Étrendi napló leírásának szabályai

„Mit? Mikor? Menyit?”

*Az étrendi napló **három teljes nap** összes étkezésének feljegyzését jelenti, amelyből megállapíthatók az étrendi hibák. A napló lehetőleg **három tipikus napot** mutasson be, amelyből **egy hétvégi** nap.*

A naplóelemzéssel kiszámolható a bevitt energiamennyiség, ennek fehérje, zsír és szénhidrát aránya, a nyersanyagok beviteli aránya, a napi étkezések száma és ennek minősége. Ezt követően megállapítható az étrendi hiba.

Pontosan feljegyzendő:

- ✔ Az élelmiszerek elfogyasztott mennyisége, lehetőség szerint dkg, g, dl, ml mértékegységben megadva, esetleg 1 kiskanál, 1 evőkanál..stb.
- ✔ Tejtermékek estén a zsírtartalom (pl.: tej 2,8%, sajt 20% - óvári), márkanév, hozzáadott cukrot tartalmaz-e (natúr illetve gyümölcsjoghurt)
- ✔ Húsoknál a húsrész pontos megnevezése (sertés, karaj), húskészítmények márkaneve.
- ✔ Pékáru (bakonyi barna, alföldi kenyér, zsemle, kifli), müzli fajtája, rizs (fehér, barna), száraztészta (tojásos, durum, teljes kiőrlésű), liszt fajtája (fehér, graham, tönkölybúza)
- ✔ Gyümölcsök, zöldségek mennyiségét tisztított nyersanyagra vonatkoztassuk (héj, magház nélkül), mértékegysége lehet: kisebb, közepes, nagyobb darab
- ✔ Zsiradékok neve (olaj, vaj, margarin) annak mennyisége
- ✔ Hozzáadott cukor, barna cukor, méz, édesítőszer, tejpor – kávéba, teába
- ✔ Ételnél pontos recept – nem az elkészített étel mennyiségét mérjük le
- ✔ Főzésnél a nyersanyagokat a hőkezelés előtti állapotban mérjük le (nyers húsokat, tisztított zöldségeket, szárazon a riszt és a tésztát).
- ✔ Étteremben, közétkeztetésben történő étkezéseknél lehetőség szerint körülbelüli összetétel szerepeljen
- ✔ Fizikai aktivitás (edzés, kertészkedés).
- ✔ Emésztőszervrendszeri tünetek: puffadás, hasmenés vagy székrekedés.

Példa

Dátum/ étkezés időpontja	Élelmiszerek/ételek/italok	mennyiség	fizikai aktivitás/tünetek/észrevételek
2020.02.01 7.00	Bakonyi barna kenyér	60g	
	Flora margarin	10g	
	téliszalámi	30g	
	zöldpaprika	1 db	
	zöld tea mézzel	3 dl/ 1 kiskanál	
10.00	Túró rudi	1 db (kisebb)	
13.00	Petrezselymes burgonya:		
	burgonya	200g	
	margarin	15g	
	petrezselyemzöld		
	Gombás pulykaragu :		
	vöröshagyma	10g	
	csiperke gomba	50g	
	pulykamell	80g	
	főzőtejszín	30g	
	finomliszt	5g	
	őszibaracklé light	2dl	
16.00	kefír	330 ml	40 perc gyaloglás futópadon 430 kcal
	alma	1 nagyobb db	
19.00	baromfi virsli	1 pár	
	fehér kenyér	60g	
	mustár	1 evőkanál	
	paradicsom	1 közepes db	
	gyümölcstea üresen	2 dl	

Étrendi napló

Adatok

Név:
Testtömeg:
Testmagasság:
Születési év, hó, nap:
Fizikai aktivitás: ülő munka, álló munka
Sporttevékenyég:_____ heti _____alkalom _____ perc

Dátum/ étkezés időpontja	Élelmiszerek/ételek/italok	mennyiség	fizikai aktivitás/tünetek/észrevételek

Dátum/ étkezés időpontja	Élelmiszerek/ételek/italok	mennyiség	fizikai aktivitás/tünetek/észrevételek

Dátum/ étkezés időpontja	Élelmiszerek/ételek/italok	mennyiség	fizikai aktivitás/tünetek/észrevételek