

Európai
Élelmiszerfogyasztási
Felmérés

**Mi van terítéken
Európában?**



Élelmiszeradag-nagyság
meghatározását segítő képeskönyv
1-9 éves korig

Az EU MENU élelmiszerfogyasztási felmérés élelmiszeradag-nagyság meghatározását segítő képek könyve 1-9 éves korú gyermekek 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 képek könyv használata

Az étkezési napló kitöltésekor a gyermek által elfogyasztott ételek/italok mennyiségének lehető legpontosabb meghatározásához kérjük, használja a képek könyvet. A könyvben található fényképek különböző adagnagyságokban jelenítik meg az ételleket. Nem készülhetett fénykép minden egyes létező ételről, ezért egy adott oldalon található fényképet más hasonló ételek mennyiségének becsléséhez is fel lehet használni. (pl. 20-as képsorozat (palócleves) adagjai használhatók minden hasonló tartalmú leves fogyasztása esetén (pl. gulyásleves, raguleves). Miután a képek segítségével megbecsülte a gyermek által elfogyasztott étel mennyiségét jegyezze fel az étkezési naplóba (pl. 20-as képsorozat 3. kép). Ha Ön úgy ítéli meg, hogy a gyermek által elfogyasztott étel mennyisége két kép által bemutatott mennyiség között van, akkor ezt úgy jelezze a naplóban, hogy adja meg a képek könyv adott oldalszámát és a két egymást követő kép számát.

Példa:

Ha gyermeke az alábbi képen látható mennyiséget ette pörköltből és tésztából, használhatja a képek könyv 29-es képsorozat (spagettitészta) a tészta mennyiségének becsléséhez, és a 40-es képsorozatot a pörkölt mennyiségének becsléséhez:



Gyermeke által fogyasztott adag



Képek könyv megfelelő oldalai

A tányéron lévő mennyiségek a 40-es képsorozat (pörkölt) 2. és 3. közötti képének és a 29-es képsorozat (spagettitészta) 3. képének feleltethetők meg becslésünk szerint.

Ezt az információt a napló étkezési alkalomnak megfelelő oldalán jelezze a „képsorozat száma, kép jele” oszlopban.

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, hőszelött főtt, párolt, sűrités módja stb.
12:30	☐ otthon ☒ házon kívül ☐ egyéb, nem meghatározott	Pörkölt	1 adag	40-2 és 40-3 között	sértéscombból, 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	

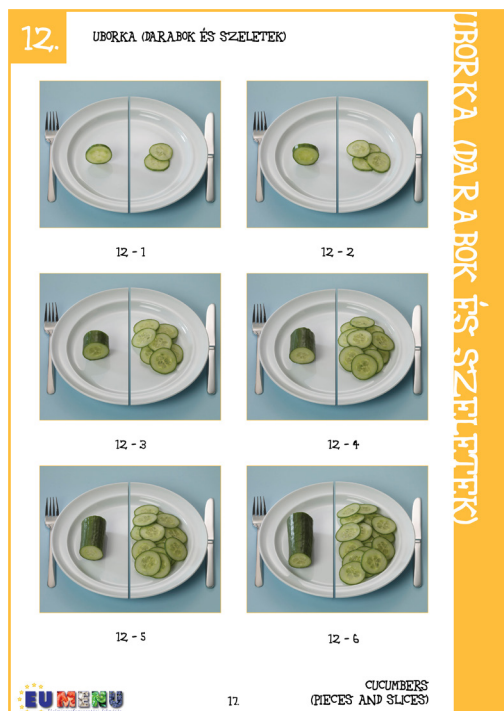
Instrukciók különböző típusú képekhez

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:

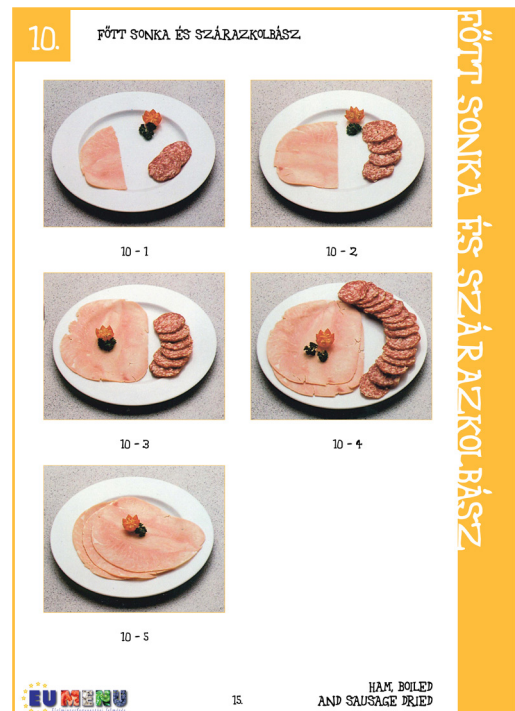
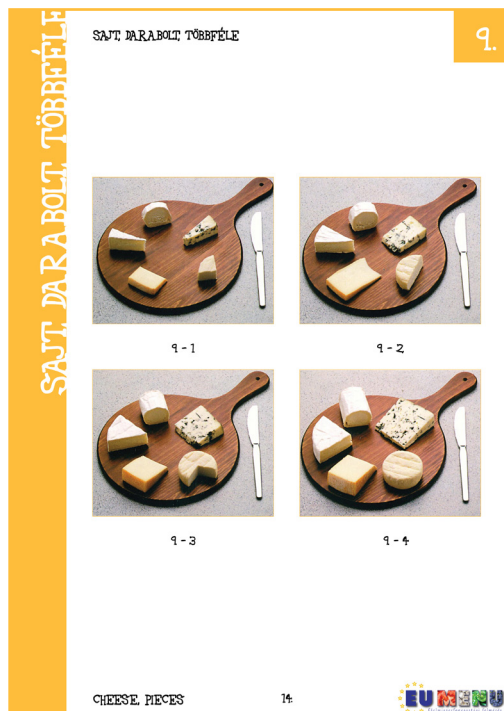
A 19-es képsorozatnál (hagymaleves) tányérba és tálkába is kimértük ugyanazokat a mennyiségeket. Így attól függően, hogy gyermeke milyen edényből fogyasztotta a levest, nézze csak a tálkás, vagy csak a tányéros képeket.



A 12-es képsorozatban (uborka) a tányér jobb és baloldalán megjelenített mennyiségek azonosak: használja a megfelelőt, attól függően, hogy gyermeke vékony karikákra vágva ette az uborkát, vagy nagyobb darabokban. A képeskönyv használata rugalmas, tehát például mondhatja azt is, hogy gyermeke a 2. képen látható vastagabb karikából evett két darabot.

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

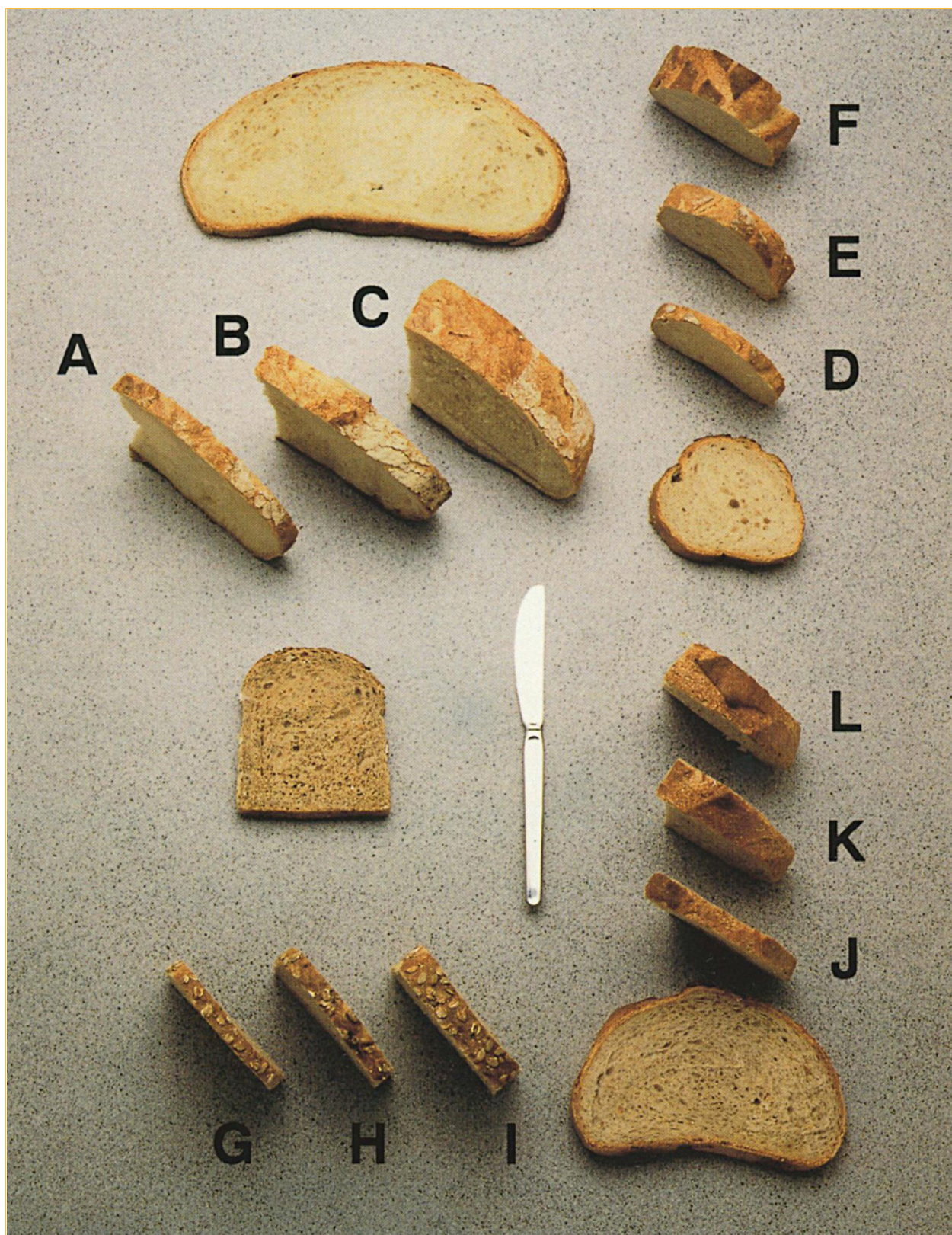
Például, ha gyermeke sonkát evett, használja a 10-es képsorozatot és hagyja figyelmen kívül, hogy az ott látható tányéron kolbász is van.



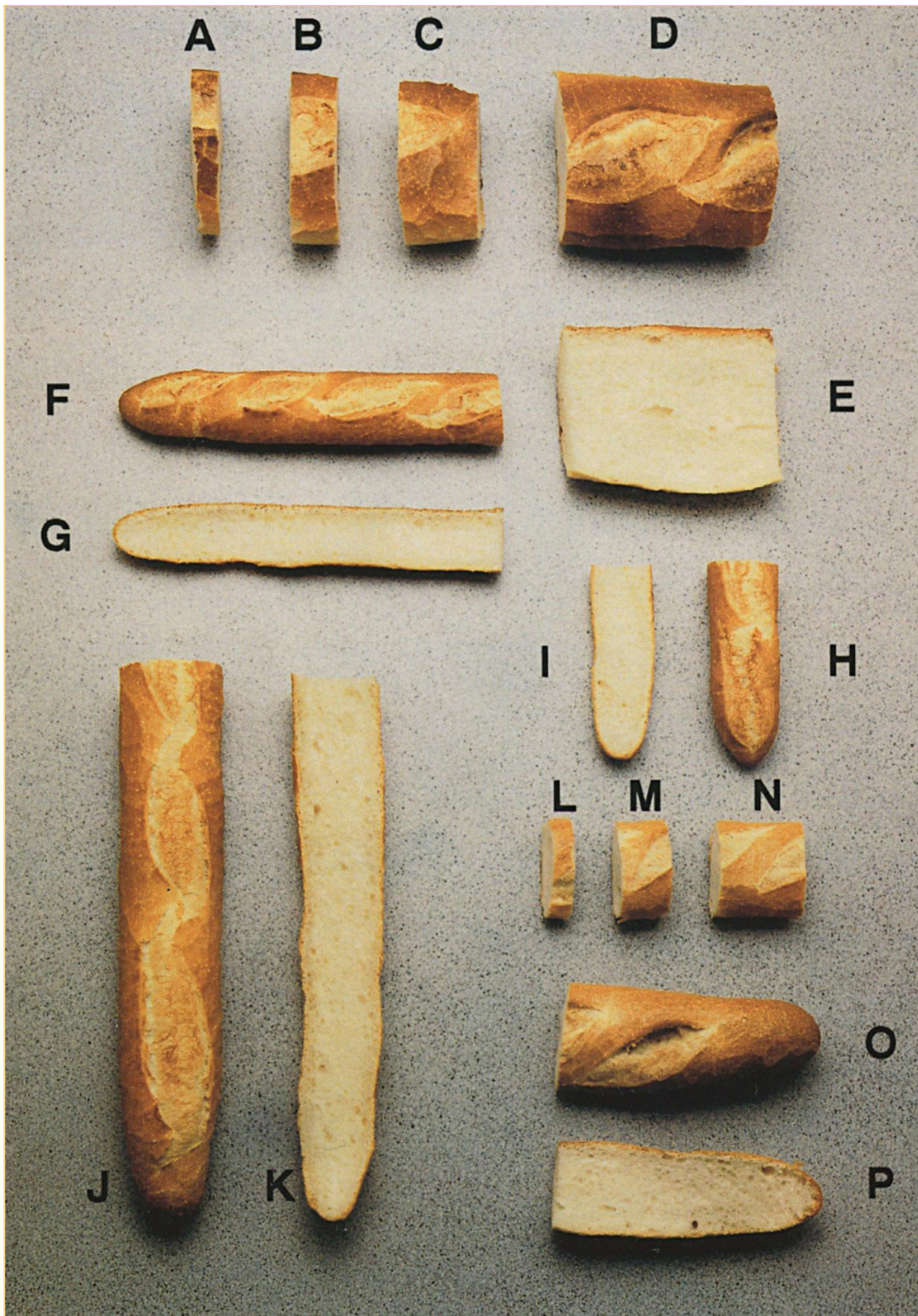
Tegyen így például a sajtnál is: Ha gyermeke csak trappista sajtot fogyasztott, nézze csak azt a képet, ami a kemény sajtra vonatkozik, a tányéron a többi sajtfélét hagyja figyelmen kívül.

Csak és kizárólag az első oldalra (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 gyermeke egy vastag, fél szelet fehér kenyeret evett, a C mennyiség **felével** kell számolnia a dietetikus szakembernek.

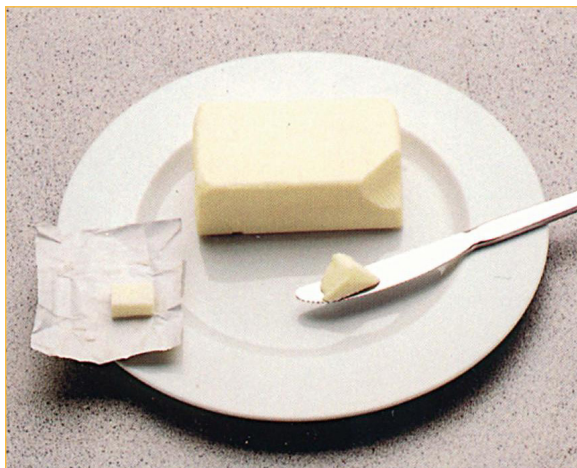
Amennyiben további kérdése lenne a képek könyv használatával kapcsolatban, kérje a dietetikus szakember segítségét.



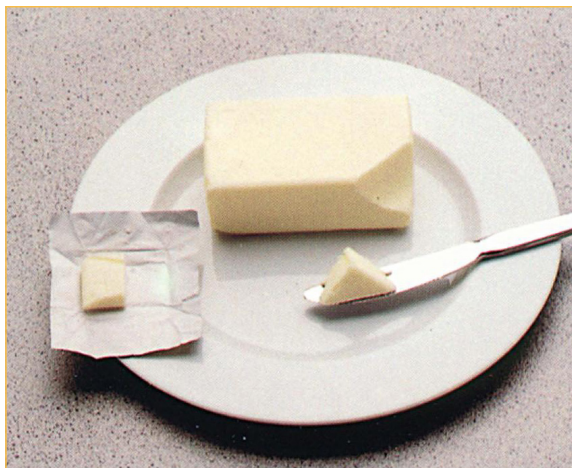
Az A, B, C, J, K, L betűkkel jelzett, a szelet vastagságát érzékeltető képekhez tartozó tömegek **teljes körszeletre, nem fél szeletre** vonatkoznak! Így például, ha gyermeke egy vastag, fél szelet fehér kenyeret evett, a C mennyiség **felével** kell számolnia a dietetikus szakembernek.



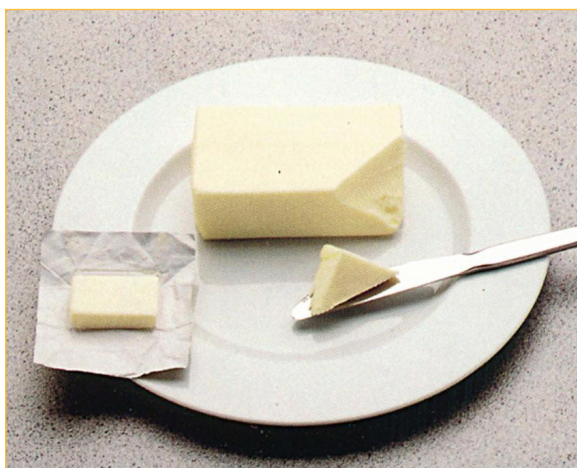




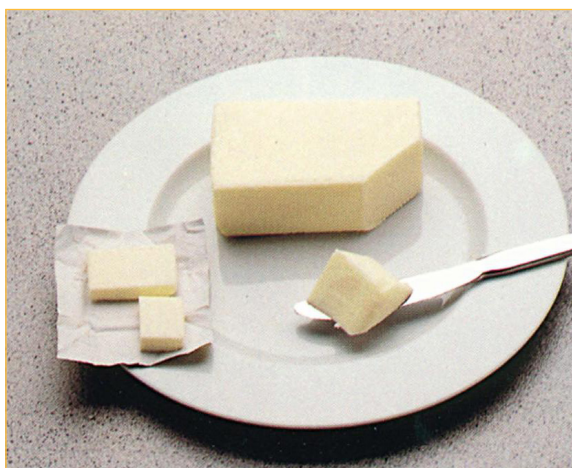
4 - 1



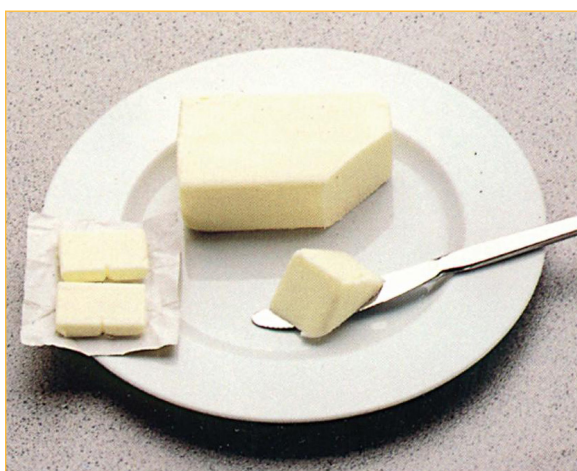
4 - 2



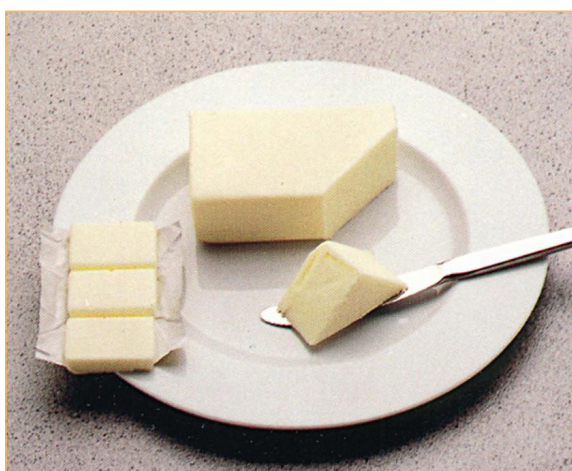
4 - 3



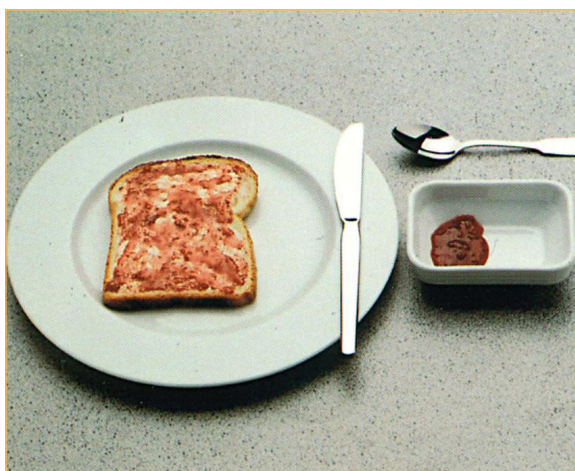
4 - 4



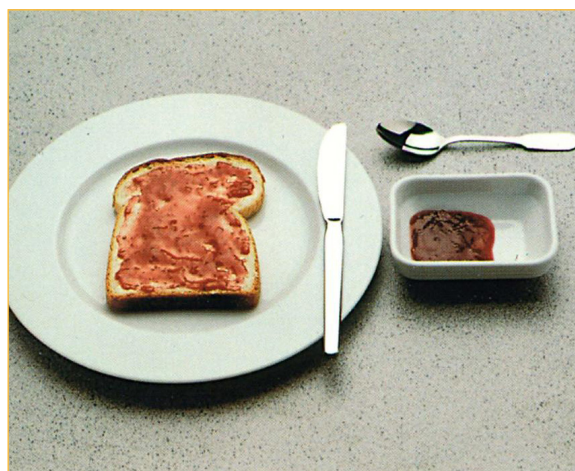
4 - 5



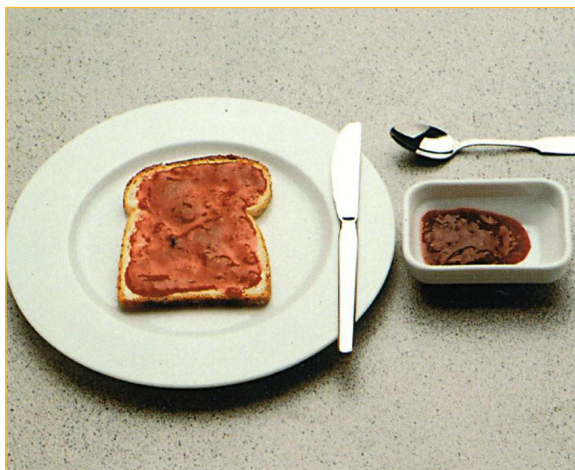
4 - 6



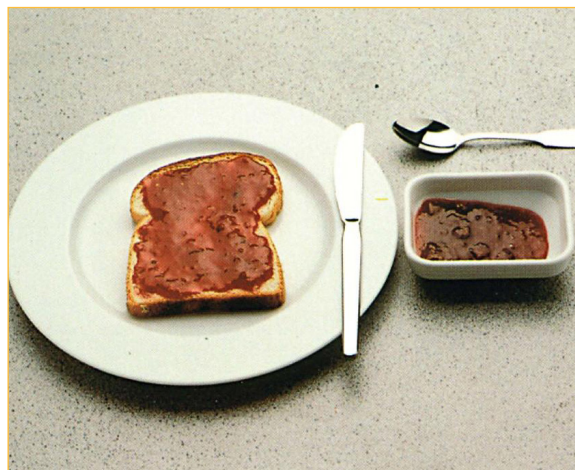
5-1



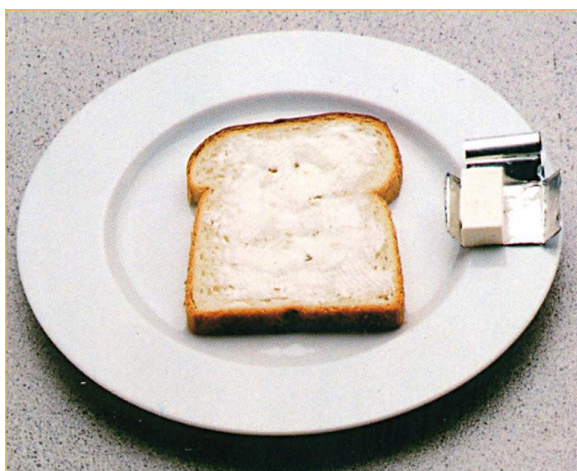
5-2



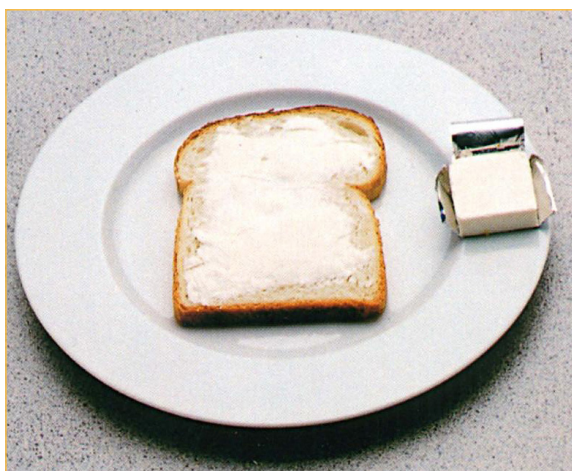
5-3



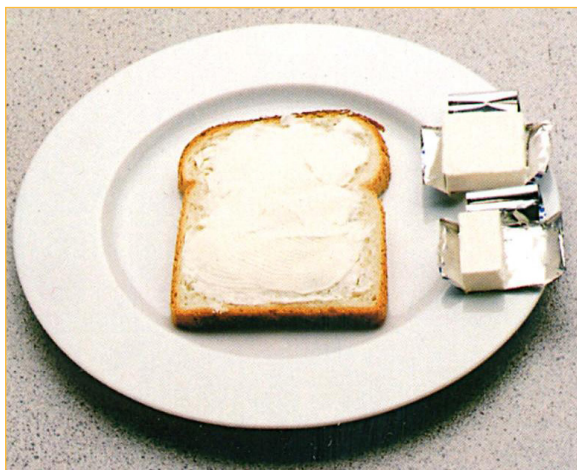
5-4



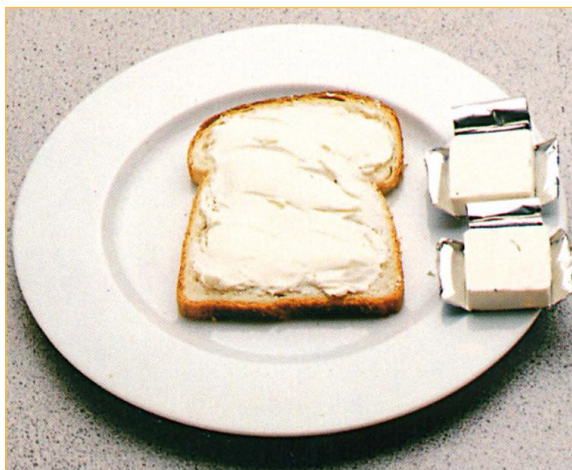
6 - 1



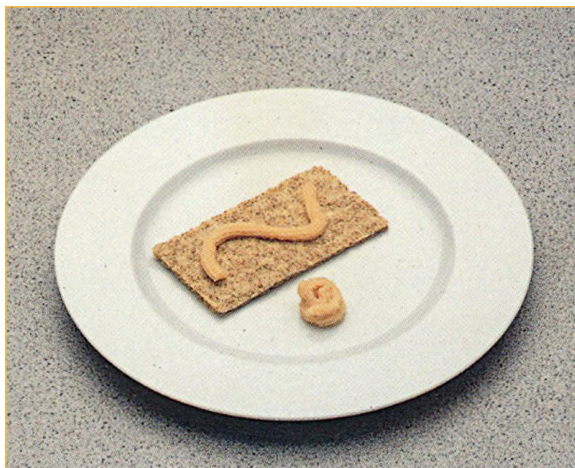
6 - 2



6 - 3



6 - 4



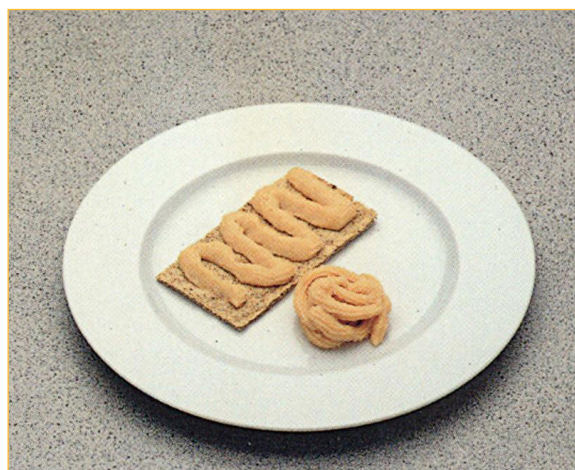
7 - 1



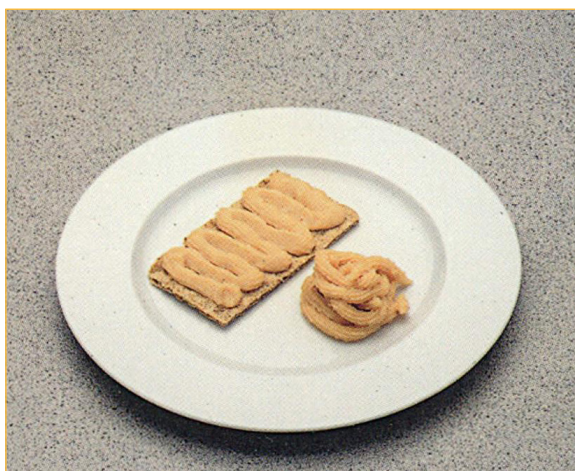
7 - 2



7 - 3



7 - 4



7 - 5



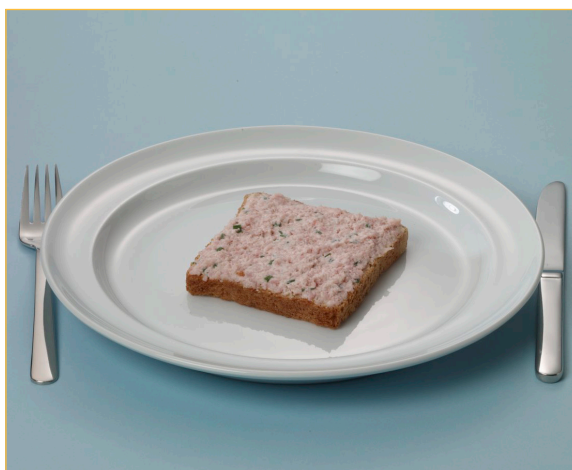
8 - 1



8 - 2



8 - 3



8 - 4



8 - 5



8 - 6



9 - 1



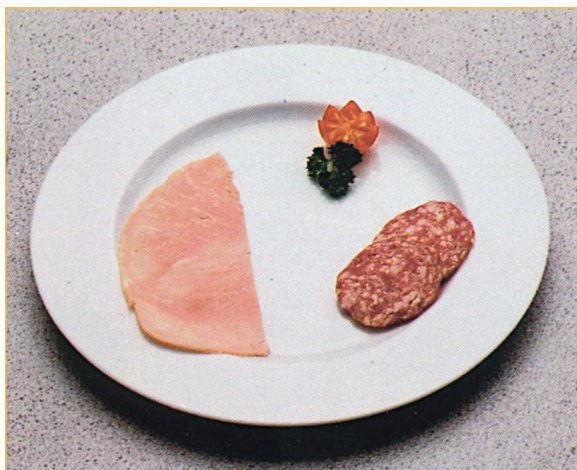
9 - 2



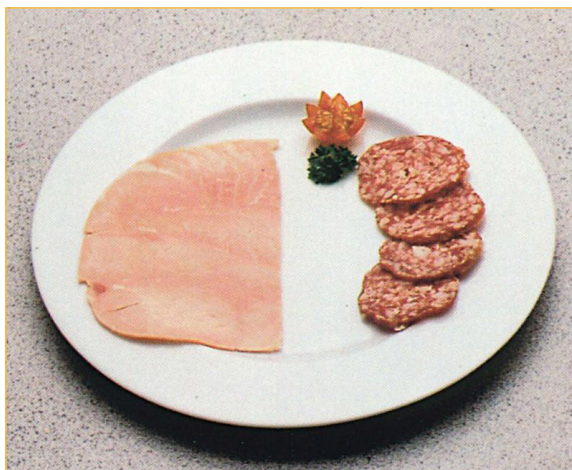
9 - 3



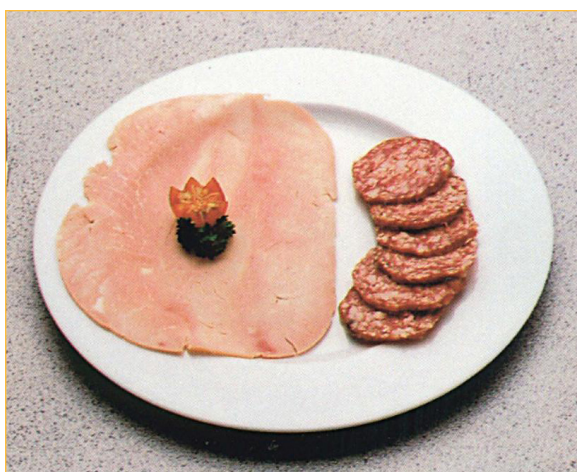
9 - 4



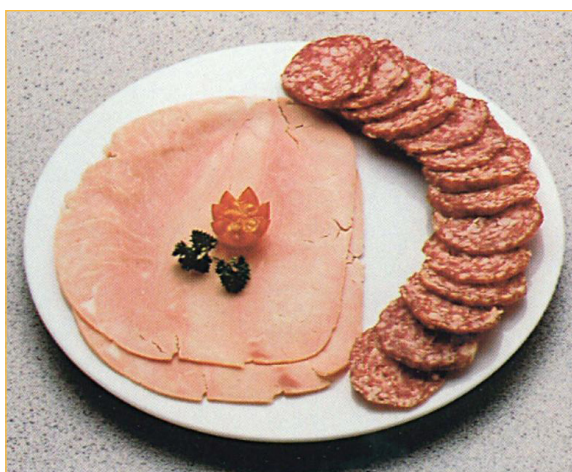
10 - 1



10 - 2



10 - 3



10 - 4



10 - 5



11 - 1



11 - 2



11 - 3



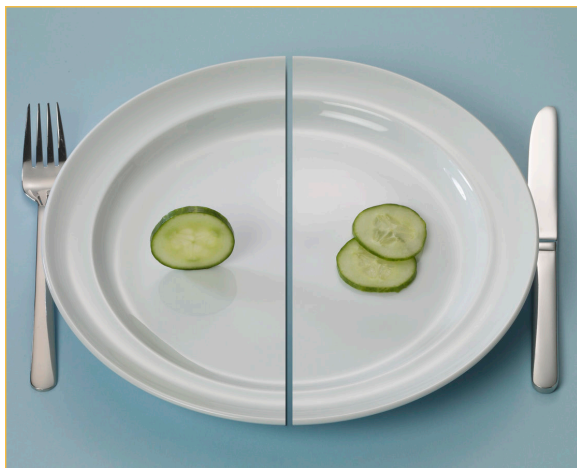
11 - 4



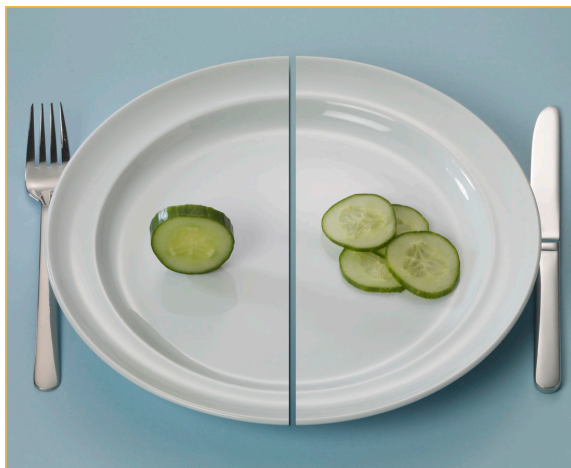
11 - 5



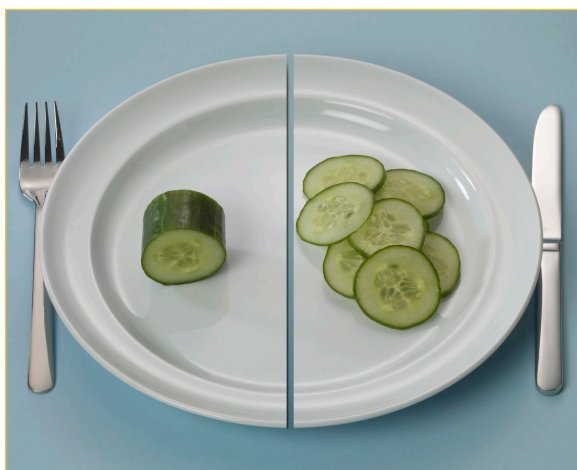
11 - 6



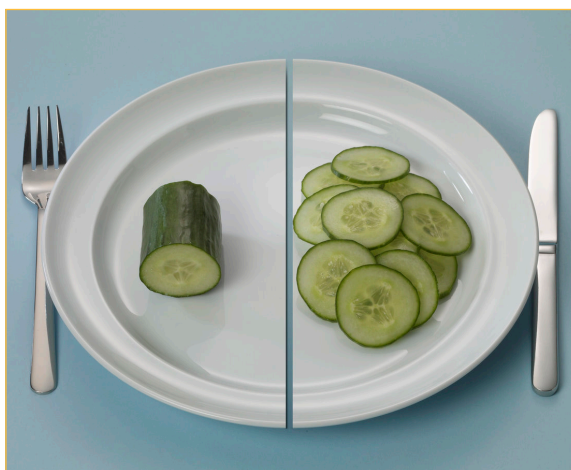
12 - 1



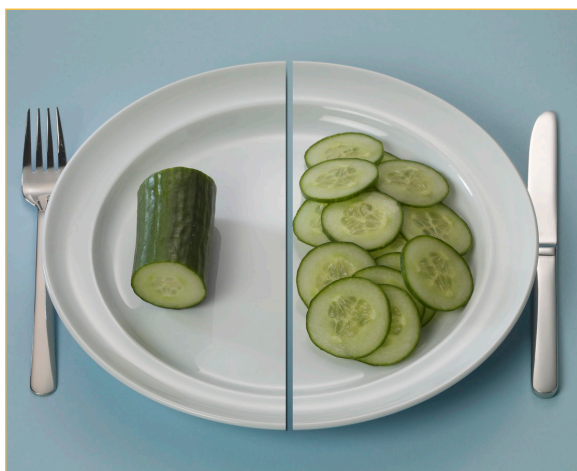
12 - 2



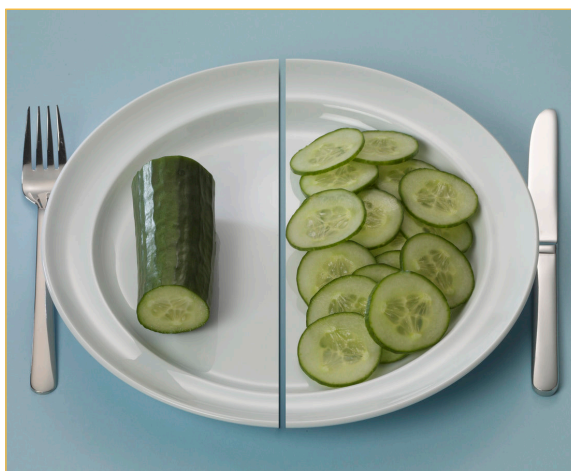
12 - 3



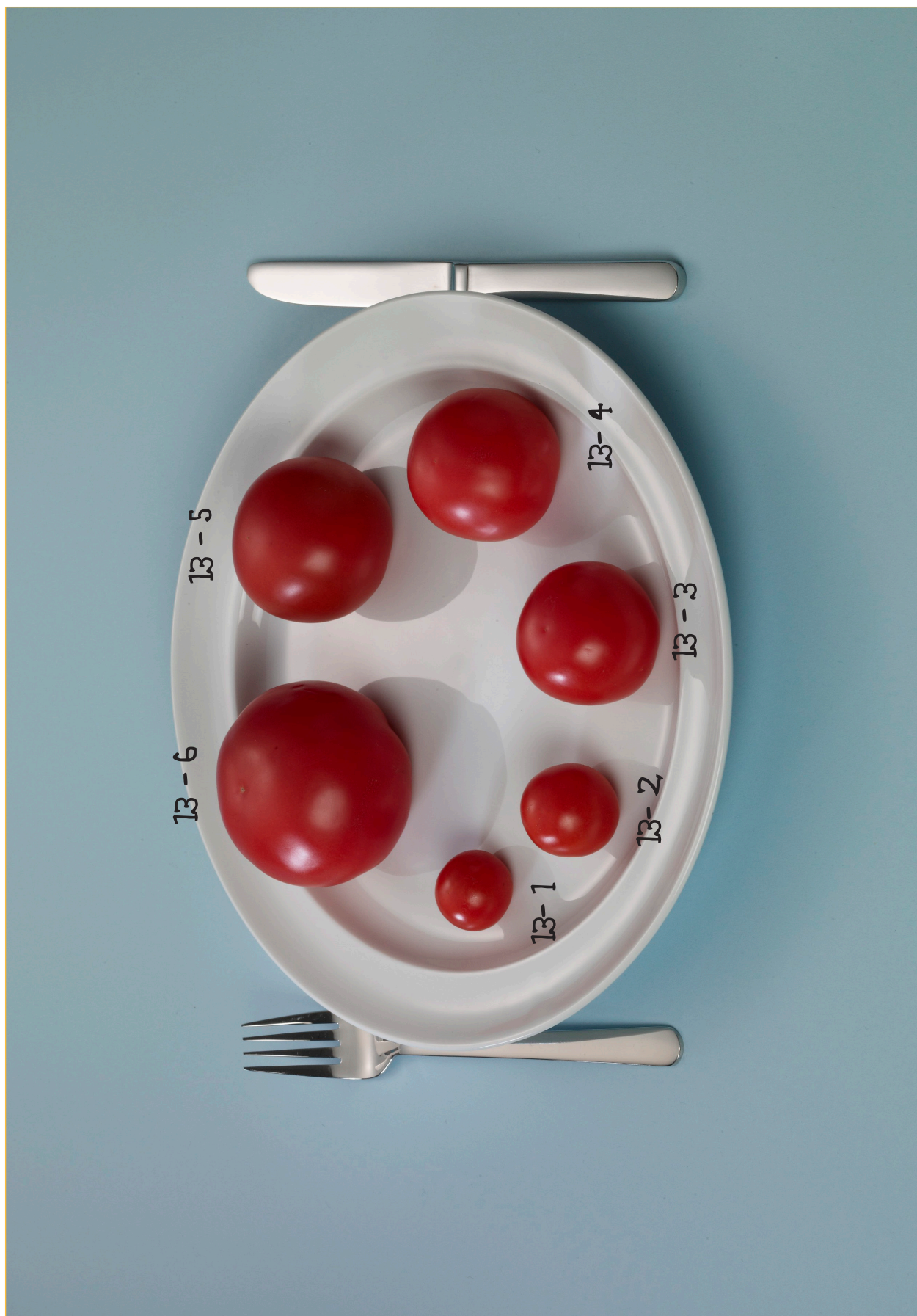
12 - 4



12 - 5



12 - 6





14 - 1



14 - 2



14 - 3



14 - 4



14 - 5



14 - 6



15 - 1



15 - 2



15 - 3



15 - 4



15 - 5



15 - 6



16 - 1



16 - 2



16 - 3



16 - 4



16 - 5



16 - 6



17 - 1



17 - 2



17 - 3



17 - 4



17 - 5



17 - 6



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



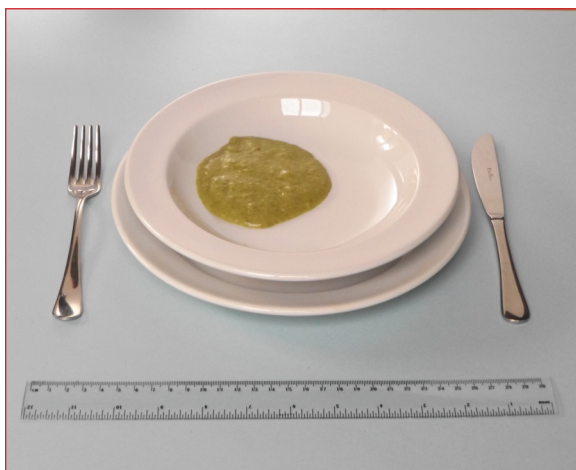
21 - 4



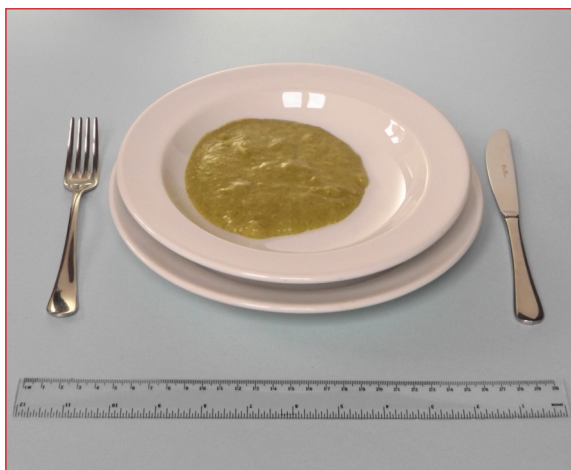
21 - 5



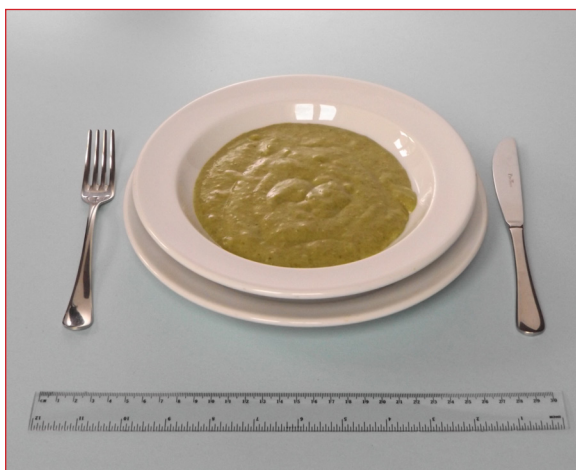
21 - 6



22 - 1



22 - 2



22 - 3



22 - 4



22 - 5



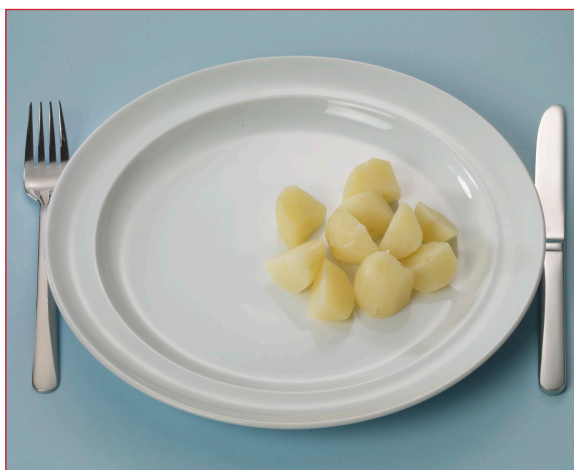
22 - 6



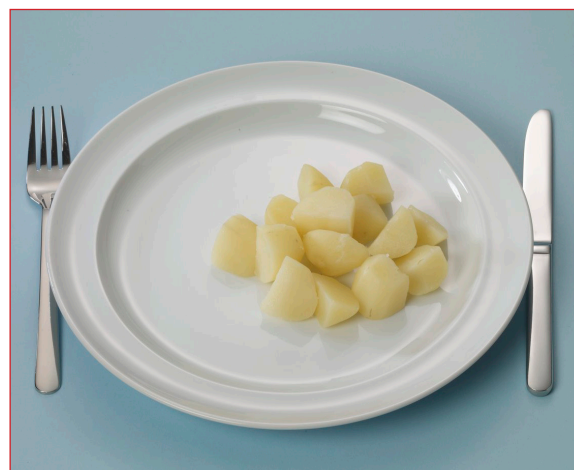
23 - 1



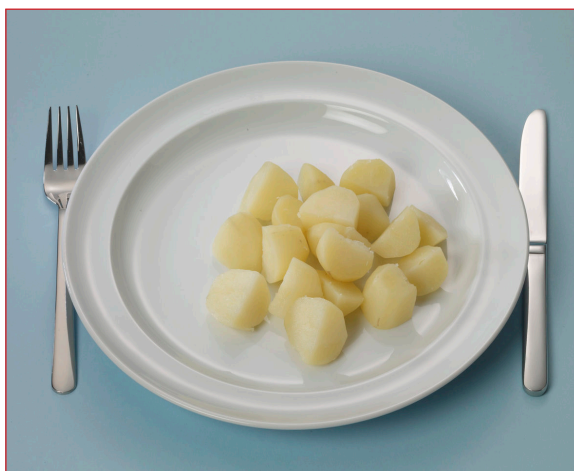
23 - 2



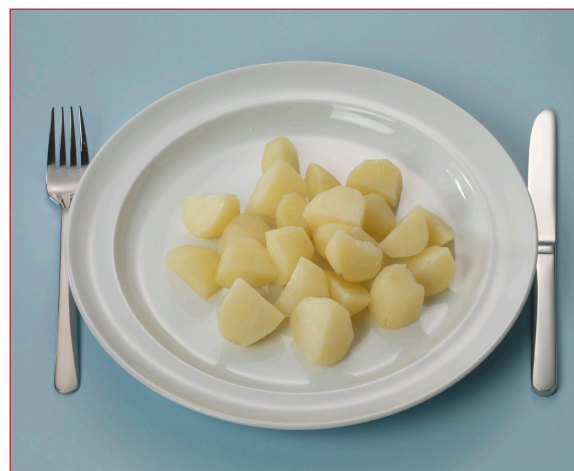
23 - 3



23 - 4



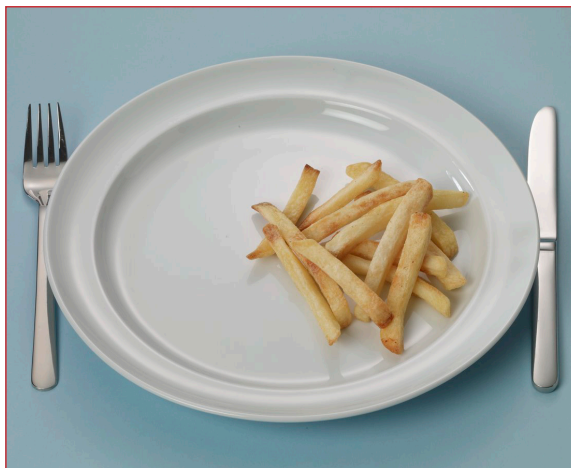
23 - 5



23 - 6



24 - 1



24 - 2



24 - 3



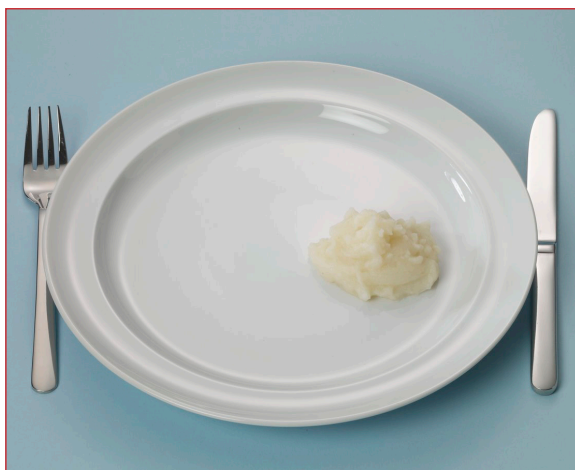
24 - 4



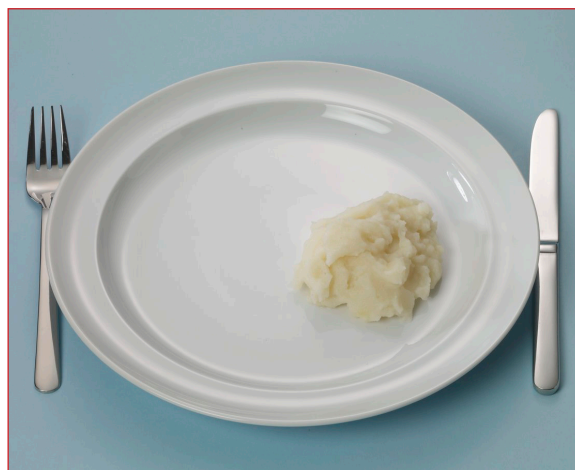
24 - 5



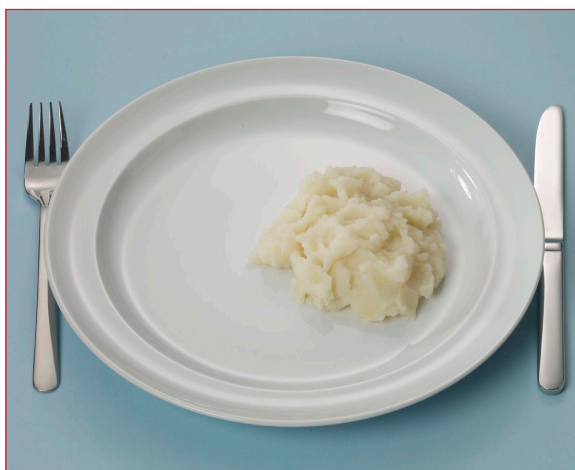
24 - 6



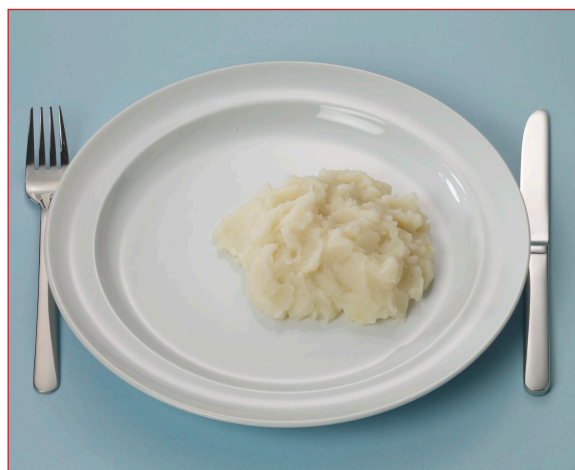
25 - 1



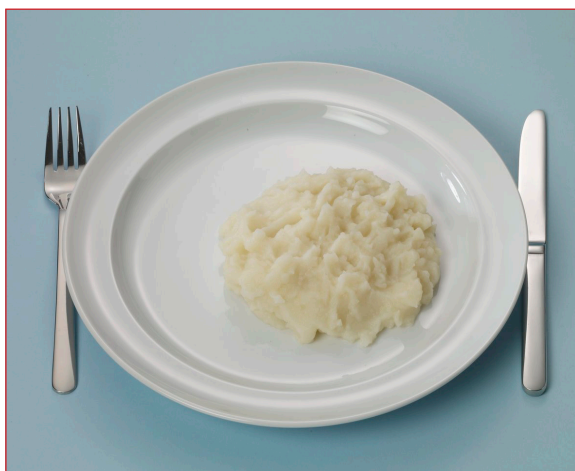
25 - 2



25 - 3



25 - 4



25 - 5



25 - 6



26 - 1



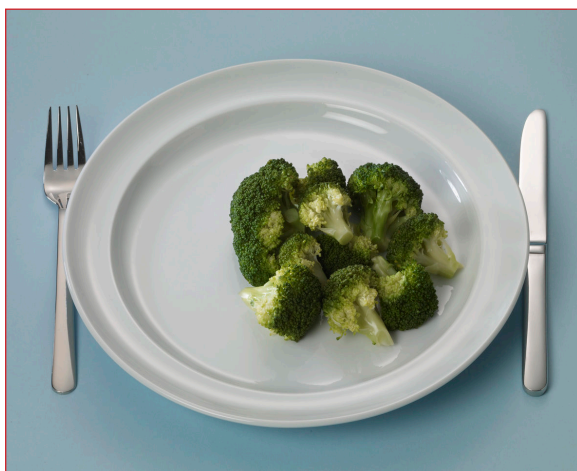
26 - 2



26 - 3



26 - 4



26 - 5



26 - 6



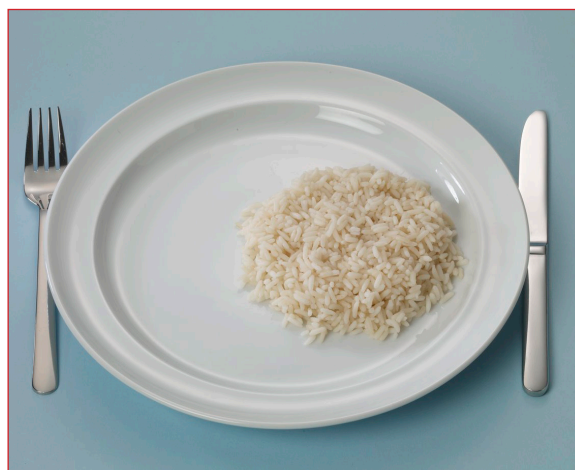
27 - 1



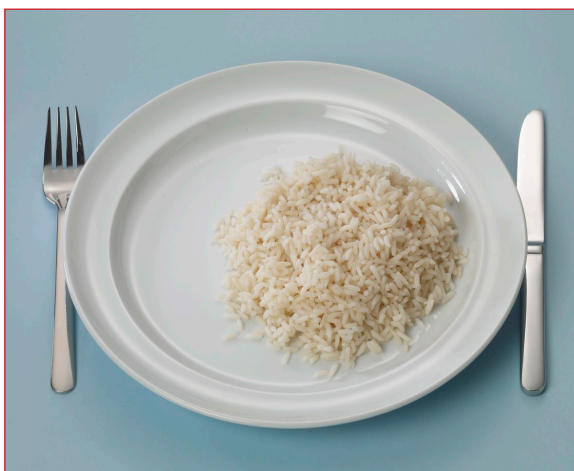
27 - 2



27 - 3



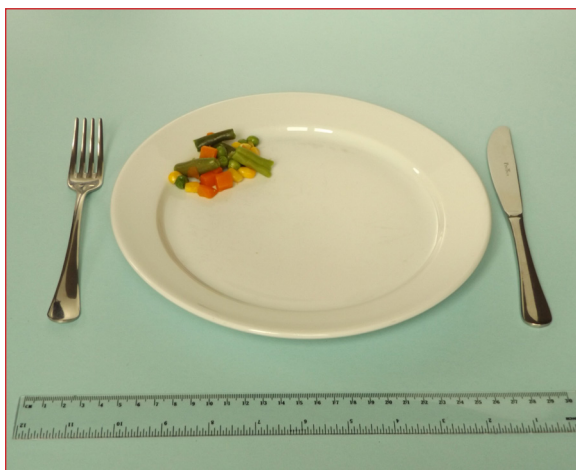
27 - 4



27 - 5



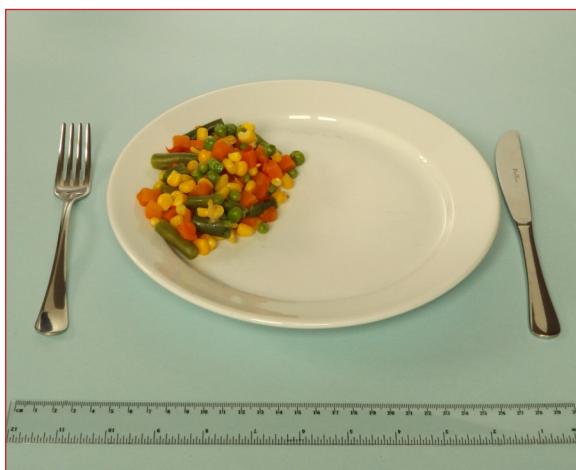
27 - 6



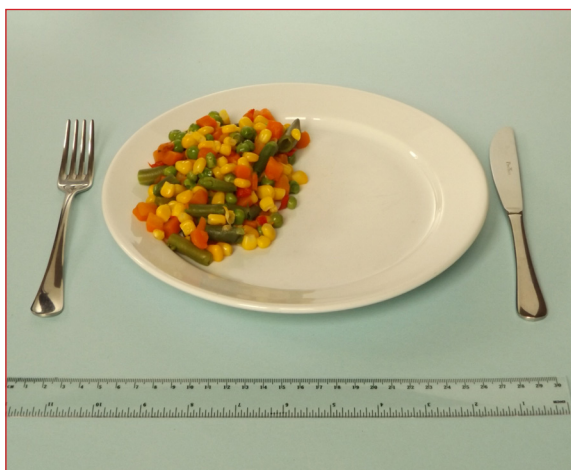
28 - 1



28 - 2



28 - 3



28 - 4



28 - 5



28 - 6



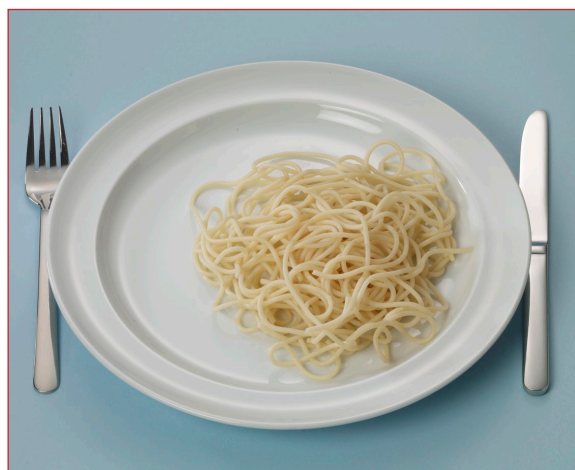
29 - 1



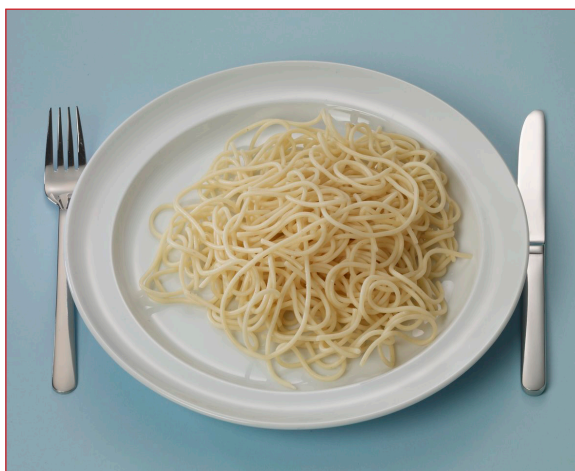
29 - 2



29 - 3



29 - 4



29 - 5



29 - 6



30 - 1



30 - 2



30 - 3



30 - 4



30 - 5



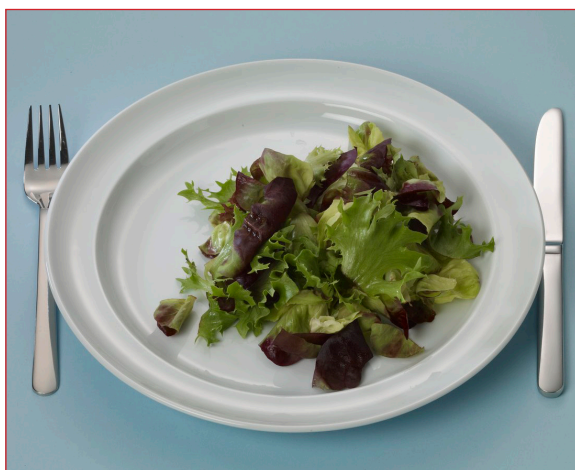
30 - 6



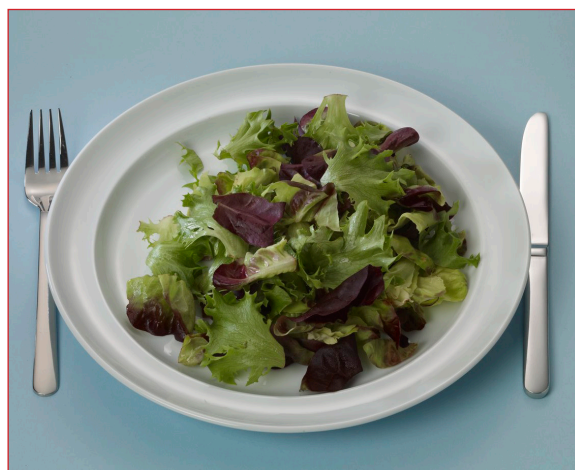
31 - 1



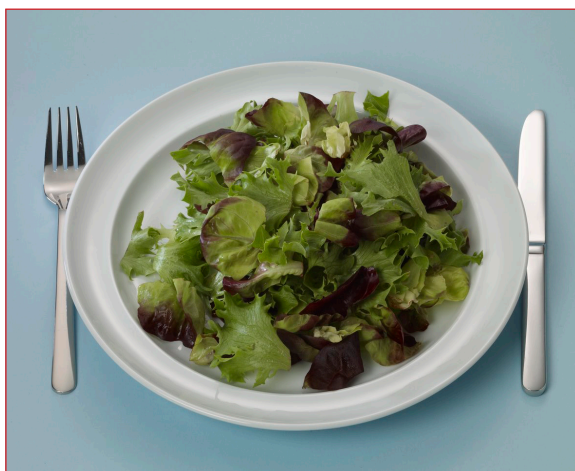
31 - 2



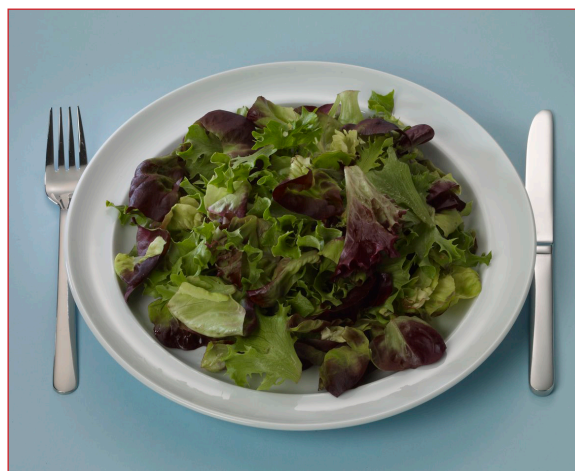
31 - 3



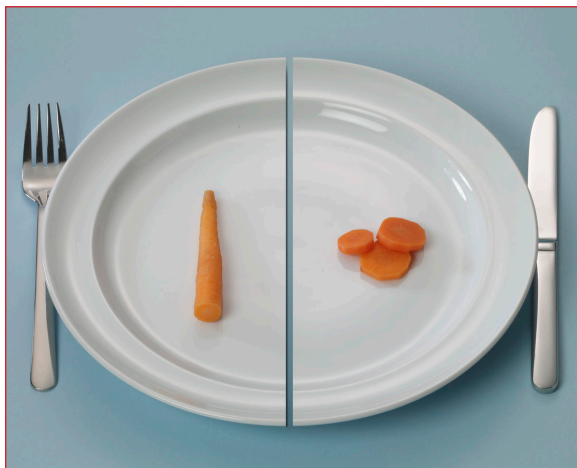
31 - 4



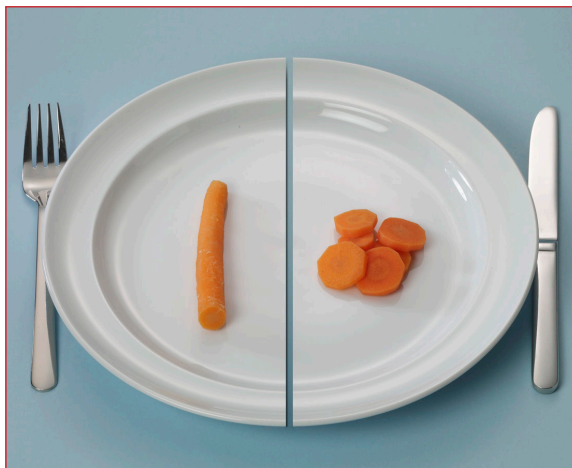
31 - 5



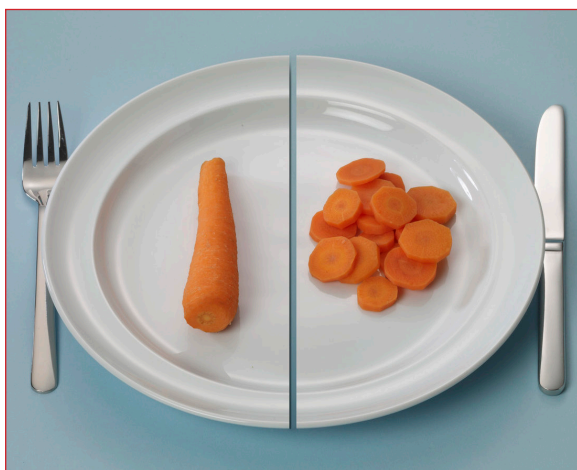
31 - 6



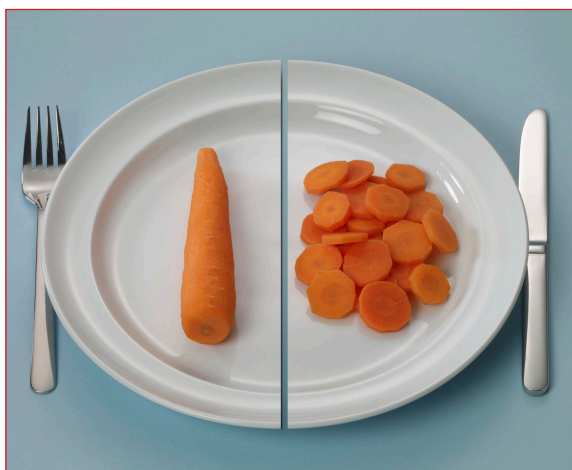
32 - 1



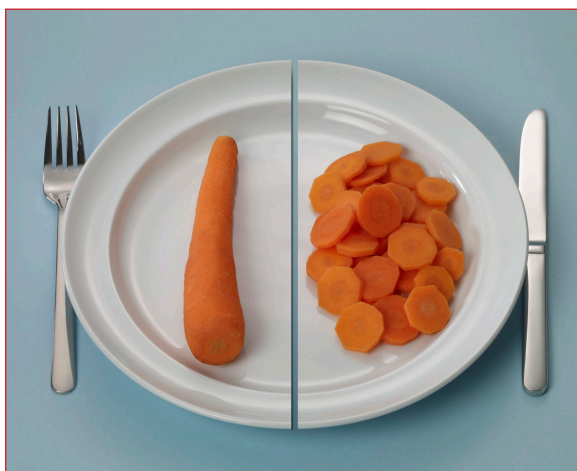
32 - 2



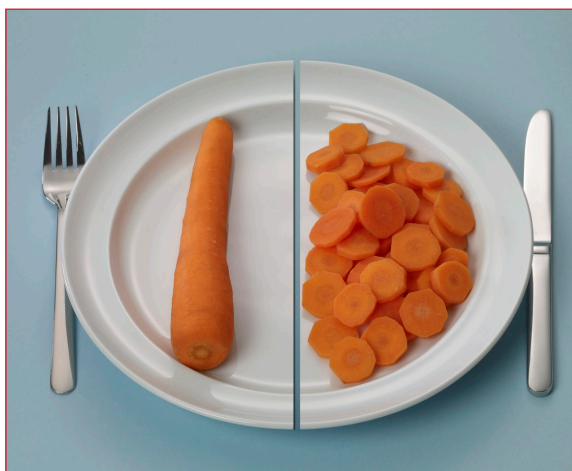
32 - 3



32 - 4



32 - 5



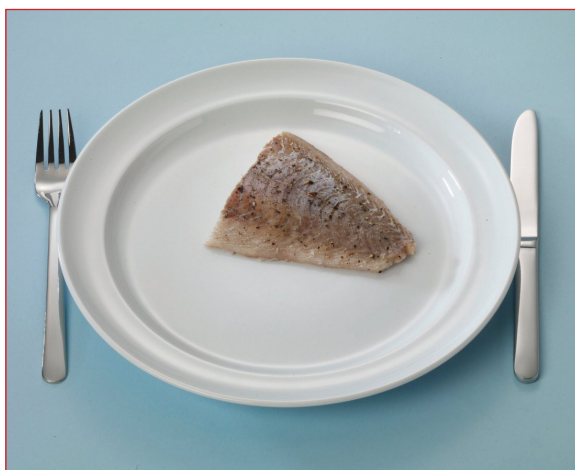
32 - 6



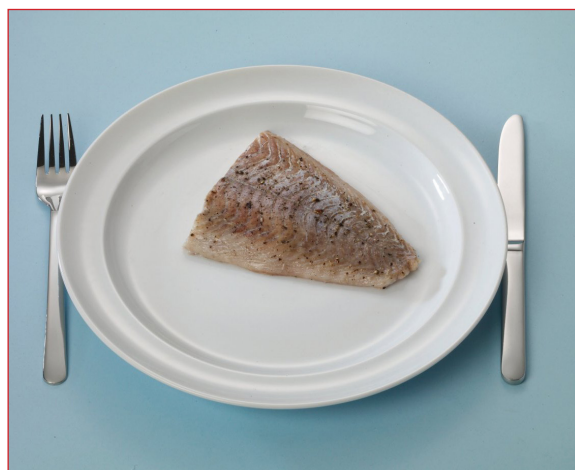
33 - 1



33 - 2



33 - 3



33 - 4



33 - 5



33 - 6



34 - 3



34 - 6



34 - 2



34 - 5



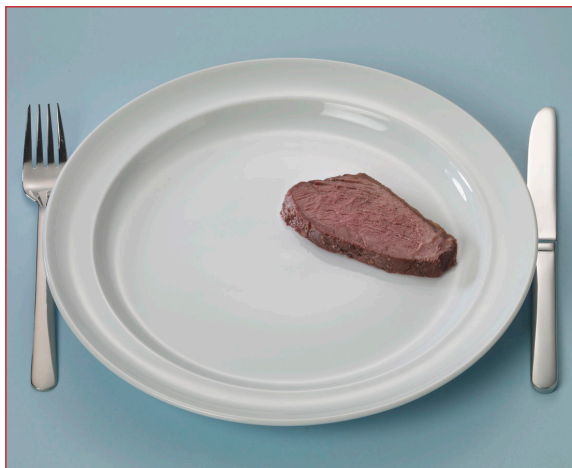
34 - 1



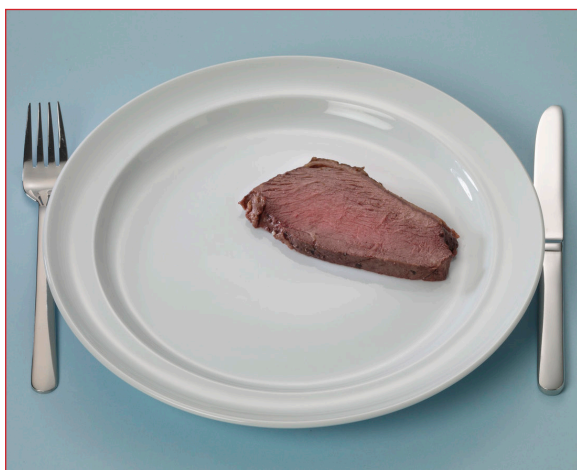
34 - 4



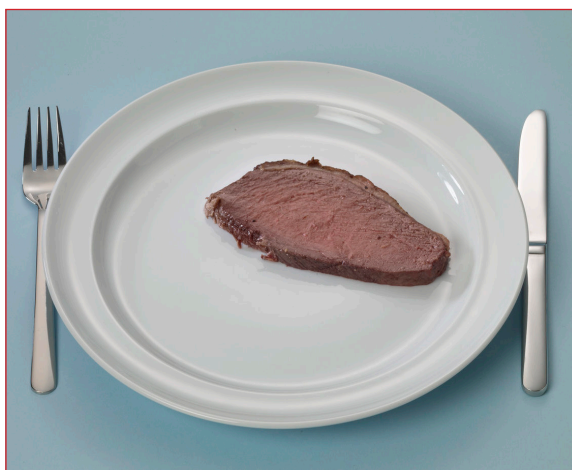
36 - 1



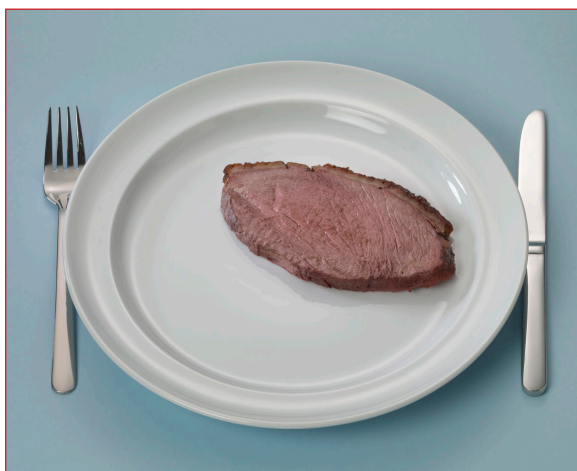
36 - 2



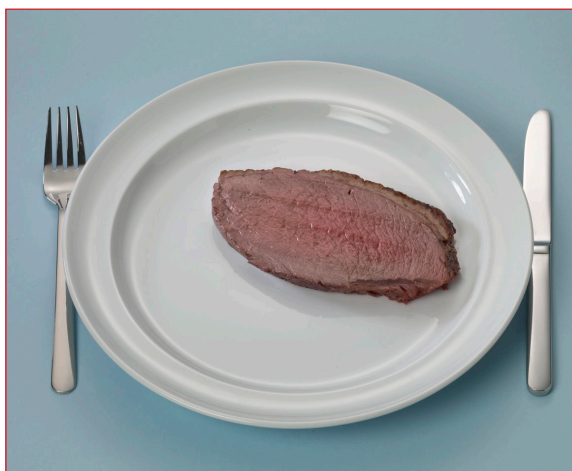
36 - 3



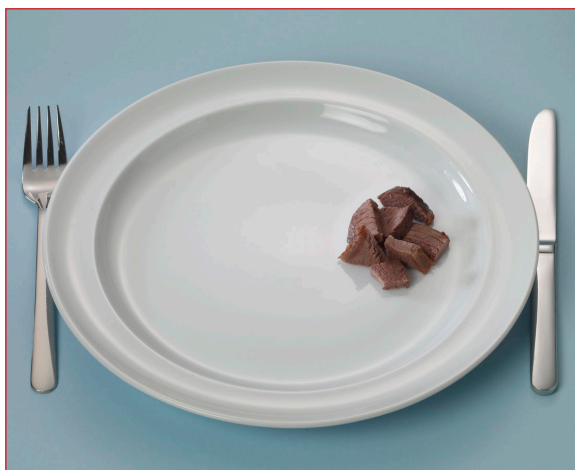
36 - 4



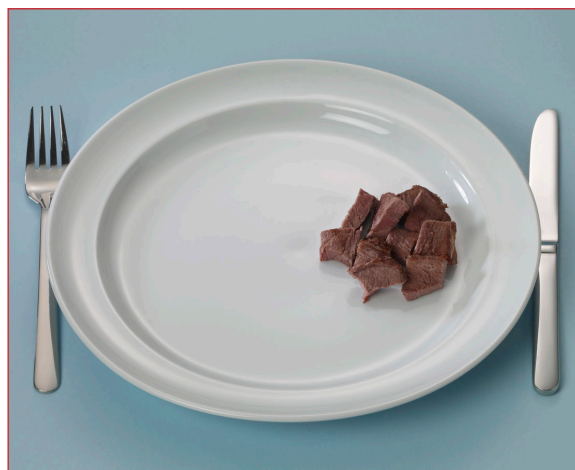
36 - 5



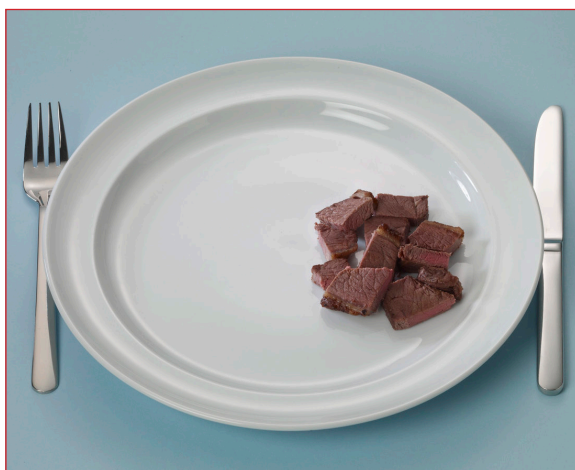
36 - 6



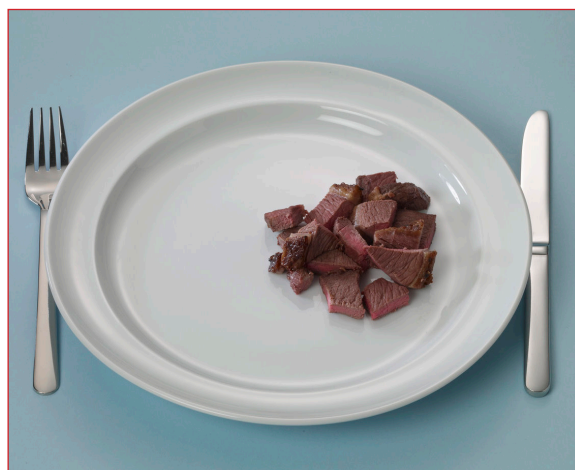
37 - 1



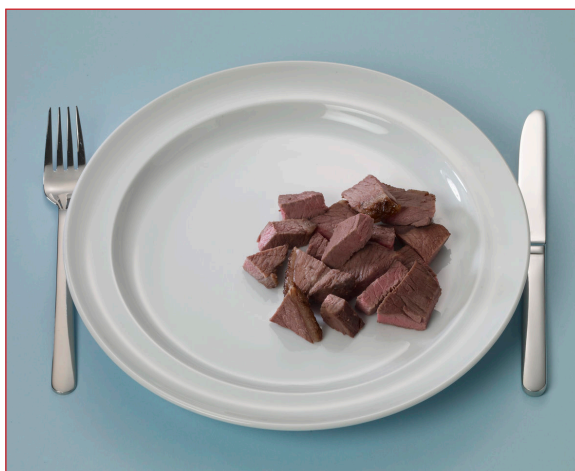
37 - 2



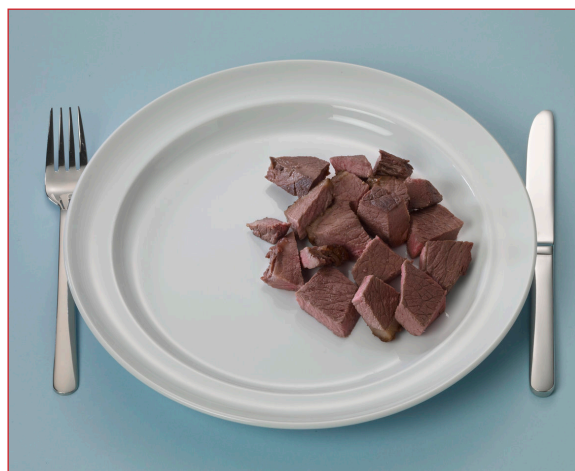
37 - 3



37 - 4



37 - 5



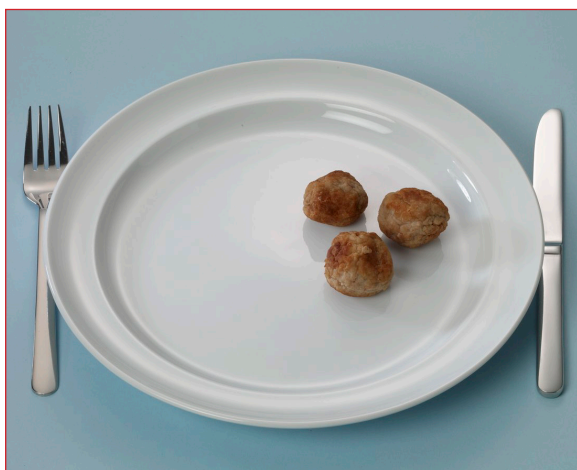
37 - 6



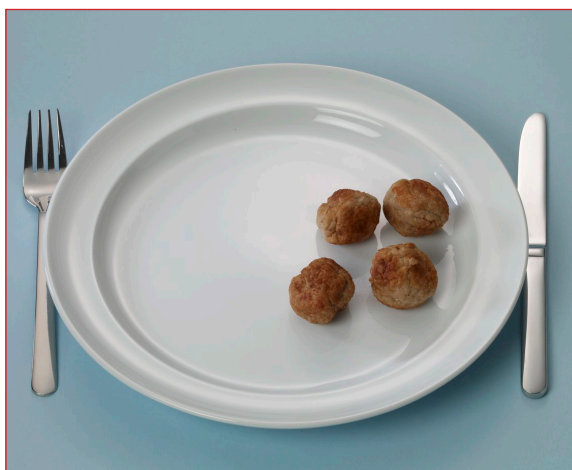
38 - 1



38 - 2



38 - 3



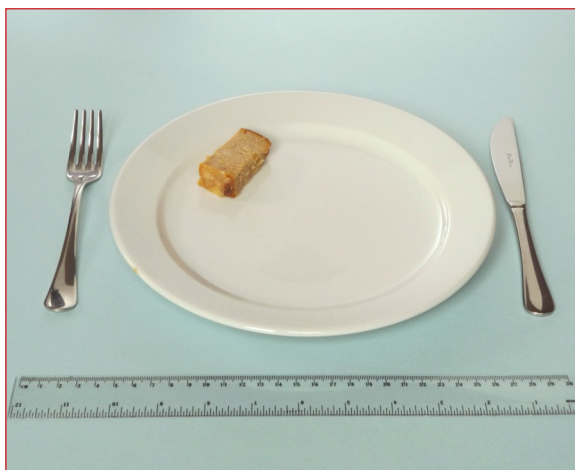
38 - 4



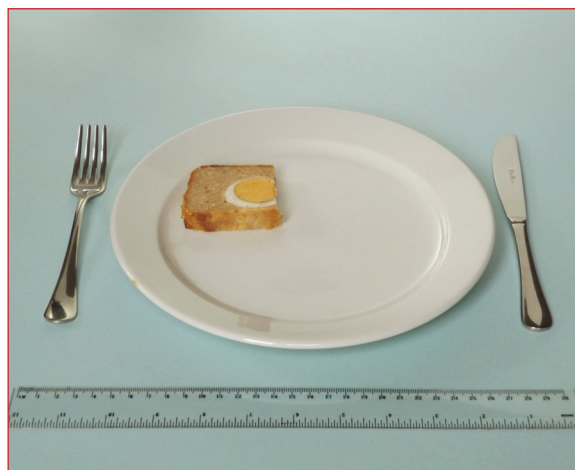
38 - 5



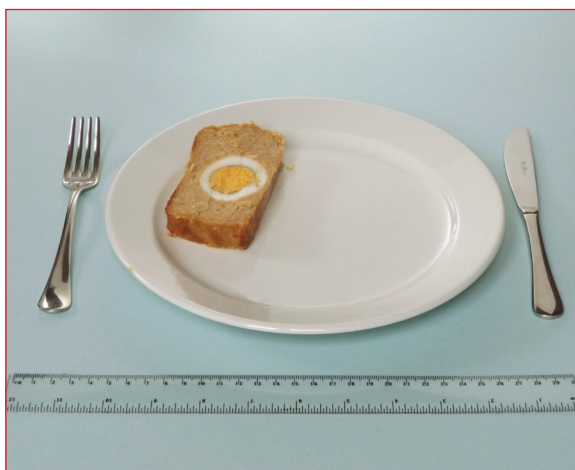
38 - 6



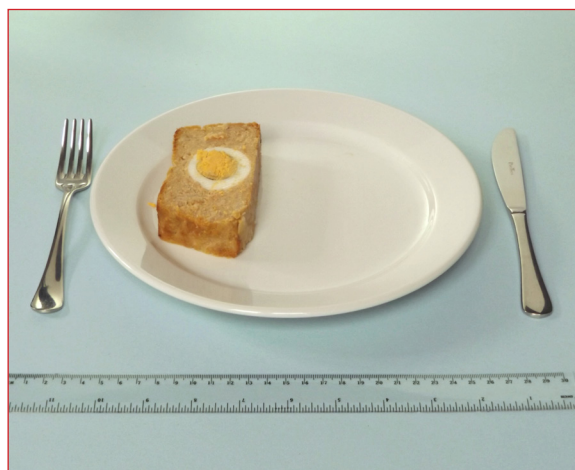
39 - 1



39 - 2



39 - 3



39 - 4



39 - 5



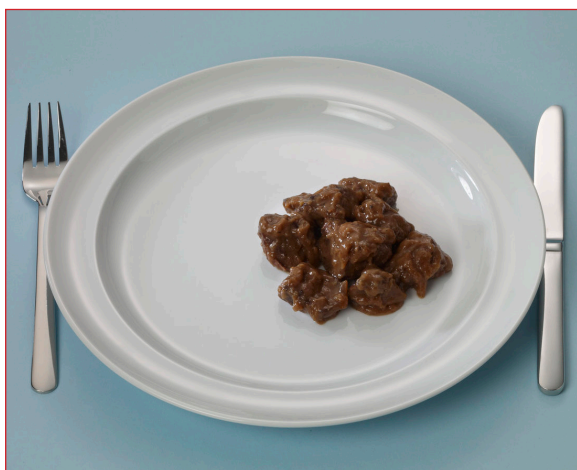
39 - 6



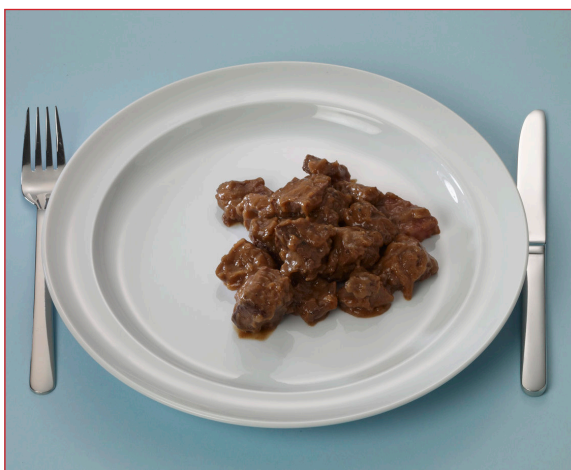
40 - 1



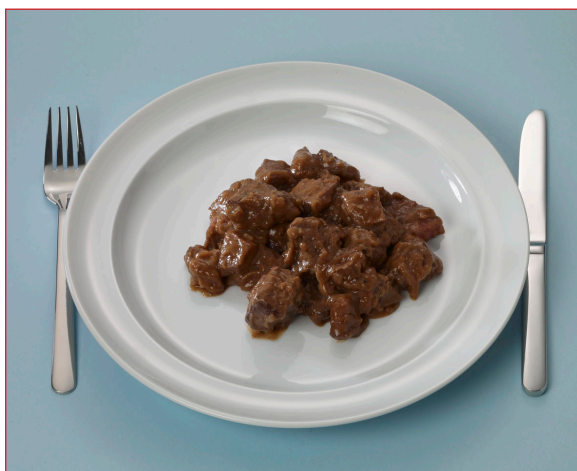
40 - 2



40 - 3



40 - 4



40 - 5



40 - 6



41 - 1



41 - 2



41 - 3



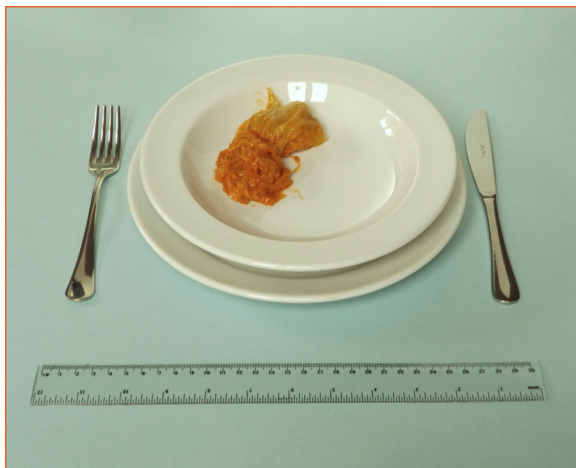
41 - 4



41 - 5



41 - 6



42 - 1



42- 2



42 - 3



42 - 4



42 - 5



42 - 6



44 - 1



44- 2



44 - 3



44 - 4



44 - 5



44 - 6



45 - 1



45 - 2



45 - 3



45 - 4



45 - 5



45 - 6



46 - 1



46 - 2



46 - 3



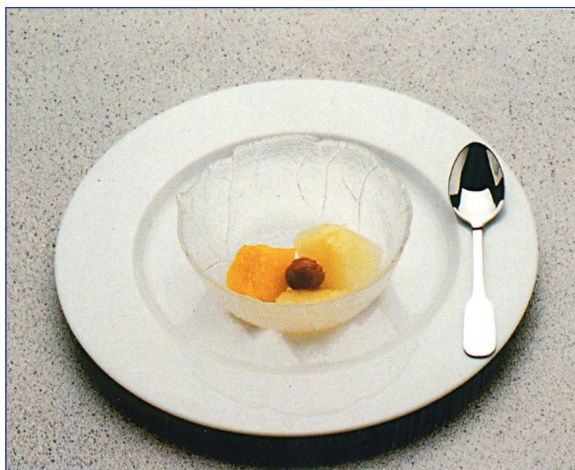
46 - 4



46 - 5



46 - 6



49 - 1



49 - 2



49 - 3

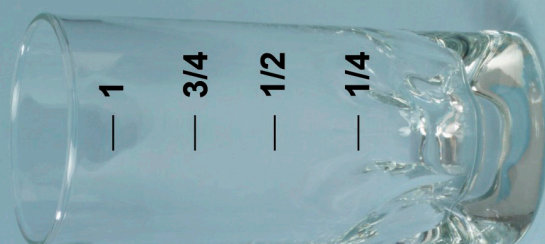


49 - 4

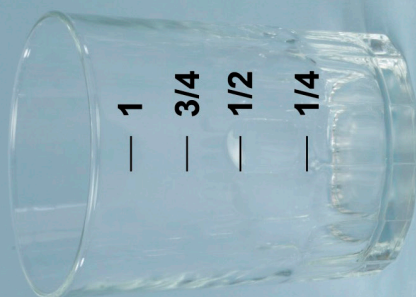


49 - 5

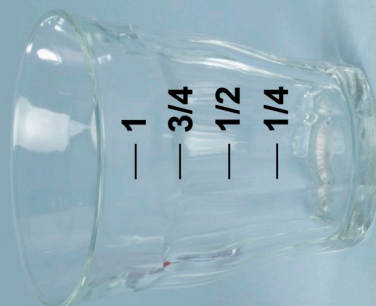
ÖSSZESEN = 220 ML



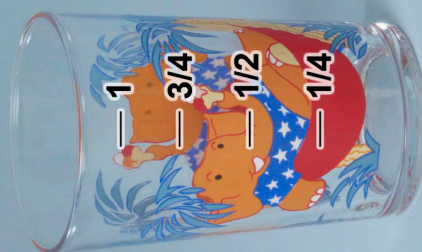
ÖSSZESEN = 220 ML



ÖSSZESEN = 150 ML

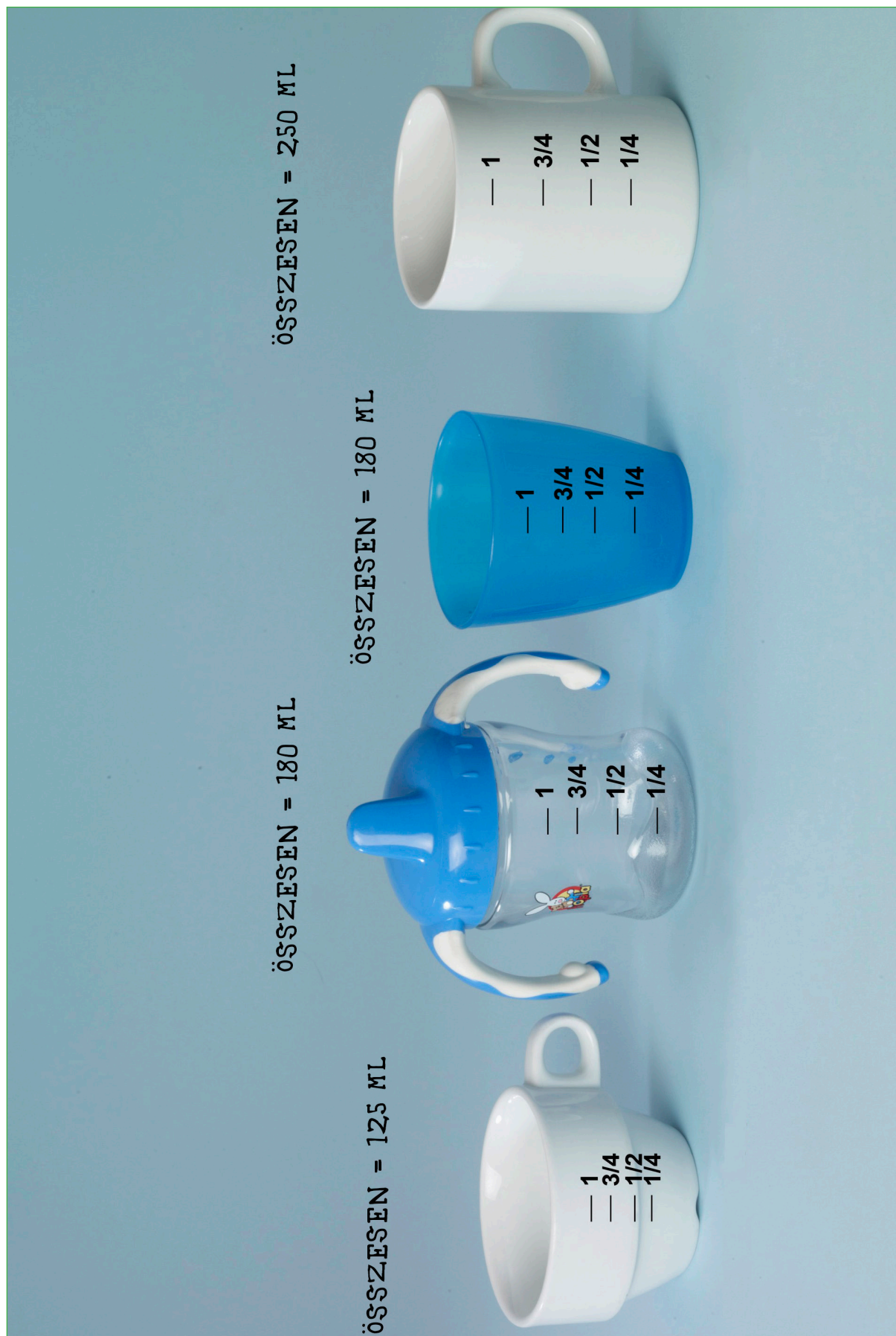


ÖSSZESEN = 160 ML









A forrásnál található rövidítések jelentése:

IARC – A képeket a Nemzetközi Rákkutató 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									
3.	HU	Kalács, beigli	Brioche, breaded loaf and beigli	(A1) 5 (A2) 8 (A3) 13 (A4) 28 (A5) 47 (A6) 19									
				(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

Sz.	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.	HU	Szalonna, bacon	Speck, lard, bacon	15	30	50	80	110	150	
12.	PC	Uborka (darabok és szeletek)	Cucumbers (pieces and slices)	7	15	40	65	90	115	
13.	PC	Paradicsom (egész)	Tomatoes (whole)	10	20	60	75	105	180	
14.	PC	Kukoricapehely, reggeli gabonapehely	Corn flakes	5	15	30	40	55	65	

Sz.	Forrás	Név (magyar)	Név (angol)	1	2	3	4	5	6	7
15.	PC	Zabpehely vagy müzli	Oats and muesli	10	35	60	80	105	130	
16.	PC	Kása	Porridge	50	100	150	200	250	300	
17.	PC	Gyümölcspüré (bébiétel)	Fruit puree	50	100	150	200	250	300	
18.	PC	Zöldségpüré (bébiétel)	Vegetable puree	50	100	150	200	250	300	
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.	PC	Főtt burgonya	Potatoes peeled and cut	10	50	90	130	170	210	
24.	PC	Hasábburgonya	French fries	10	45	80	115	150	185	
25.	PC	Burgonyapüré	Mashed potatoes	50	100	150	200	250	300	

KÉPEK ÉS ADAGOK JEGYZÉKE

Sz.	Forrás	Név (magyar)	Név (angol)	1	2	3	4	5	6	7
26.	PC	Brokkoli	Broccoli	10	20	50	80	130	180	
27.	PC	Rizs	Rice	10	20	40	110	185	255	
28.	HU	Vegyes zöldségköret	Mixed vegetable garnish	15	30	80	130	200	350	
29.	PC	Spagettitészta	Pasta spaghetti	7	15	30	95	160	220	
30.	PC	Lasagne, rakott tészta	Lasagne	50	100	150	200	250	300	
31.	PC	Vegyes zöldsaláta	Mixed salad	5	15	25	35	45	55	
32.	PC	Répa (egész és szeletelt)	Carrots (whole and sliced)	7	15	40	60	80	100	
33.	PC	Hal, filézett	Fillet of fish	30	60	95	135	180	225	
34.	PC	Sült csirke, darabok	Poultry	145	20	40	205	70	130	
35.	HU	Rántott hús	Wiener Schnitzel	23	45	76	103	124	166	
36.	PC	Sült hús, szelet	Steak	20	40	60	80	100	120	

Szsz.	Forrás	Név (magyar)	Név (angol)	1	2	3	4	5	6	7
37.	PC	Húskockák, darabkák	Meat, cubes, pieces	20	40	60	80	100	120	
38.	PC	Húsgombóc, fasírozott	Meatball small, round	20	40	60	80	100	120	
39.	HU	Vagdaltszelet	Meat loaf	20	40	90	130	200	300	
40.	PC	Pörkölt, húsos ragu	Casserole or stew DARK	15	50	100	180	260	340	
41.	HU	Paprikáskrumpli	Potato-based dish with paprika	50	90	150	240	350	500	
42.	HU	Töltött káposzta	Stuffed cabbage	50	90	150	240	350	500	
43.	HU	Túrógombóc	Cheese-curd dumpling	17	30	52	75	108		
44.	PC	Tortaszelet	Cake (round, height approx. 6cm)	45	70	100	155	200	250	
45.	PC	Sütemény kocka	Cake (square and flat)	25	55	80	105	135	165	
46.	PC	Sütemény szelet	Cake (square and tall)	10	20	30	40	50	60	
47.	HU	Aprósütemények	Biscuits	9	11	20	17	23	35	47
48.	HU	Pogácsa	Salty scones	12	18	29	75	95	98	

KÉPEK ÉS ADAGOK JEGYZÉKE

49.	IARC	Gyümölcssaláta	Fruit salad	49	100	159	229	301
50.	PC	Üveg poharak 1	Glassware 1	160	150	220	220	
51.	PC	Üveg poharak 2	Glassware 2	160	200	300	300	
52.	HU	Bögrék	Mugs	70	150	300	400	
53.	PC	Műanyag poharak, bögrék	Plastic cups and mugs	125	180	180	250	

nébih