**TÁPLÁLKOZÁSI ÉS TÜNETI NAPLÓ**

**Kitöltési útmutató**

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.
1. **Étel, ital megnevezése**
* Minden étkezés esetében a lehető **legpontosabban írja le az élelmiszer nevét**. Ha ismeri, írja le a pontos márkanevet, terméknevet vagy az étel fantázianevét. Például: Ráma margarin, Korpovit keksz, császárzsemle, félbarna kenyér stb.
* Az **étel megnevezését** úgy, hogy következtetni lehessen az ételt alkotó nyersanyagok fajtájára, a készítési és ízesítési módjára, beleértve a sűrítés (rántás, habarás, hintés) formáját is.
* Az **elfogyasztott folyadékokat**. Gyümölcslevek, gyümölcsitalok esetében kérjük feltüntetni annak gyümölcstartalmát: szűrt, 12%, 25%, 50%, 100%. Gyümölcsitalok, üdítőitalok, ízesített alkoholos italok, energiaitalok esetén, a termék csomagolásán feltüntetett információkkal megegyezően írja le, hogy „light”, „zero”, „cukorral és édesítőszerrel”, „édesítőszerrel”, „normál, cukros” vagy „alkoholmentes”. Szörpök esetében írja le, 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. 2 dl szörp, 8:1 arányban hígítva). Ásványvizeknél tüntesse fel, hogy szénsavas vagy szénsavmentes. Ha ismeri, írja le minden fogyasztott ital mellé a pontos márkanevet, terméknevet!
1. **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, l stb.).
* Az **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.
1. **Ételkészítés helye**
* 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**, **Egyéb megnevezése**

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

* az **édesítéshez** használt cukrot, mézet és ezek mennyiségét. Amennyiben édesítőszert használ, annak pontos márkanevét (pl. 2 db Canderel, 1 kávéskanál nyírfacukor, 3 csepp stevia).
* az **ételkészítéskor felhasznált zsiradék** típusát (pl. zsír, napraforgóolaj, főző-, sütőmargarin, vaj, olívaolaj, kókuszolaj) és mennyiségét (teáskanál, evőkanál, ml, dl stb).
* a **kenőzsiradék** (pl. vaj, vajkrém, margarin, sertés-, kacsa-, 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, teljes kiőrlésű stb.), a szelet vastagságát (vékony, közepes, vastag), méretét (körbeszelet, fél szelet).
* a **nassolásokat, étkezések között elrágcsált falatokat** (pl. 1/2 zacskó - 55 g - Lay’s sózott burgonyacsipsz, 1 db Sport szelet XL, 3 db tejkaramella).
* az ételek, élelmiszerek közvetlen fogyasztása során történő **sózás** mennyiségét (pl. 1 csipet jódozott só).
* a **felhasznált ételízesítő anyagokat** (friss vagy szárított fűszerek, leveskockák, mustár, ketchup, majonéz, pirosarany stb.).
* **a felhasznált kényelmi termékeket** (pl. levesporok, krumplipürépor, szószok, mártások, félkész termékek – pl. 1 adag Knorr brokkolikrém-leves).

**Étrendi és tüneti napló kitöltése táplálékallergia esetén:**

* A naplót legalább 4 hétig, de inkább 6 hétig kell vezetni étkezésenkénti bontásban.
* Fel kell tüntetni az allergiás reakció kialakulásának időpontját.
* A szedett gyógyszereket is érdemes feltüntetni név, hatóanyag és beszedés időpontja szerint.
* A jelentkező tüneteket **„X”** betűvel jelölje a táblázatban, mellé annak pontos időpontját írja.
* Amennyiben bármilyen tünete, panasza jelentkezik azt jegyzetelje le.

*Forrás: OTÁP2019 háromnapos táplálkozási napló alapján* [*https://ogyei.gov.hu/dynamic/Haromnapos%20taplalkozasi%20naplo%20OTAP2019.pdf*](https://ogyei.gov.hu/dynamic/Haromnapos%20taplalkozasi%20naplo%20OTAP2019.pdf)

**SEGÉDLET A MENNYISÉGEK PONTOSÍTÁSÁHOZ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Folyadékok** | - deciliter, liter (dl, l) |
| - 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 |
| **Köretek** (burgonya, rizs, tésztaköret, galuska, párolt zöldség stb.) | - 1 adag |
| - ½ adag |
| - gramm, dekagramm (g, dkg) |
| **Húsételek** | - 1 adag (csibefalatok, húsgombócok, húsgolyók esetén legyen feltüntetve, hogy hány darab az egy adag) |
| - 1 szelet - *kicsi, közepes vagy nagy* |
| - 1 darab - csirkecomb esetén alsó, felső vagy egész |
| - gramm, dekagramm (g, dkg) |
| **Húskészítmények, felvágottak, szalámifélék** | - gramm, dekagramm (g, dkg) |
| *-* 1szelet *- vékony, közepes vagy vastag* |
| **Friss saláta** | - 1 lapostányér  |
| - 1 kistányér |
| - 1 kompótos tál- gramm, dekagramm (g, dkg) |
| **Savanyúság, befőtt** | - 1 kistányér  |
| - 1 kompótos tál- gramm, dekagramm (g, dkg) |
| **Édességek, desszertek** | - sütemény: szelet, kocka, db - *kicsi, közepes vagy nagy* |
| - fagylalt: gombóc |
| - kekszek, aprósütemények: db |
| - gramm, dekagramm (g, dkg)- csokoládé: tábla, szelet, kocka, gramm |
| **Olajos magvak** | - zárt marék |
| - zacskó (g, dkg)- gramm, dekagramm (g, dkg) |
| **Margarin, vaj, vajkrém, sajtkrém, túrókrém, körözött, májkrém stb.** | - *vékonyan, közepesen vagy vastagon* kenve- 1 evőkanál (ek)- gramm, dekagramm (g, dkg) |
| **Kenyérfélék** | - 1 körbeszelet - *nagy, közepes, kicsi, vagy előre szeletelt, jelölve, hogy toast, cipó vagy vekni stb.*- szelet vastagsága: *vékony, közepes, vastag*-gramm, dekagramm (g, dkg) |
| **Péksütemények:** | - 1 darab (db)- gramm, dekagramm (g, dkg) |
| **Gyümölcsök, zöldségek** | - 1 darab - *nagy, közepes vagy kicsi* |
| - gramm, dekagramm (g, dkg) |
| **Cukor, méz** | - 1 evőkanál (ek) - *csapott, közepes, púpozott*  |
| - 1 teáskanál (tk) - *csapott, közepes, púpozott*  |
| - 1 kávéskanál (kk) - *csapott, közepes, púpozott*- gramm, dekagramm (g, dkg)- kockacukor (db) |
| **Ketchup, mustár, tejföl stb.** | - 1 evőkanál (ek) |
| - 1 teáskanál (tk)- gramm, dekagramm (g, dkg) - 1/2 tubus, 1 üveg, 2 doboz stb. rögzítése esetén, a termék csomagolásán szereplő pontos tömeg is rögzítendő |

**EGY PÉLDA A NAPLÓ PONTOS VEZETÉSÉHEZ**

**TÁPLÁLKOZÁSI ÉS TÜNETI NAPLÓ**

**DÁTUM:** 2022 év szeptember hónap 26 nap

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ÉTKEZÉSEK****IDŐPONTJA**(óra : perc) | **ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE** | **ÉTEL, ITALMENNYISÉGE** | **ÉTEL-KÉSZÍTÉS****HELYE** | **TÜNETEK JELENT-KEZÉSE** |
| **REGGELI** | 7:00 | tejeskávé: | 1 csésze, 1,5 dl | O | X (7:30) |
|  | kávé | 1 dl |  |  |
|  | tej 2,8%-os | 0,5 dl |  |  |
|  | cukor  | 2 csapott kávéskanál (8 g) |  |  |
|  | körözöttes kenyér: |  |  |  |
|  | félbarna kenyér, 1 kg-osból | 1 vastag körbeszelet (80 g) |  |  |
|  | körözött: | 2 púpos evőkanál (60 g) |  |  |
|  | **közepes zsírtartalmú tehéntúró** |  |  |  |
|  | margarin, 25%-os, Rama, fűszerpaprika, só, köménymag |  |  |  |
|  | paradicsom, sóval | 2 db közepes, egy csipet |  |  |
|  | gyümölcstea (Pickwick, filteres), cukor és citrom nélkül | 3 dl |  |  |
| **TÍZÓRAI** | 10:00 | narancs | 1 db közepes (100 g) |  |  |
|  | Abonett, natúr | 2 szelet |  |  |
| 11:00 | Coca-cola light | 3 dl |  |  |
| **EBÉD** | 13:00 | gulyásleves: | 1 mélytányér | O |  |
|  | sertéshúsból (lapocka), sertészsírral, csipetkével  |  |  |  |
|  | **túrós palacsinta:**  | 3 db | O | X (13:23) |
|  | napraforgó olajjal sütve, fehér búzalisztből | 2 evőkanálnyi töltelék/1 palacsinta |  |  |
|  | félzsíros tehéntúró, 12%-os tejföl, cukor, mazsola, és 2 tk porcukorral meghintve |  |  |  |
|  | csapvíz | 1 pohár, 2 dl |  |  |
| **UZSONNA** | 15:30 | szendvics: |  | B |  |
|  | magos zsemle (napraforgómagos) | 1 db (60 g) |  |  |
|  | margarin, Rama 25%-os | vékonyan kenve |  |  |
|  | sajt, Trappista (előre szeletelt, Mizo)  | 2 vékony szelet |  |  |
|  | hónapos retek | 4 közepes db (80 g) |  |  |
|  | szénsavas ásványvíz, Theodora | 5 dl |  |  |
| **VACSORA** | 18:00 | főtt baromfi virsli, ORSI | 1 pár | O |  |
|  | mustár | 1 csapott evőkanál |  |  |
|  | szezámmagos zsemle | 2 db (2x50 g) |  |  |
|  | **natúr joghurt, 1,5%-os zsírtartalmú, Danone**  | 1,5 dl |  |  |
|  | Coop narancs ízű szénsavas ital, cukorral és édesítőszerrel | 3 dl |  | X (18:11) |
| **UV.** | 20:30 | Hawai pizza, egész | 1 db közepes (320 g) | H |  |
|  | sör, világos | 0,5 l |  |  |

**TÁPLÁLKOZÁSI ÉS TÜNETI NAPLÓ**

**DÁTUM:** év hónap nap

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ÉTKEZÉSEK****IDŐPONTJA**(óra : perc) | **ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE** | **ÉTEL, ITALMENNYISÉGE** | **ÉTEL-KÉSZÍTÉS****HELYE** | **TÜNET JELENTKEZÉSE** |
| **REGGELI** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |   |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **TÍZÓRAI** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **EBÉD** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **UZSONNA** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **VACSORA** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **UTÓ-VACSORA** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**TÁPLÁLKOZÁSI ÉS TÜNETI NAPLÓ**

**DÁTUM:** év hónap nap

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ÉTKEZÉSEK****IDŐPONTJA**(óra : perc) | **ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE** | **ÉTEL, ITALMENNYISÉGE** | **ÉTEL-KÉSZÍTÉS****HELYE** | **TÜNET JELENTKEZÉSE** |
| **REGGELI** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |   |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **TÍZÓRAI** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **EBÉD** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **UZSONNA** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **VACSORA** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **UTÓ-VACSORA** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**TÁPLÁLKOZÁSI ÉS TÜNETI NAPLÓ**

**DÁTUM:** év hónap nap

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ÉTKEZÉSEK****IDŐPONTJA**(óra : perc) | **ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE** | **ÉTEL, ITALMENNYISÉGE** | **ÉTEL-KÉSZÍTÉS****HELYE** | **TÜNET JELENTKEZÉSE** |
| **REGGELI** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |   |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **TÍZÓRAI** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **EBÉD** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **UZSONNA** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **VACSORA** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **UTÓ-VACSORA** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |