

Táplálkozási anamnézis felvétele

Táplálkozási napló

Kérdések

- Mi lenne ő szerinte az ideális súlya?
- A mostani a legmagasabb súlya, vagy volt több is? Ha igen, mikor? (Súlytörténet)
- Próbált-e az utóbbi időben testsúlyt csökkenteni?
- Milyen módszerekkel? Ért-e el eredményt? Ha igen mennyit, és mennyi idő alatt?
- Mennyi ideig tudta tartani az elért eredményt?
- Jelenleg sportol-e, mennyit, mit?

Táplálkozási napló elemzés

24 órás food recall -
vagy 3 átlagos nap

Táplálkozási Napló vezetésének szempontjai

- **Átlagos** napok legyenek! (ne karácsonyi, vagy húsvéti menü)
- Legyen feltüntetve az **Étkezések időpontjai**
- az egyes étkezésre elfogyasztott ételek/
élelmiszerek **minél pontosabb mennyiségei** - 1
felnőtt adag, fél adag, tányér, 1 db alma, 1 szelet kenyér, stb.
- az egyes ételek, élelmiszerek **minél pontosabb elnevezései** - 1 db szendvics, 1 tányér leves, stb.

Táplálkozási Napló

Nap	Időpont	Mennyiség	Elfogyasztott étel, élelmiszer
Példa: Hétfő	07.30	2 szelet	Bakonyi barna kenyér
		5 g	teavaj
		2 vékony szelet	csirkemell sonka
		2 darab	paradicsom
		2 dl	tea, citromlével, édesítőszerrel
	11.00	1 darab	alma
		150 g	natúr joghurt
	13.45	1 tányér	tárkonyos csirkeraguleves
		1 kisebb szelet	sütőben sült sovány sertéshús szelet
		1 tányér	zöldbabfőzelék
	17.00	1 darab	túró rudi
		1 darab	banán
	18.00	125 g	Danone Activia epres

1. nap	05.00	1 adag feketekávé, édesítővel, kevés tejjel
	09.30	2 db zsemle 5 dkg margarin 4 szelet Rákóczi szalámi
	13.30	1 tányér húsleves, zöldséggel, főtt hússal, cénametélttel 1 db rántott csirkecomb
	17.00	1 db alma
	19.30	1 db rántott csirkecomb
2. nap	02.30	2 db zsemle 2 dl tej (éjszakai műszak)
	06.00	1 adag feketekávé, édesítővel, kevés tejjel
	09.00	2 szelet magvas rozskenyér 5 dkg margarin 4 szelet gépsonka
	15.30	1 tányér burgonyafőzelék 2 db fasírt
	18.00	2 db banán
	20.30	1 tányér burgonyafőzelék 1 db zsemle
3. nap	05.00	1 adag feketekávé, édesítővel, kevés tejjel
	06.00	1 db zsemle 2 dl tej
	09.30	150 gr citromos joghurt
	13.00	1 tányér milánói makaróni, reszelt sajttal 1 db sportszelet
	16.30	2 db túrós batyu
	20.00	2 szelet magvas rozskenyér

1. nap	7.15	2 darab	puffasztott rizsszelet, 2 evőkanál padlizsánkrém
		2 dl.l	tejeskávé, zabtejjel, 0.5 dl.ásványvíz
	14.30	1 tányér	cukkinikrémleves, reszelt sajttal
		1 tányér	kevert saláta, főtt céklával,grillezett csirkadarabokkal, 0.5 dl.ásványvíz

	19.20	2szelelt	puff.rizs,2 szelet sonka, philadelphia krémsajt, 2dl.ananászlé 100%os

Táplálkozási Napló elemzés lépései

1. Kliens alapanyagcseréjének, tényleges energiaszükségletének meghatározása
2. Étkezések számának elemzése, 2-4 órás kalóriamentes időszakok megléte?
3. Mennyit eszik egy átlag nap, (Kalóriatáblázat, kcal, szénhidrát (g), zsír (g), fehérje (g))
4. Élelmiszerféleségek, táplálkozási piramis
5. Folyadékbevitel

Táplálkozási Napló elemzés után

Ajánlásaink