



TÁPLÁLKOZÁSI és MOZGÁS NAPLÓ

KITÖLTÉSI ÚTMUTATÓ

1. Adatok bevezetése a táplálkozási naplóba

1.1. 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.

1.2. ÉTEL-, ITAL MEGNEVEZÉSE, MENNYISÉGE

Kérjük, **minden étkezés** esetében a lehető legpontosabban írja le az elfogyasztott ételt, italt, élelmiszert és annak mennyiségét!

Írjon márka- vagy terméknevet, fantázianevet az ételhez és utaljon az elkészítés módjára, pl. Pick téliszalámi, Bakonyi sertésragu 20%-os tejföllel és finomliszttel habarva

Mindig írjon mennyiségeket!

- Olvassa le a csomagoláson található tömeget, pl. csokoládé esetén 50 g, Danone barackos gyümölcsjoghurt esetén 125 g!
- Mérje le mérleggel, g, dkg, ml, dl!
- Bizonyos élelmiszerek, ételek esetében jól megbecsülhető a mennyiség, pl. ha egy 20 dkg-os sajtnak kb. a negyedét ette meg, akkor az kb. 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, tányérnyi stb.).

Írja le, milyen gyümölcslevet, üdítőt fogyasztott, pl. 12%-os rostos Sió almalé, CocaCola kóla, Fanta zero!

Szörp esetén írja oda, hogy házi vagy bolti!

Írja le, milyen márkájú ásványvizet fogyasztott, illetve hogy szénsavas vagy szénsavmentes volt-e!

A napló vezetése során ne felejtse el feltüntetni:

- az édesítéshez használt cukrot, mézet és ezek mennyiségét. Amennyiben édesítőszerrel használ, annak pontos márkanévét (pl. 2 db Canderel),
- az ételkészítéskor felhasznált zsiradék típusát (zsír, napraforgóolaj, főző-, sütőmargarin, vaj, olívaolaj) és mennyiségét (teáskanál, evőkanál),
- a kenőzsiradék (vaj, vajkrém, margarin, sertés-, kacsá-, 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, stb.), a szelet vastagságát (vékony, közepes, vastag), méretét (körbe szelet, fél szelet),



- a nassolásokat, étkezések között elrágcsált falatokat [pl. 1 zacskó (50 g) burgonya chips],
- 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),
- a felhasznált kényelmi termékeket (levesporok, krumplipüré por, szószok, mártások, félkész termékek – pl. 1 adag Knorr brokkoli krémleves).

Példák az élelmiszerek megnevezésére a mennyiségekkel együtt:

1 vastag körbe szelet Bakonyi barna kenyér, 1 evőkanál Delma margarin, 2 szelet párizsi, 1 db maréknyi paradicsom
1 db ökölnyi alma és 1 marék sózott földimogyoró
2 db háztartási keksz
1 tányér csirkehúsleves 1 púpozott evőkanál metélttel, aprólékkal vagy főtt hússal és levezöldséggel (sárgarépa, karalábé)
1 db sült alsó csirkecomb zsiradék nélkül készítve, 1 adag bő olajban sült hasábburgonya
1 szelet Rákóczi túrós 2 evőkanál növényi tejszínhabbal
2,5 dl csapvíz
2 dl szénsavas Szentkirályi ásványvíz
2 dl Fanta narancs zero
1,5 dl száraz vörösbor
3 dl fekete tea 2 púpozott teáskanál cukorral
3 dl házi készítésű málnaszörp, 4:1 arányban hígítva

1.3. ÉTELKÉSZÍTÉS HELYE

Kérjük, 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!

Használja a következő rövidítéseket:

Otthon: **O** Étterem: **É** Gyorsétterem: **GYÉ** Büfé: **B**
Munkahelyi étterem: **M** Iskolai étterem: **I** Házhoz szállító cég: **H**

A Táplálkozási Napló az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet által összeállított „Háromnapos táplálkozási napló” alapján, annak továbbfejlesztésével készült.



2. Adatok bevezetése az edzésnaplóba

Kérjük, a nap közben végzett edzéseket, fizikai aktivitásokat is jegyezze fel a lap alján. Ha csoportos, edző által vezetett órán vesz részt, a kitöltéshez bátran kérjen segítséget az edzőtől!

2.1. DÁTUM, IDŐPONT

Valamennyi edzésének időpontját (óra, perc) külön jegyezze fel az első oszlopba.

2.2. SPORT / MOZGÁSFORMÁK MEGNEVEZÉSE

Írja be a második oszlopba, milyen mozgásformát végzett edzésként, külön kiemelve ha edző által vezetett, csoportos órán vesz részt!

Példák a mozgásformák megnevezésére:

kerékpározás, gyaloglás, tv-s gerinctorna, jóga, csoportos aerobik óra, csoportos gerinctorna óra

2.3. EDZÉS INTENZITÁSA

Fontos, hogy az adott mozgást milyen intenzitással végezte el, ezért ha tudja (vagy csoportos edzéseken az edző tudja) a terhelés pontos intenzitását, pulzustartományát, írja fel. Ha nem használtak edzés közben pulzuszámot, Ön jellemezze az edzés nehézségét egy számmal 1 és 10 között, ahol az 1 jelenti a nagyon könnyű, éppen csak átmozgató, míg a 10-es szám a nagyon nehéz, teljesen kifárasztó edzést.

2.4. EDZÉS IDŐTARTAMA

Ide írja be, mennyi ideig tartott az edzés, például: 30 perc, 1 óra 13 perc.

2.5. EDZÉS HELYSZÍNE

Kérjük, írja le, hol volt az edzés, például otthon, közösségi házban, fitness központban, stb.

2.6. GYALOGLÁSSAL TÖLTÖTT IDŐ

Az edzések mellett fontos a napközben aktívan, gyaloglással töltött idő is a szív-érrendszeri betegségek rizikóinak csökkentésében. Kérjük írja fel, hány percet töltött gyaloglással a nap folyamán!



2.7. MEGTETT LÉPÉSEK SZÁMA

Amennyiben használ lépésszámláló telefonos alkalmazást (több is ingyenesen letölthető!) vagy aktivitásmérő karórát, írja fel hány lépést tett meg a nap során.

2.8. MÉRÉS MÓDJA

Kérjük, jelölje meg egy X-el azt, hogy miként méri a *Gyaloglással töltött időt* és a *Lépések számát*! Az alábbi módszerek lehetségesek:

- mobilos applikáció: okostelefonra letölthetőek alkalmazások, amik mérik a napi fizikai aktivitást, lépések számát, elégetett kalóriát, stb.
- aktivitásmérő óra: még pontosabb mérést kaphat, ha egész nap hordja az órát!
- saját becslés: amennyiben nem használ ilyen eszközöket, becsülje meg a *Gyaloglással töltött időt*.



TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ

SEGÉDANYAG A MENNYISÉGEKHEZ

Folyadékok	- deciliter (dl) - 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
Köreték (burgonya, rizs, tésztaköret, galuska, párolt zöldség, stb.)	- 1 adag - ½ adag - dekagramm (dkg)
Húsételek	- 1 adag - 1 szelet (kicsi, közepes vagy nagy) - 1 darab (csirkecomb esetén alsó, felső vagy egész) - dekagramm (dkg)
Húskészítmények, felvágottak, szalámitfélék	- dekagramm (dkg) - 1 szelet (vékony, közepes vagy vastag)
Friss saláta	- 1 lapostányér - 1 kistányér - 1 kompótos tál - dekagramm (dkg)
Savanyúság, befőtt	- 1 kistányér - 1 kompótos tál - dekagramm (dkg)
Édességek, desszertek	- sütemény: szelet, kocka, db (kicsi, közepes vagy nagy) - fagylalt: gombóc



	- kekszek, aprósütemények: db - dekagramm (dkg) - csokoládé: tábla, szelet, kocka, gramm
Olajos magvak	- marék - zacskó (gramm)
Margarin, vaj, vajkrém, sajtkrém, túrókrém, körözött, májkrém stb.	- vékonyan, közepesen vagy vastagon kenve - 1 evőkanál (ek) - dekagramm (dkg)
Kenyérfélék	- körbe szelet: nagy, közepes vagy kicsi - ½ szelet: nagy, közepes vagy kicsi
Péksütemények:	- darab (db)
Gyümölcsök, zöldségek	- darab: nagy, közepes vagy kicsi - dekagramm (dkg)
Cukor, méz	- evőkanál (ek): csapott, közepes vagy púpozott - teáskanál (tk): csapott, közepes vagy púpozott - kávéskanál (kk): csapott, közepes vagy púpozott
Ketchup, mustár, tejföl, stb	- evőkanál (ek) - teáskanál (tk)



TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ - MINTA

DÁTUM: év hónap nap, HÉT NAPJA:

IDŐPONT (óra : perc)	ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE	ÉTEL, ITAL MENNYISÉGE	ÉTELKÉSZÍTÉS HELYE
7:00	tejeskávé:	1 csésze, 1,5 dl	O
	kávé	1 dl	
	tej 2,8%-os	0,5 dl	
	cukor	2 csapott kávéskanál	
	körözöttes kenyér:		
	félbarna kenyér, 1 kg-osból	1 vastag körbe szelet	
	körözött: közepes zsírtartalmú tehéntúró margarin, 25%-os, Rama	2 evőkanál	
	paradicsom egy csipet sóval	2 db	
	közepes gyümölcsstea, cukor nélkül	3 dl	
10:00	narancs	1 db közepes	
	Abonett	2 db	
11:00	Coca-cola light	3 dl	
13:00	gulyásleves: sertéshúsból, sertézsírral	1 mélytányér	O
	túrós palacsinta: olajjal sütve félzsíros tehéntúróval, 2 tk porcukorral meghintve	3 db	
	csapvíz	1 pohár, 2 dl	
15:30	szendvics:		B
	magos zsemle	1 db	
	margarin, Rama 25%-os	vékonyan kenve	
	sajt, Trappista	1 vékony szelet	
	savas ásványvíz, Theodora	2 dl	
18:00	főtt baromfi virsli, ORSI	1 pár	O
	mustár	1 evőkanál	
	szezámagos zsemle	2 db	
20:30	Hawai pizza	1 db közepes	H
	sör	0,5 l	



EDZÉSNAPLÓ - MINTA

NÉV:..... DÁTUM: év hónap nap, HÉT NAPJA:

IDŐPONT (óra : perc)	SPORT / MOZGÁSFORMA MEGNEVEZÉSE	EDZÉS INTENZITÁSA	EDZÉS IDŐTARTAMA	EDZÉS HELYSZÍNE
16:30	csoportos aerobik óra	átlag pulzus 124, 6-os intenzitás	60 perc	Fitness központ
18:40	kerékpározás	5-ös intenzitás	35 perc	városban

GYALOGLÁSSAL TÖLTÖTT IDŐ: 96 perc	MEGTETT LÉPÉSEK SZÁMA: 7561 lépés	MÉRÉS MÓDJA: <input checked="" type="checkbox"/> mobilos alkalmazás <input type="checkbox"/> óra mérése <input type="checkbox"/> saját becslés
--	--	---



EDZÉSNAPLÓ

NÉV:..... DÁTUM: év hónap nap, HÉT NAPJA:

IDŐPONT (óra : perc)	SPORT / MOZGÁSFORMA MEGNEVEZÉSE	EDZÉS INTENZITÁSA	EDZÉS IDŐTARTAMA	EDZÉS HELYSZÍNE

GYALOGLÁSSAL TÖLTÖTT IDŐ:	perc	MEGTETT LÉPÉSEK SZÁMA:	lépés	MÉRÉS MÓDJA: <input type="checkbox"/> mobilos alkalmazás <input type="checkbox"/> óra mérése <input type="checkbox"/> saját becslés
----------------------------------	------	-------------------------------	-------	--