


výzkumný projekt KOMPAS

TŘÍDENNÍ ZÁZNAM JÍDELNÍČKU




Vážená paní, vážený pane,
velmi si vážíme Vašeho času a moc děkujeme, že jste se rozhodli se zapojit do studie KOMPAS. Pomůžete tak k získání velmi cenných výsledků, které přispějí k tvorbě dalších doporučení, a to nejen v oblasti výživy a stravování. Aby výsledky byly co nejpřesnější a validní, vytvořili jsme návod, jak správně zapsat stravovací zvyklosti a množství přijímané stravy. Dodržování následujících rad nám pomůže snížit riziko získání chybných dat nebo znehodnocení výsledků. Prosíme proto, **než začnete zapisovat své stravovací zvyklosti, přečtete si tento dokument** a snažte se pokyny dodržovat. Pro zápis můžete použít tabulku na konci návodu. Děkujeme za spolupráci.

Tým studie KOMPAS




Zapište vše, co jste snědli a vypili za 3 dny, a to 2 všední dny a 1 víkendový den. Vyberte ty dny, kdy se strava podobá nejvíce Vašemu běžnému režimu. Vynechte oslavy, dovolené nebo jiné výjimečné události. Vyznačte, o které dny se jedná.


Tip: Noste malý notýsek a tužku nebo zapisujte do poznámek v telefonu. Poslouží ale i obyčejný papír. Využít můžete také přiloženou tabulku.



Stravu ideálně zapište ihned po konzumaci. Vyhnete se tak chybám při zápise z důvodu zapomenutí nějaké složky.




Zapište orientačně čas konzumace jídla, doplňků stravy (vitamíny, minerální látky), nápojů atd.



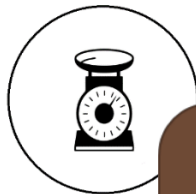
Nezapomeňte na dochucovadla: sójová omáčka, tahini, tamari, gomasio...

Zapište co nejvíce informací o výrobcích, které jíte a pijete. U balených zapište přesný název a výrobce (Alpro, PlantON...). Uveďte příchuť nebo typ - např. vanilkový, 30 % tuku, s přidaným vápníkem atd. (Viz přiložená tabulka)



Pokud si jídlo připravujete doma sami, napište všechny suroviny, které jste použili. Uvedení pouze názvu celého jídla nestačí.

Např. čočkový salát: Čočka červená, Olivový olej, Cizrna, Kus Kus, Žampiony, Sůl...



U příloh, jako rýže, brambory, těstoviny atd., vždy uveďte, jestli je zapsaná hmotnost v syrovém nebo vařeném stavu.

Pro přesnější hodnocení stravovacích návyků je nutné uvádět hmotnost všech konzumovaných potravin. Nejsnadnější je každou surovinu zvážit před konzumací, případně před přidáním do pokrmu a v syrovém stavu. Nejlépe poslouží kuchyňská váha.



Pokud nemáte možnost suroviny zvážit na kuchyňské váze, využijte pomůcku v našem webu - tzv. Atlas velikostí porcí jídel, následně vyberete velikost porce a uvedete číslo obrázku.

U sýrů lze uvést počet plátků, stejně u chleba. Ovoce lze uvést s odhadem na velikost - např. střední jablko, banán.



Pokud používáte méně obvyklé potraviny nebo jste zakoupili potraviny v zahraničí, vyfoťte složení a nutriční hodnoty a fotografie přiložte k jídelníčku.



Nezapomínejte na pitný režim. Uvádějte množství vody, džusu, alkoholu, čaje, kávy atd.



Pokud nápoje sladíte, uveďte množství a druh sladidla.



Vždy se snažte poskytnout co nejvíce informací o dané potravine či surovině.

Např. u vitamínu B12 se můžete setkat s formacemi: kyano/metyl/hydroxo/adenokobalamin



Pokud užíváte suplementy, uveďte jaké – název a chemickou formu, množství i četnost užívání.

Pokud konzumovanou stravu solíte nebo přisolujete, запиšte množství a druh použité soli.



Pokud si rostlinné nápoje (rostlinná „mléka“) vyrábíte sami, využijte návod v příloze č. 1.

Pokud kojíte, napište četnost. Pokud používáte kojenecké a pokračovací formule, uveďte název a typ.



Příloha č. 1

Pokud si rostlinné nápoje vyrábíte doma sami, запиšte množství surovin v suchém stavu před zpracováním (kešu a jiné ořechy, ovesné vločky, mák atd.). Dále запиšte množství použité vody, výsledné množství vzniklého rostlinného nápoje (mléka) a množství zbytkové sušiny.

Příklad:

- 120 g ovesných vloček v suchém stavu před zpracováním
- 1000 ml vody
- Zbytková sušina: 110 g rozmixovaných ovesných vloček
- Množství hotového „mléka“: 1 L