

INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA KWESTIONARIUSZA 3-DNIOWEGO BIEŻĄCEGO NOTOWANIA SPOŻYCIA

W **Kwestionariuszu** prosimy o **notowanie na bieżąco** wszystkiego co jest przez Pana/Panią spożywane **przez 3, nie następujące po sobie, dni tygodnia – w tym 2 dni robocze i 1 dzień wolny**.

W kwestionariuszu należy uwzględnić posiłki główne, wszystkie przekąski pomiędzy posiłkami (nawet jeśli jest to mała porcja) oraz wszystkie napoje bezalkoholowe i alkoholowe.

Sposób wypełniania kwestionariusza.

1. notować **na bieżąco, bezpośrednio po spożyciu** wszystkie produkty, potrawy, posiłki i napoje, aby o niczym nie zapomnieć i niczego nie pominąć
2. jeśli istnieje trudność w dokładnym podaniu ilości danego składnika (np. oleju, mąki itd.) wchodzącego w skład potrawy przygotowanej dla więcej niż jednej osoby (np. potrawa przygotowana dla całej rodziny), wówczas należy ustalić ilość składnika użytego do przygotowania potrawy (należy znać przepis) dla całej rodziny, podzielić na liczbę osób, które spożyły potrawę, pamiętając, że poszczególne osoby mogą spożyć nierówne porcje (np. dzieci spożywają mniej)
3. zanotować **datę i dzień tygodnia**
4. w rubryce **Opis posiłków, potraw, produktów i napojów oraz sposób ich przygotowania (obróbka kulinarna)** zanotować:

wszystkie spożyte produkty, potrawy i wypite napoje (w tym także przekąski i napoje spożyte pomiędzy posiłkami np. owoce, słodycze, słone przekąski, kawa, piwo itp. - przypisując je do odpowiedniej pory dnia) z podaniem następujących informacji, które ich dotyczą:

- nazwy handlowej produktu (np.: chleb Baltonowski, serek wiejski itp.)
- jakości produktu (np.: chleb/bułka pszenna, mleko UHT 1,5% tłuszczu, ser Gouda pełnotłusty, margaryna Rama classic 60% tłuszczu)
- dokładny **przepis potrawy**, w tym:
 - ile to możliwe, dokładnie określić rodzaje dodatków użytych do potraw (także do posiłków) oraz zanotować każdy dodatek cukru (ile, jaki inny cukier np.: fruktoza itp.) i soli do potrawy (ile i jaka sól: np.: zwykła lub niskosodowa)

- rodzaj tłuszczu użytego do przyrządzenia potrawy (np.: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło śmietankowe, smalec itd.)
- sposób jej przygotowania (np.: gotowane w wodzie, na parze, pieczone, smażone, duszone z dodatkiem tłuszczu/bez dodatku tłuszczu, grillowane itd.)

5. **wielkość porcji** proszę notować najdokładniej jak to możliwe:

a) wyrażając ją w:

- miarach domowych (np.: filiżanki, szklanki, kieliszki, talerze, miseczki, łyżki, łyżeczki)
- handlowych (np.: ilości podane na opakowaniu jednostkowym w gramach, mililitrach, litrach, np.: jogurt, serek ziarnisty, sok itp.)
- sztukach (np.: owoce, orzechy, cukierki, jaja, bułki itp.)
- opisowo (mały, średni, duży, cienki, gruby, itd., np.: 1 średni liść sałaty, 2 cienkie plasterki dużego pomidora, 3 średnie rzodkiewki itp.)

b) podać informację czy produkt został zważony jako surowy czy gotowany – dotyczy warzyw, makaronu, kaszy, ziemniaków itp. (np.: 0,5 torebki surowego ryżu białego makaron)