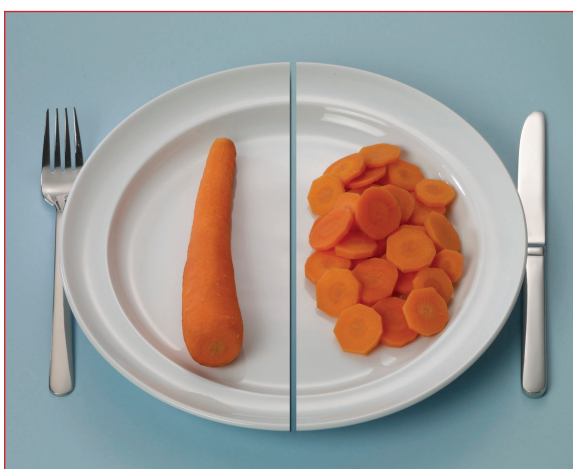
38 - 2



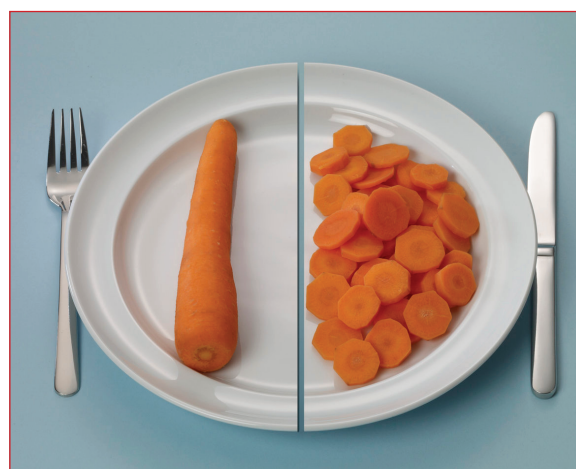
38 - 3



38 - 4

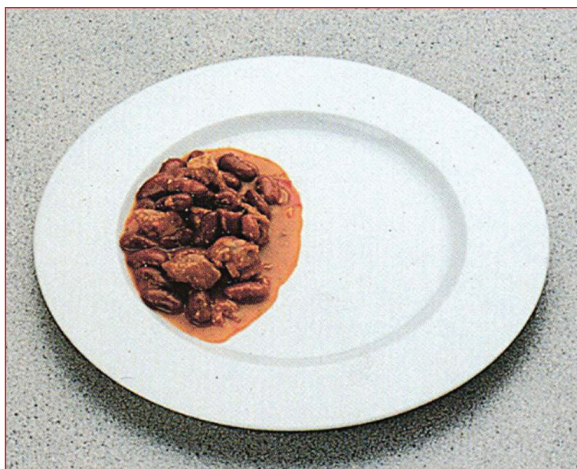


38 - 5



38 - 6

Carrots (whole and sliced)



39 - 1



39 - 2



39 - 3



39 - 4



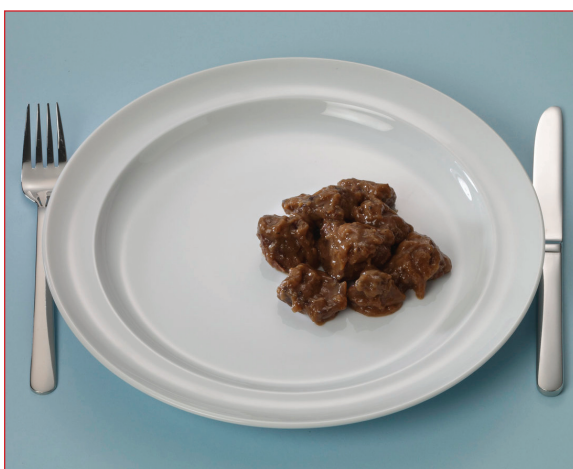
39 - 5



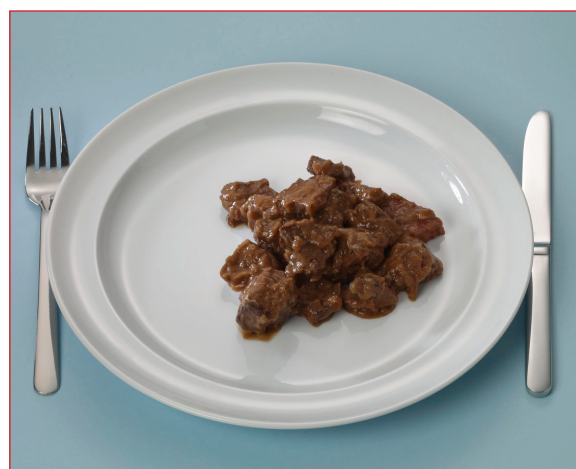
40 - 1



40 - 2



40 - 3



40 - 4



40 - 5



40 - 6



41 - 1



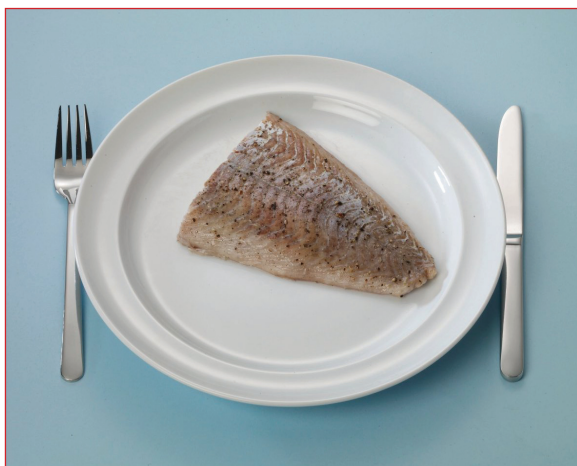
41 - 2



41 - 3



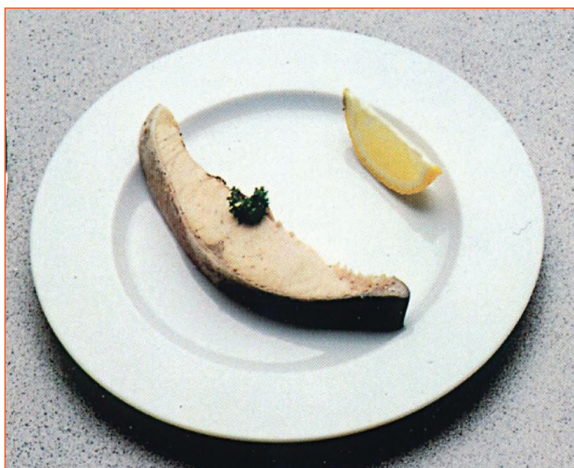
41 - 4



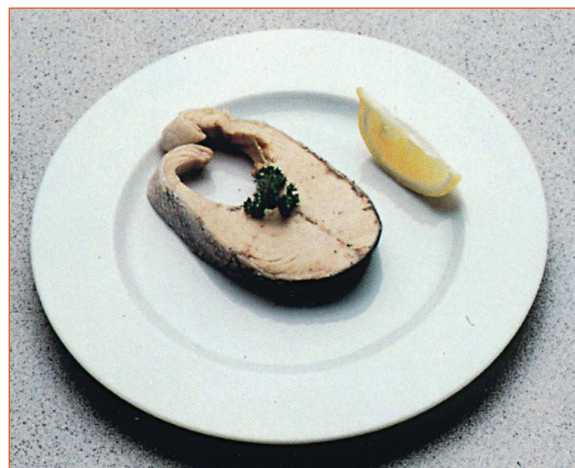
41 - 5



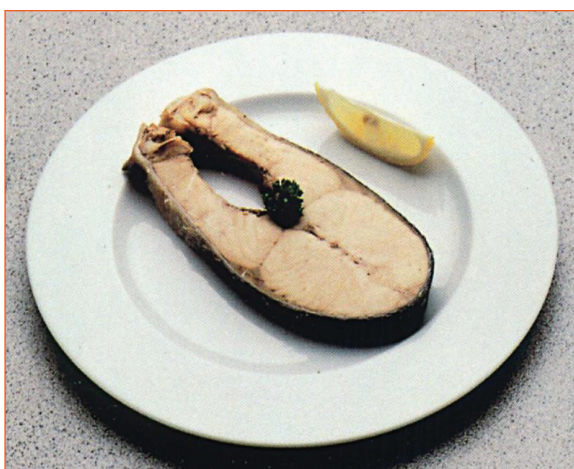
41 - 6



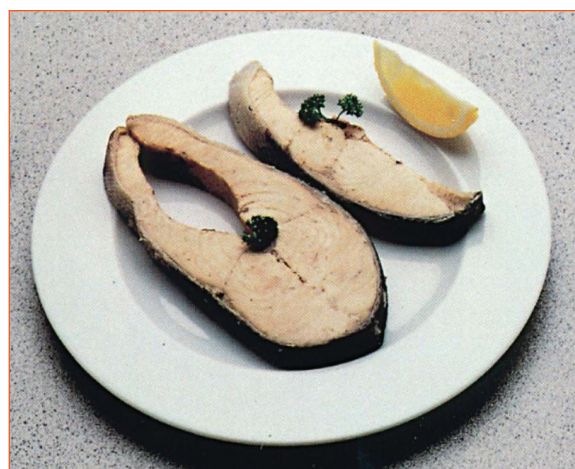
42 - 1



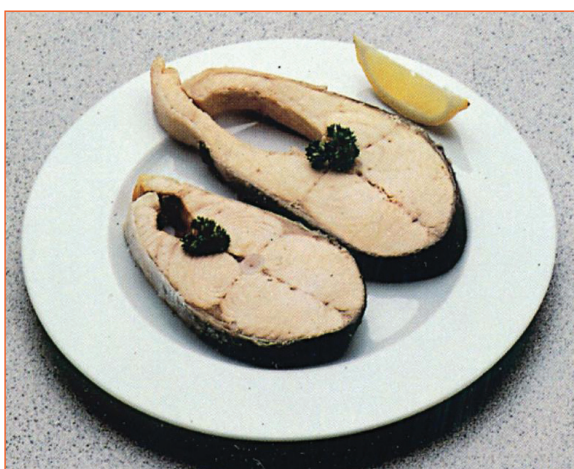
42- 2



42 - 3



42 - 4



42 - 5



43 - 3



43 - 6



43 - 2



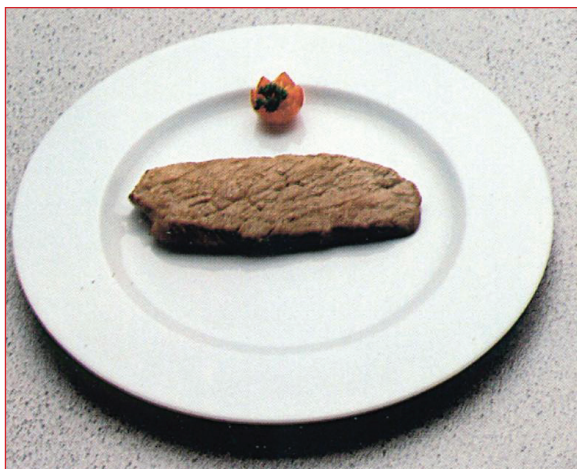
43 - 5



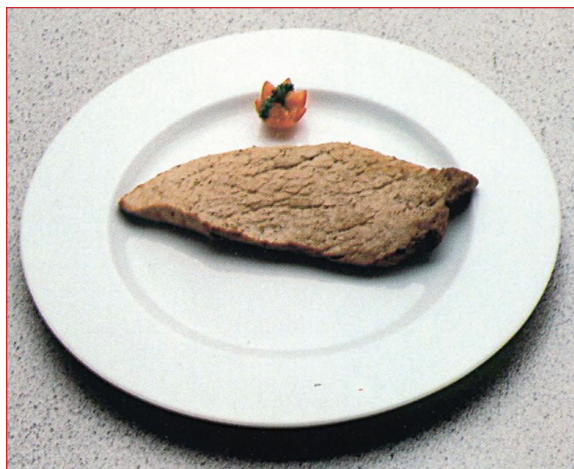
43 - 1



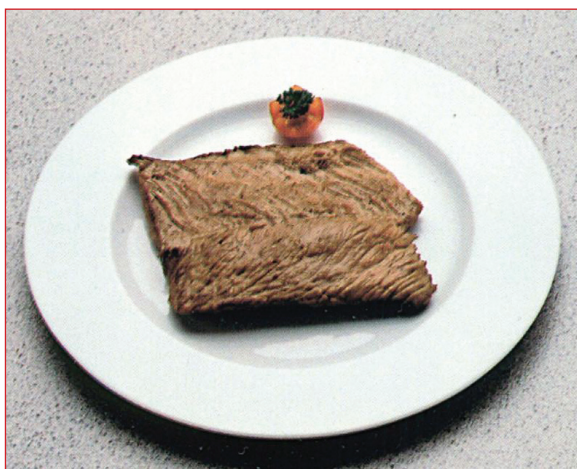
43 - 4



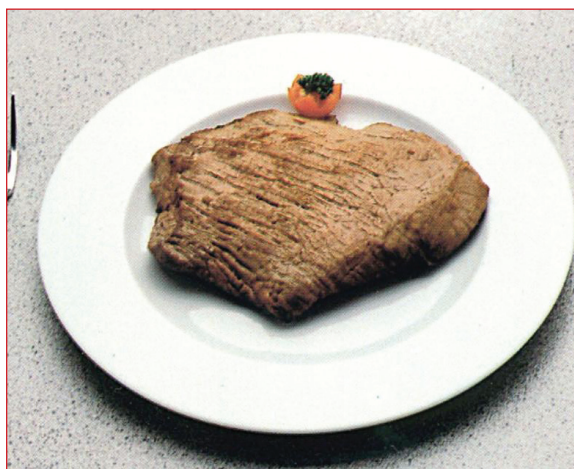
45 - 1



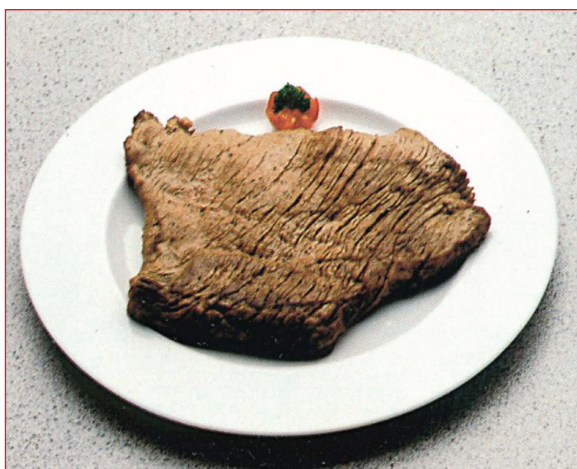
45 - 2



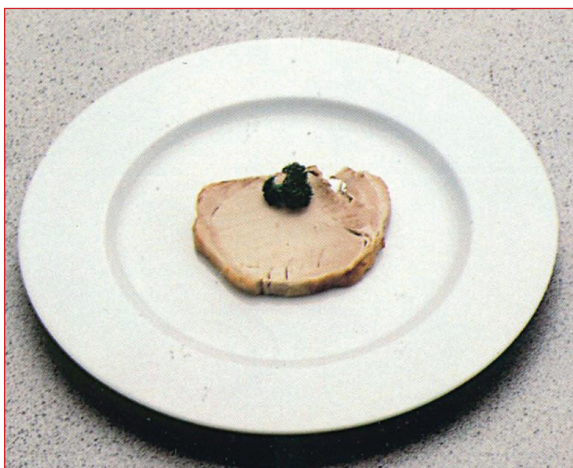
45 - 3



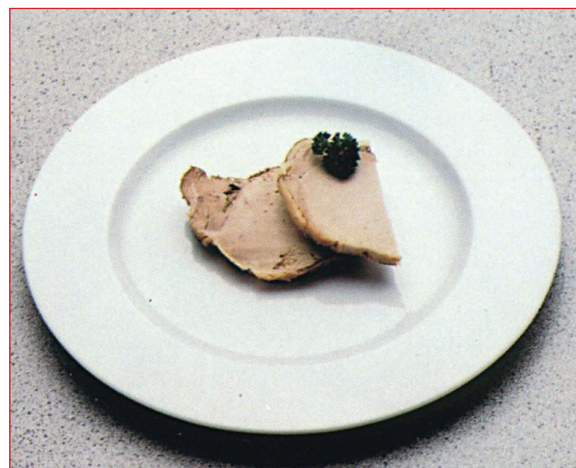
45 - 4



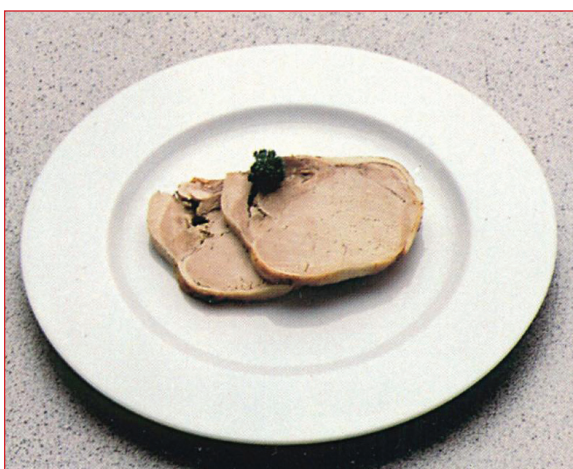
45 - 5



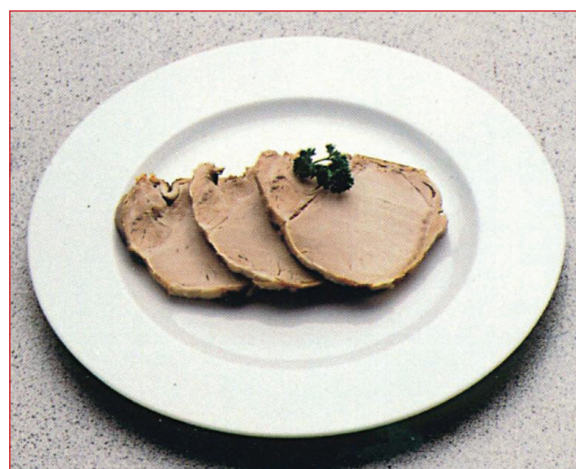
46 - 1



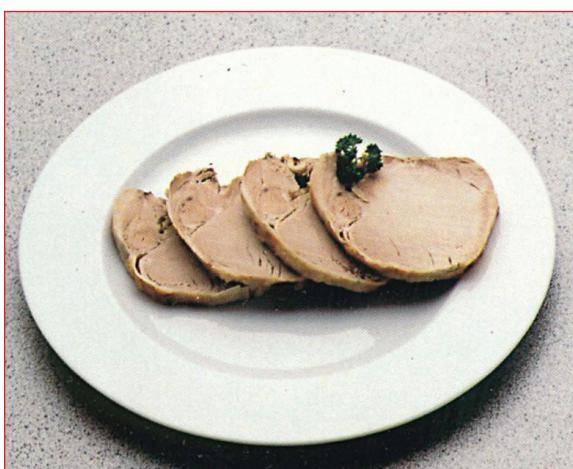
46 - 2



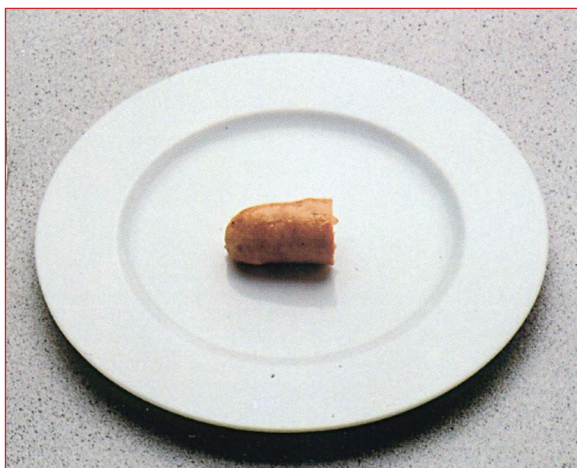
46 - 3



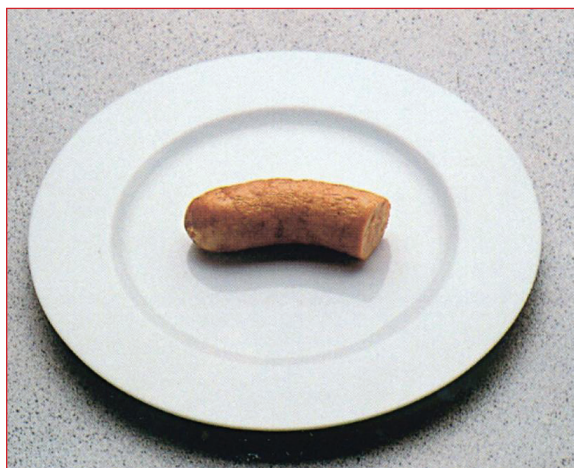
46 - 4



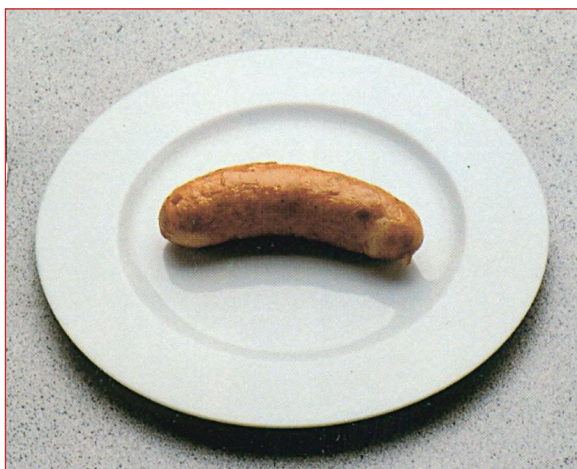
46 - 5



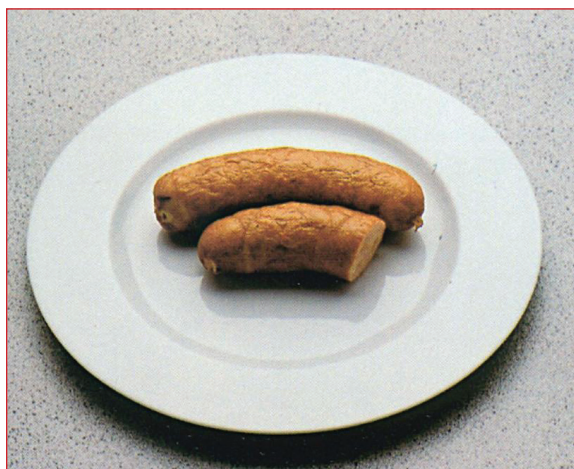
47 - 1



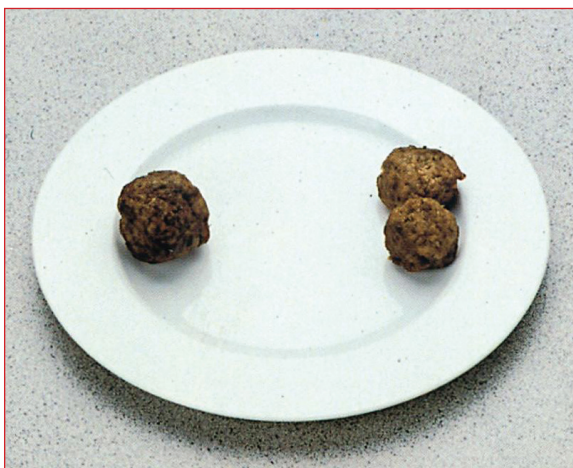
47 - 2



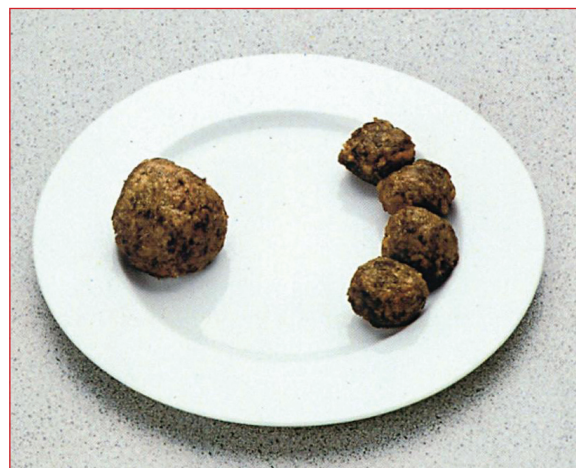
47 - 3



47 - 4



48 - 1



48 - 2



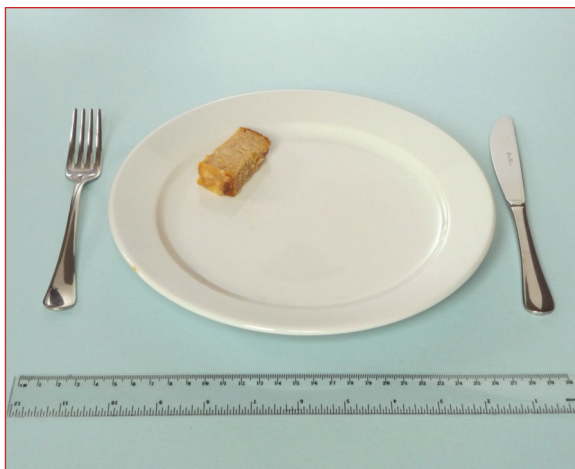
48 - 3



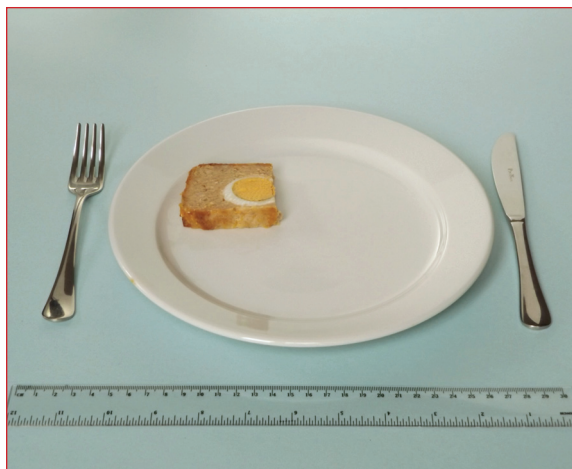
48 - 4



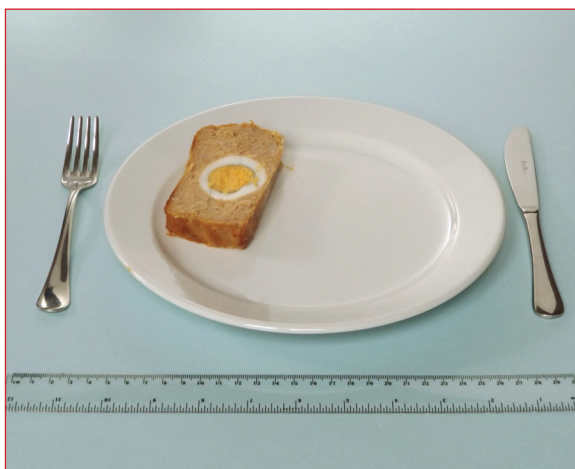
48 - 5



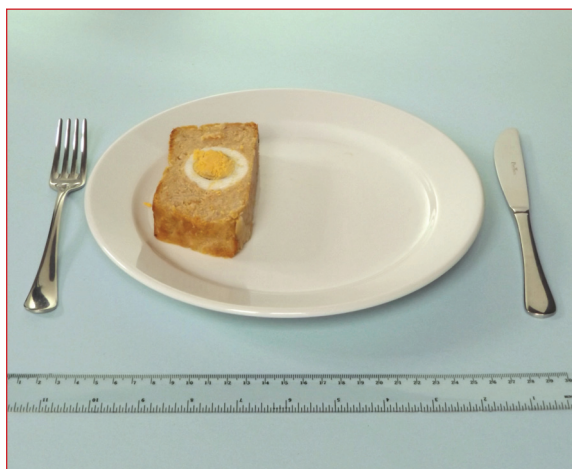
49 - 1



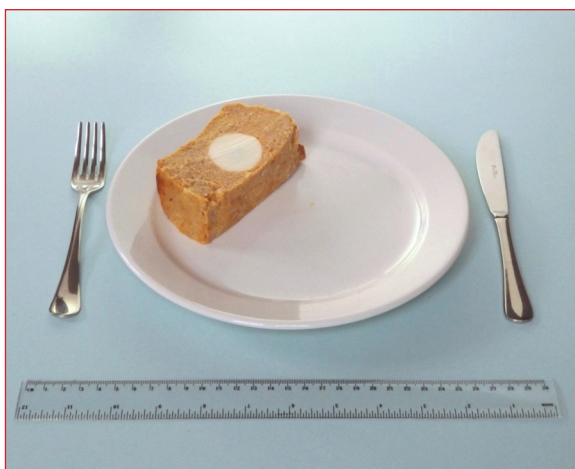
49- 2



49 - 3



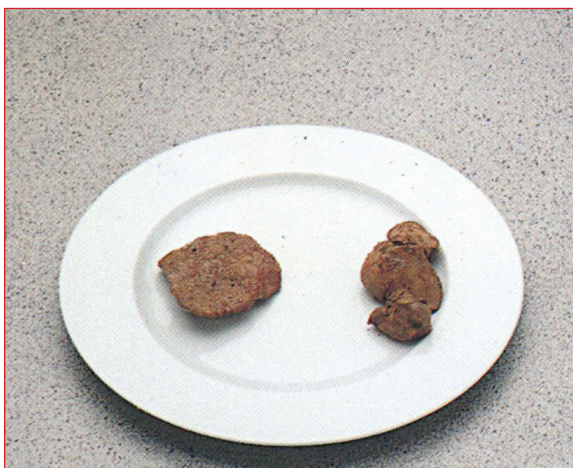
49 - 4



49 - 5



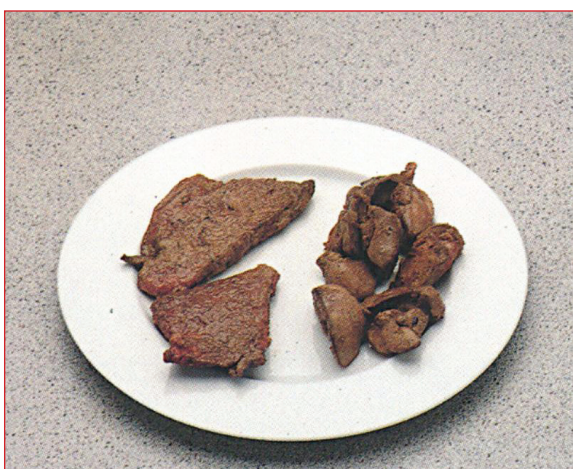
49 - 6



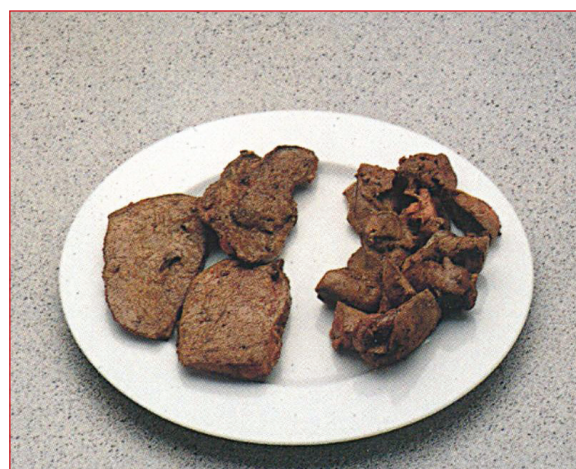
50 - 1



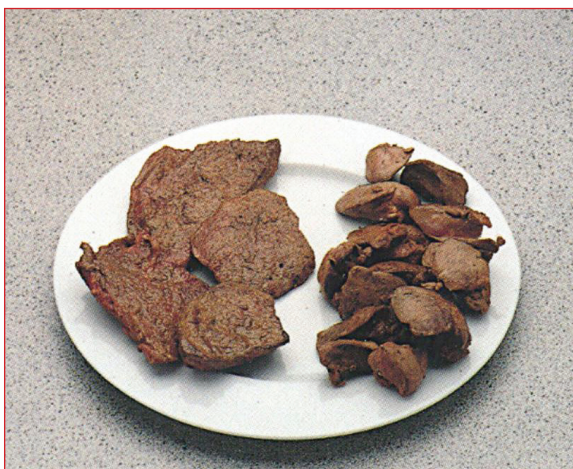
50 - 2



50 - 3



50 - 4



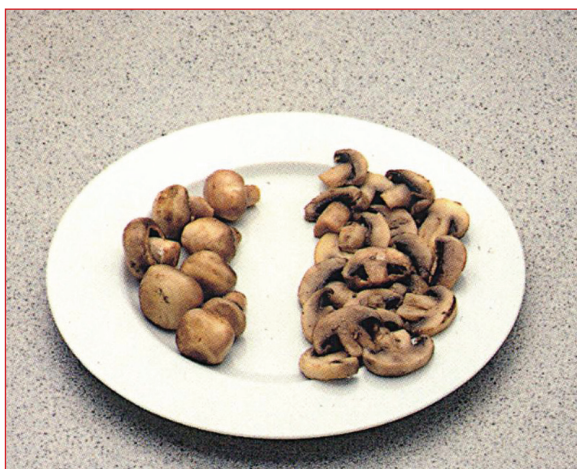
50 - 5



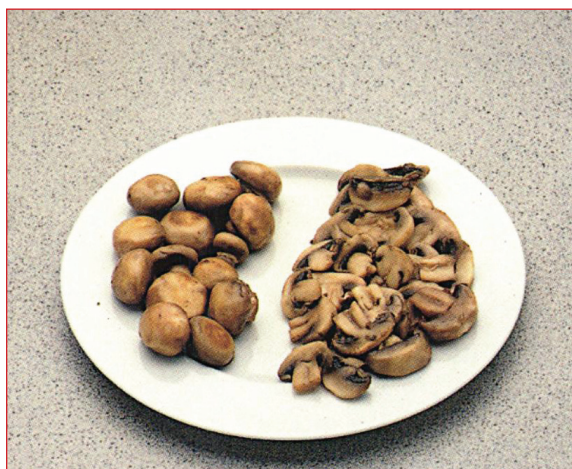
51 - 1



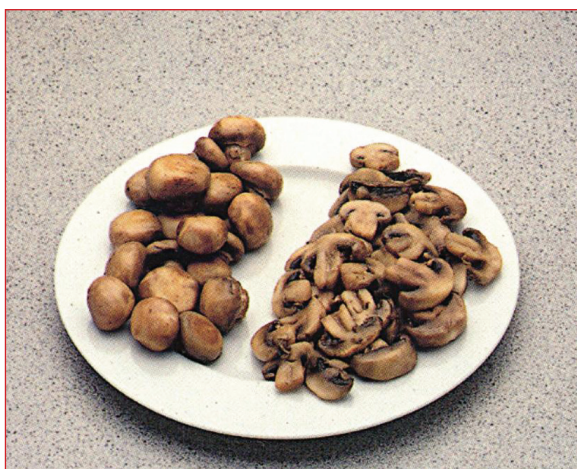
51 - 2



51 - 3



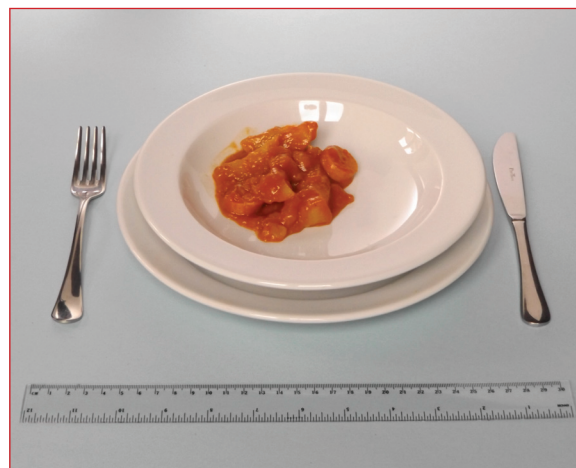
51 - 4



51 - 5



52 - 1



52 - 2



52 - 3



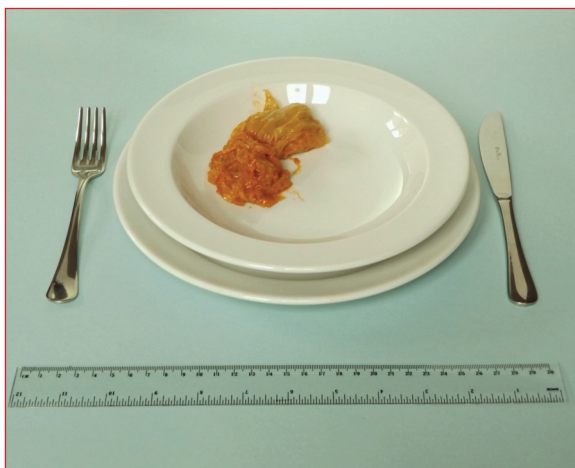
52 - 4



52 - 5



52 - 6



53 - 1



53 - 2



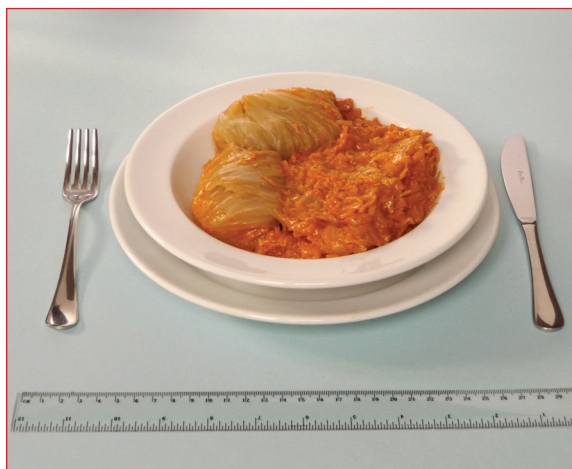
53 - 3



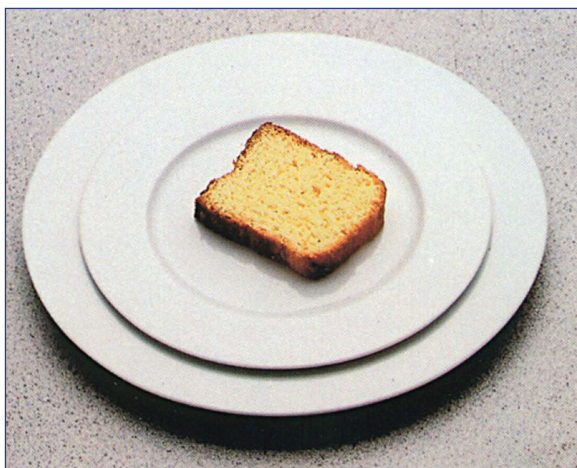
53 - 4



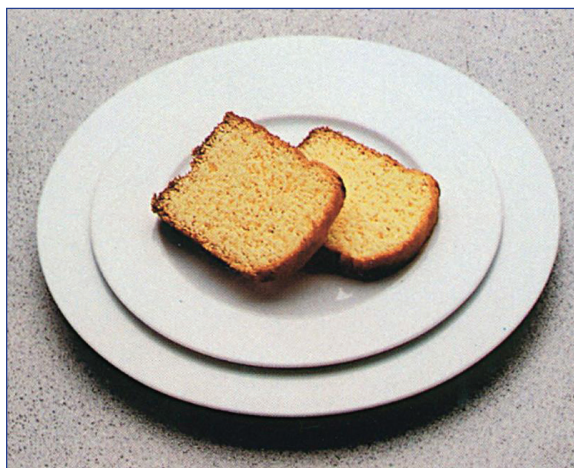
53 - 5



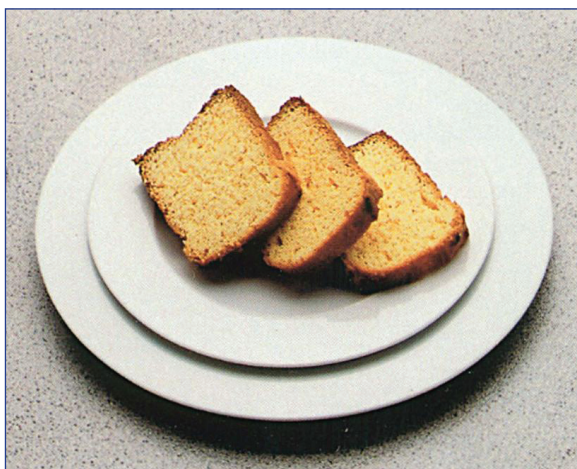
53 - 6



55 - 1



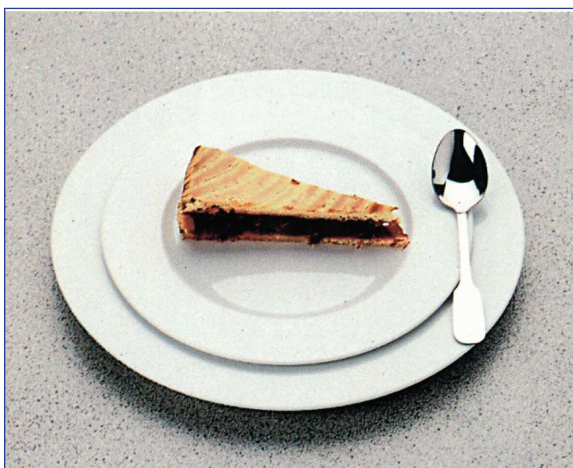
55 - 2



55 - 3



55 - 4



56 - 1



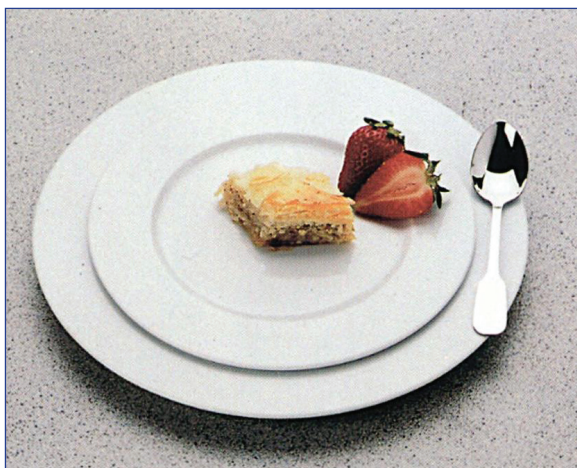
56 - 2



56 - 3



56 - 4



57 - 1



57- 2



57 - 3



57- 4



58 - 1



58- 2



58 - 3



58 - 4



58 - 5



58 - 6



59 - 1



59 - 2



59 - 3



59 - 4



59 - 5



59 - 6



62 - 1



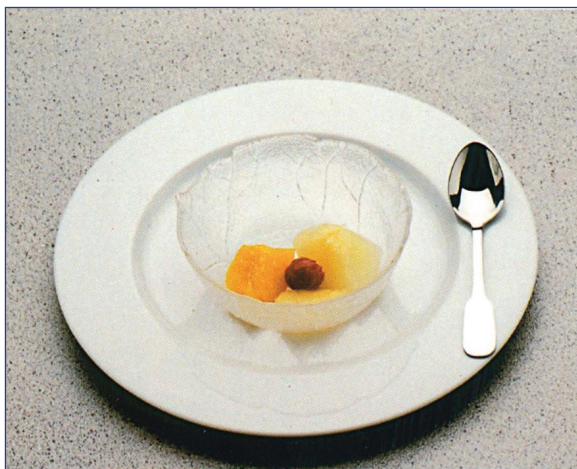
62- 2



62 - 3



62- 4



63 - 1



63 - 2



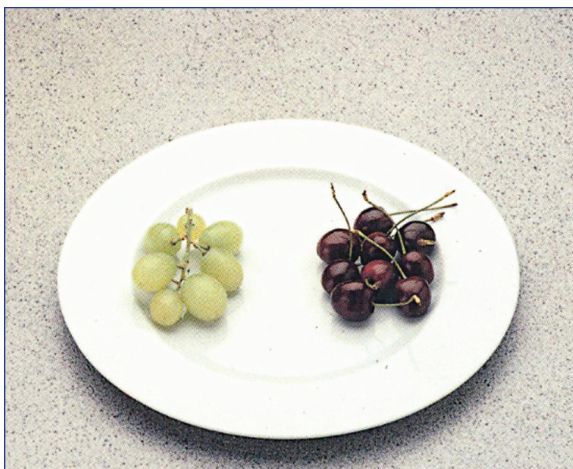
63 - 3



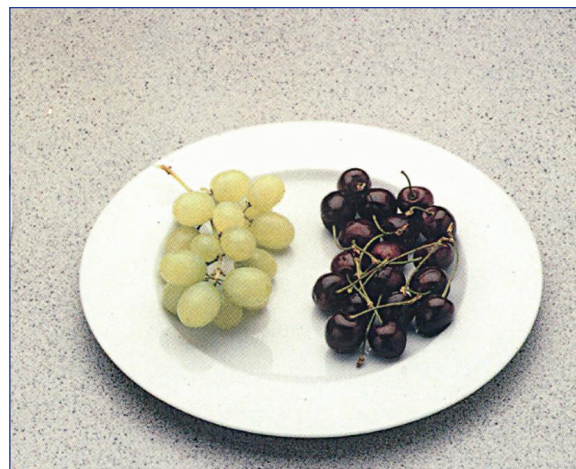
63 - 4



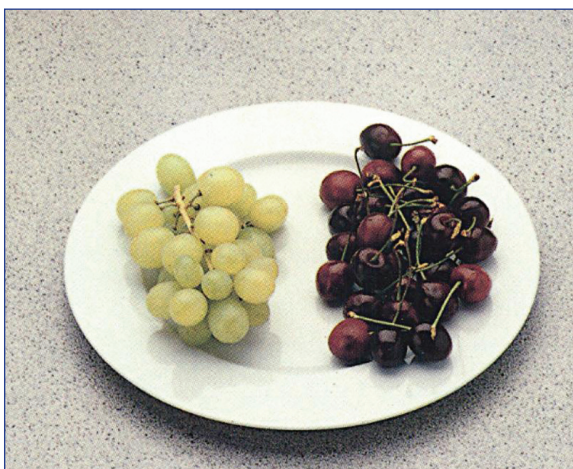
63 - 5



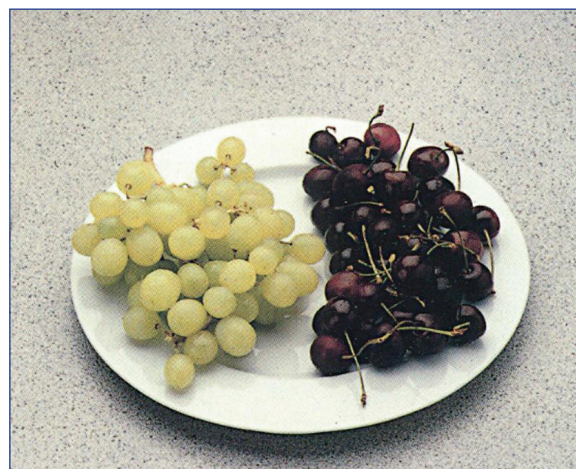
64 - 1



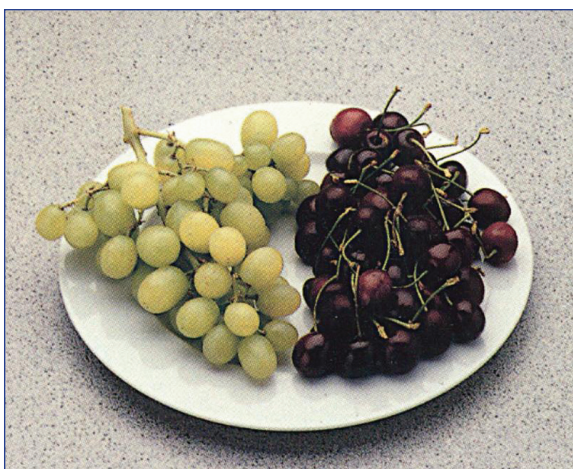
64 - 2



64 - 3



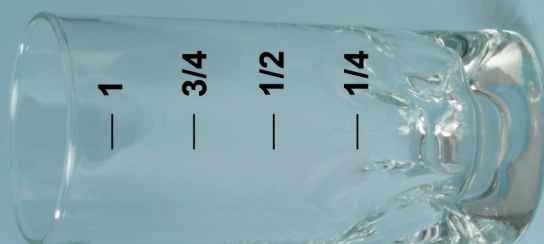
64- 4



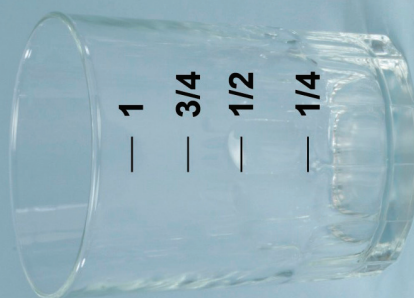
64 - 5



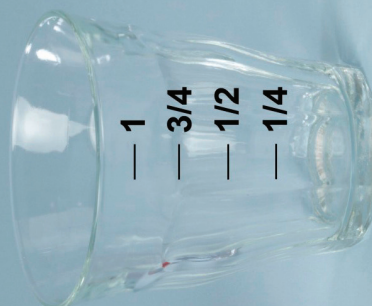
64 - 6



Összesen = 220 ml



Összesen = 220 ml



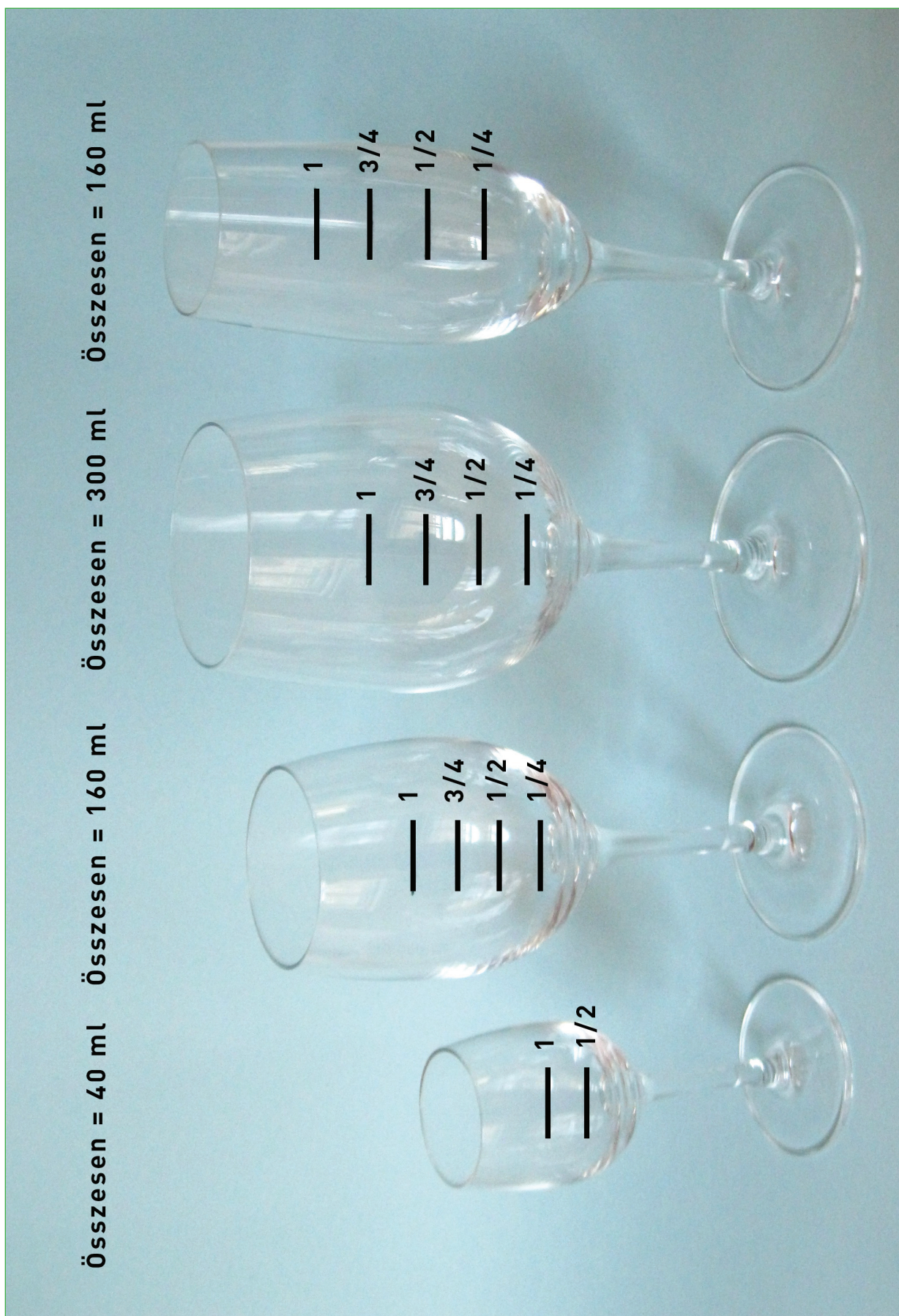
Összesen = 150 ml



Összesen = 160 ml







A forrásnál található rövidítések jelentése:

IARC – A képeket a Nemzetközi Rákutató Központ engedélyével tesszük közzé.

PC – A képeket az EFSA PANCAKE projektjében részt vevő konzorcium engedélyével tesszük közzé.

HU – A képeket a NÉBIH munkatársai készítették.

Ssz.	Forrás	Név (magyar)	Név (angol)	Képek
1.	IARC	Kenyér szeletek, többféle	Bread in slices	A 94 B 138 C 248 D 16 E 29 F 37
				G 44 H 63 I 92 J 26 K 34 L 50
				A 13 B 28 C 40 D 127 E 63 F 53
2.	IARC	Francia kenyerek, bagettek	French bread	G 27 H 27 I 9 J 115 K 57 L 7
				M 11 N 19 O 57 P 28
				(A1) 5 (A2) 8 (A3) 13 (A4) 28 (A5) 47 (A6) 19
3.	HU	Kalács, beigli	Brioche, breaded loaf and beigli	(B1) 11 (B2) 13 (B3) 20 (B4) 41 (B5) 80 (B6) 37
				(C1) 30 (C2) 25 (C3) 46 (C4) 58 (C5) 52

KÉPEK ÉS ADAGOK JEGYZÉKE

Ssz.	Forrás	Név (magyar)	Név (angol)	1	2	3	4	5	6	7
4.	IARC	Vaj, margarin	Butter	2,5	5	10	15	22	30	
5.	IARC	Lekvár, dzsem	Jam	10	20	35	50			
6.	IARC	Sajtkrém, szendvicskrém	Cheese spread	10	20	30	40			
7.	IARC	Tubusos krémek, majonéz, mustár, stb.	Caviar in tube	5	10	15	22	30		
8.	PC	Körözött, majonézes saláta	Mayonnaise salad on toast bread	5	10	20	30	40	50	
9.	IARC	Sajt, darabolt, többféle	Cheese, pieces	20	39	61	84			
10.	IARC	Főtt sonka és szárazkolbász	Ham, boiled and sausage dried	16	26	43	91	134		
11.	IARC	Füstölt sonka	Ham, smoked	15	27	49	71			
12.	HU	Szalonna, bacon	Speck, lard, bacon	15	30	50	80	110	150	
13.	IARC	Hússaláta, majonézes saláta	Meat salad	45	93	136	185	241		

Ssz.	Forrás	Név (magyar)	Név (angol)	1	2	3	4	5	6	7
14.	IARC	Rántotta, omlett	Omelette / scrambled eggs	69	100	123	190			
15.	PC	Uborka (darabok és szeletek)	Cucumbers (pieces and slices)	7	15	40	65	90	115	
16.	PC	Paradicsom (egész)	Tomatoes (whole)	10	20	60	75	105	180	
17.	IARC	Kukoricapehely, reggeli gabonapehely	Corn flakes	20	40	60	80			
18.	PC	Zabpehely vagy müzli	Oats and muesli	10	35	60	80	105	130	
19.	HU	Hagymaleves, krémlevesek	Onion soup, cream soups	40	80	140	220	320	450	
20.	HU	Palócleves, ragulevesek, gulyás	Goulash soup	50	90	150	240	350	500	
21.	HU	Borsófőzelék	Creamed vegetables	40	90	180	300	450	630	
22.	HU	Spenótfőzelék	Creamed Spinach	40	90	180	300	450	630	
23.	IARC	Burgonya, darabolt, sült	Potatoes, fried, pieces	60	119	189	259	343	440	

KÉPEK ÉS ADAGOK JEGYZÉKE

Ssz.	Forrás	Név (magyar)	Név (angol)	1	2	3	4	5	6	7
24.	IARC	Hasáburgonya	French fries	70	110	161	220	301		
25.	IARC	Burgonyapüré	Mashed potatoes	71	141	221	311	399	499	
26.	IARC	Brokkoli	Broccoli	78	131	182	238	305		
27.	IARC	Rizs	Rice	60	112	171	239	318	403	
28.	IARC	Rizses egytálétel, rizottó	Risotto	107	233	329	455	504		
29.	HU	Vegyes zöldségek	Mixed vegetable garnish	15	30	80	130	200	350	
30.	IARC	Lasagne, rakott tészta	Lasagne	87	151	201	256	375	523	
31.	IARC	Tésztás egytálétel, tésztasaláta	Mixed pasta dish	70	140	220	310	400		
32.	IARC	Spegettítésza	Spaghetti	61	110	170	240	320	400	
33.	IARC	Penne tészta	Penne	60	98	168	241	321	400	

Ssz.	Forrás	Név (magyar)	Név (angol)	1	2	3	4	5	6	7
34.	IARC	Pizza	Pizza	61	105	169	211	324		
35.	IARC	Lecsó	Ratatouille	79	163	261	398	491		
36.	IARC	Muszaka, rakott zöldséges ételek	Moussaka	139	214	359	502	657		
37.	IARC	Vegyes zöldsaláta	Mixed green salad	55	126	192	265	331		
38.	PC	Répa (egész és szeletelt)	Carrots (whole and sliced)	7	15	40	60	80	100	
39.	IARC	Chilis bab, húsos-zöldséges ételek szósszal	Chili con carne	88	146	227	299	390		
40.	PC	Pörkölt, húsos ragu	Casserole or stew DARK	15	50	100	180	260	340	
41.	PC	Hal, filézett	Fillet of fish	30	60	95	135	180	225	
42.	IARC	Hal, szelet	Fish, slices	87	118	175	232	298		
43.	PC	Sült csirke, darabok	Poultry	145	20	40	205	70	130	

KÉPEK ÉS ADAGOK JEGYZÉKE

Ssz.	Forrás	Név (magyar)	Név (angol)	1	2	3	4	5	6	7
44.	HU	Rántott hús	Wiener Schnitzel	23	45	76	103	124	166	
45.	IARC	Sült hús, szelet	Steak	78	132	185	273	345		
46.	IARC	Bélszín, szelet	Fillet	53	89	111	172	225		
47.	IARC	Főtt kolbász, hurka	Sausage, boiled	40	81	129	191			
48.	IARC	Húsgombóc, fasírozott	Minced meat balls	53	93	144	190	263		
49.	HU	Vagdaltszelet	Meat loaf	20	40	90	130	200	300	
50.	IARC	Sült máj	Fried liver	38	71	106	142	179		
51.	IARC	Gomba (szeletelt, vagy egész)	Mushrooms	14	42	82	120	160		
52.	HU	Paprikáskrumpli	Potato-based dish with paprika	50	90	150	240	350	500	
53.	HU	Töltött káposzta	Stuffed cabbage	50	90	150	240	350	500	

Ssz.	Forrás	Név (magyar)	Név (angol)	1	2	3	4	5	6	7
54.	HU	Túrógombóc	Cheese-curd dumpling	17	30	52	75	108		
55.	IARC	Sütemény szelet	Cake	32	64	91	128			
56.	IARC	Gyümölcsös pite	Fruit pie	77	136	190	325			
57.	IARC	Rétes, baklava	Baklava	41	76	152	232			
58.	PC	Tortaszelet	Cake (round, height approx. 6 cm)	45	70	100	155	200	250	
59.	PC	Sütemény kocka	Cake (square and flat)	25	55	80	105	135	165	
60.	HU	Aprósütemények	Biscuits	9	11	20	17	23	35	47
61.	HU	Pogácsa	Salty scones	12	18	29	75	95	98	
62.	IARC	Jégkrém, szelet	Ice cream, slices	45	74	103	152			

KÉPEK ÉS ADAGOK JEGYZÉKE

Ssz.	Forrás	Név (magyar)	Név (angol)	1	2	3	4	5	6	7
63.	IARC	Gyümölcssaláta	Fruit salad	49	100	159	229	301		
64.	IARC	Szőlő	Grapes	50	108	184	266	329	384	
65.	IARC	Cseresznye, meggy	Cherries	54	113	178	259	330	395	
66.	PC	Üveg poharak 1	Glassware 1	160	150	220	220			
67.	PC	Üveg poharak 2	Glassware 2	160	200	300	300			
68.	HU	Bögrék	Mugs	70	150	300	400			
69.	HU	Talpas poharak	Glassware for alcoholic drinks	40	160	300	160			

nébih