

Разработчик: ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (Директор – член-корреспондент РАН д.м.н., профессор Никитюк Д.Б.)

Исполнители: член-корреспондент РАН д.м.н. профессор Никитюк Д.Б., д.м.н., А.Н. Мартинчик, проф. А.К. Батурин, к.б.н. А.М. Сафронова, к.б.н. В.С. Баева, к.м.н. Э.Э. Кешабянц, Е.В. Пескова, О.Н. Макурина, К.В. Кудрявцева)

Одобрено 27 октября 2016 г. на заседании профильной комиссии по диетологии Экспертного совета в сфере здравоохранения Министерства здравоохранения Российской Федерации

СОДЕРЖАНИЕ

Способ оценки индивидуального потребления пищи методом 24-часового (суточного) воспроизведения питания	4
1. Область применения	4
2. Сущность метода	5
3. Планирование опроса и требования к его участникам	5
3.1. Распределение опросов по дням недели	5
3.2. Охват предшествующих суток	6
3.3. Требования к интервьюеру	6
3.6. Возраст и состояние опрашиваемых	8
3.7. Особенности опроса о потреблении пищи у детей	8
4. Техника проведения интервью	9
5. Правила заполнения формы записи результатов опроса	11
6. Оценка количества пищи	12
7. Обучение персонала и контроль качества на этапах работы	13
Техника проведения антропометрических измерений для оценки состояния питания	14
Методика измерения роста (длины) тела	14
Методика измерения массы тела	15
Окружность талии	16
Обхват бедер	17

СПОСОБ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩИ МЕТОДОМ 24-ЧАСОВОГО (СУТОЧНОГО) ВОСПРОИЗВЕДЕНИЯ ПИТАНИЯ

1. Область применения

Формирование политики в области питания подразумевает анализ и оценку настоящего состояния проблемы продовольственного снабжения и состояния питания населения и постановку целей и задач, направленных на изменение или поддержание имеющихся тенденций в характере питания населения. Для этой цели нужно иметь точную и надежную количественную информацию о характере потребления пищи и состоянии питания населения.

Непосредственное назначение методов оценки потребления пищи заключается в получении объективных и воспроизводимых количественных данных о потреблении человеком (населением) продуктов и блюд. На основании количества потребляемой пищи производится расчет величин потребления энергии, пищевых веществ, продуктов питания и продовольственного сырья. Эти параметры являются основными критериями, характеризующими питание населения.

Методы, используемые для сбора информации о характере потребляемой пищи, различаются по типу и уровню информации и степени детализации данных, которую они позволяют получить.

Методы оценки потребления пищи человеком подразделяются на оперативно регистрирующие потребление потребителем или исследователем непосредственно во время или сразу после потребления, а также методы воспроизведения по памяти характера и количества потребленной пищи в прошлом (методы ретроспективной регистрации).

Методические рекомендации описывают методологию и технику проведения стандартизованного опроса о характере и количестве потребленной за предшествующие 24 часа пищи, что является одним из основных этапов изучения фактического питания населения.

Методические рекомендации предназначены для работников центров здоровья и центров здорового питания, врачей диетологов и диетсестер, работников Роспотребнадзора, научных работников, студентов и аспирантов, занимающихся оценкой фактического питания, пищевого статуса и анализом факторов риска алиментарно-зависимых заболеваний.

2. Сущность метода.

Сущность метода 24-часового опроса (воспроизведения) питания заключается в установлении количества фактически потребленных пищевых продуктов и блюд посредством опроса (интервью), когда респондент (опрашиваемый) воспроизводит по памяти то, что он съел за предшествующие дню опроса сутки. Интервьюер путем постановки вопросов просит опрашиваемого вспомнить съеденную накануне в течение предшествующих суток (24 часов) пищу. Интервьюер активно участвует в опросе и совместно с респондентом дает описание характера и устанавливает количество принятой в течение предшествующих суток пищи. Полученные характеристики и величины записываются интервьюером в специальную форму-вопросник (см. Приложение 1). Информация, занесенная в форму подлежит дальнейшей обработке для получения данных о потреблении энергии и пищевых веществ.

3. Планирование опроса и требования к его участникам

Опрашиваемый не должен заранее знать, что будет проводиться опрос о потреблении им пищи за данный конкретный день, ибо это может привести к изменению его обычного пищевого режима и характера потребления пищи.

3.1. Распределение опросов по дням недели

Интервью следует распределять равномерно на все дни недели, рассчитывая соотношение выходных и рабочих дней как 1:4, т.е. опрос 1 человека за выходной день и 4 человек за рабочие дни недели. Праздничные дни, как правило, исключаются из опроса.

Это правило следует соблюдать как при однократных опросах группы людей (семей), распределяя интервью с различными людьми по дням недели, так и при многократных опросах одних и тех же респондентов.

Необходимость соблюдения соотношения между выходными и рабочими днями вызвана возможными различиями в питании людей в рабочие и в выходные дни. Например, можно ожидать большего потребления сладостей, деликатесов и алкоголя в выходные дни.

Легко соблюдать рекомендуемое соотношение выходных и рабочих дней позволяет обычный недельный график работы, когда интервью проводятся с понедельника (опрос за воскресный день) по пятницу (4 рабочих дня понедельник, вторник, среда и четверг).

При многократных опросах одного человека интервал времени между отдельными опросами должен составлять не менее 2 дней, если не оговорен специальный график опросов.

3.2. Охват предшествующих суток

Интервьюирование проводится утром или в первой половине дня. Как следует из названия метода, опрос должен охватывать предшествующие сутки (24 часа) от первого приема пищи утром предыдущего дня до последнего приема пищи вечером или ночью, предшествующими дню опроса. Пища, принятая утром текущего дня после вставания, не учитывается в опросе.

Интервью должно начинаться с вопроса о том, что человек ел первый раз вчера после пробуждения и вставания с постели, и закончится вопросом о потребленной пище прошедшей ночью. Следует иметь в виду ночное потребление пищи у лиц, работающих в ночную смену.

3.3. Требования к интервьюеру

Интервьюерами могут быть санитарные врачи, помощники санитарных врачей, фельдшера, медицинские сестры и другие лица среднего медицинского персонала.

Интервьюер должен быть обучен искусству задавать вопросы и должен иметь знания о привычках и традициях питания обследуемой группы населения, знать о наиболее распространенных продуктах питания и традиционных блюдах и комбинациях продуктов, традиционных способах кулинарной обработки и хранения пищи, знать доступность продуктов на рынке и в домашних хозяйствах.

Во время опроса интервьюер должен оставаться нейтральным и не показывать свое удивление, одобрение или неодобрение рациона питания обследуемого.

Интервьюер должен использовать нейтральные вопросы типа "когда?" и "что вы ели или пили утром, когда проснулись, до того, как вышли из дома, или по дороге на работу или в школу, на работе или в школе и т.д.?" или просто "что вы съели затем?". Не рекомендуется подводить обследуемого к определенному ответу.

Интервью проводится в открытой форме, т.е. вопросник не содержит фиксированного списка продуктов и блюд, которые могли быть перечислены опрашиваемому с просьбой отметить, что из этого списка он ел накануне. Интервьюер может пользоваться списком вопросов в качестве подсказки для самого себя.

Интервьюер должен проводить опрос, а не поручать респонденту самому заполнять анкету!

3.4. Подготовка интервьюера к опросу.

Каждый интервьюер независимо от его квалификации, образования и опыта работы должен пройти курс обучения методологии и техники 24-часового опроса о питания (см. раздел 7).

Перед началом работы интервьюер должен составить план-график опроса всех лиц обследуемой группы населения, строго соблюдая требования выборки и учитывая распределение интервью по дням недели.

Необходимо иметь при себе для проведения интервью данные методические рекомендации по методологии 24-часового воспроизведения питания, вопросники, план-график опросов, альбом или другие средства для оценки количества потребляемой пищи (см. раздел 6).

3.5. Место проведения опроса

Опрос должен проводиться в непринужденной обстановке в спокойном месте без присутствия посторонних или других опрашиваемых.

При интервьюировании на дому возможно присутствие членов семьи (родителей, супругов и др.). В целом семейная обстановка располагает к откровенному разговору, человек чувствует себя свободно. Члены семьи могут уточнить многие детали о пище и способах ее приготовления.

Однако, если есть какие-либо национальные или религиозные препятствия для непринужденного интервью (особенно при опросе женщин), то следует и в семье предпочесть интервью наедине с опрашиваемым.

При интервьюировании взрослых на работе или детей в школе следует избегать присутствия посторонних людей. Присутствие посторонних стесняет опрашиваемого, присутствующие лица начинают шутить и комментировать сведения, сообщенные опрашиваемым. Другой осложняющий момент может возникнуть при опросе на работе, связанной с производством или продажей продуктов питания, когда опрашиваемый может скрывать в присутствии посторонних потребление производимой (продаваемой) пищи. Это следует также учитывать при опросе в малых коллективах, работающих в нестационарных условиях и пользующихся коллективным питанием, т.е. общим столом (животноводы, пастухи, заготовители, охотники, геологи, строительные рабочие и др.). Опрашиваемый может не сказать о потребленной пище, имеющейся у него лично. Об этом следует спросить его специально.

3.6. Возраст и состояние опрашиваемых

Метод 24-часового воспроизведения питания может использоваться для непосредственного опроса лиц в возрасте от 10 до 75 лет.

Метод воспроизведения питания требует определенной работы памяти и зависит от способностей обследуемого вспомнить и должным образом описать свой рацион. Поэтому такой метод не рекомендуется непосредственно применять у детей в возрасте до 10 лет, а также у престарелых людей при нарушении памяти и речи, у лиц, имеющих тяжелые физические недостатки, тяжелых больных, у лиц с умственными расстройствами, с нарушениями памяти и речи, у глухонемых и слепых.

3.7. Особенности опроса о потреблении пищи у детей

Непосредственное индивидуальное интервью проводится с детьми, достигшими 10-летнего возраста. В более раннем возрасте о питании детей опрашиваются родители или лица, ухаживающие за ребенком. При этом при оценке потребления пищи у детей в возрасте 7 - 9 лет необходимо присутствие при опросе и участие в интервью ребенка, так как о питании в период пребывания в школе родители могут быть не осведомлены.

Для оценки потребления пищи у детей до 7-летнего возраста следует использовать этот же метод путем опроса матери или других членов семьи, ухаживающих за ребенком, если ребенок не посещает детские дошкольные учреждения. Если ребенок посещает детский сад, необходимо дополнительно к опросу родителей или других членов семьи получить сведения у людей, имеющих какую-либо информацию о питании ребенка: у воспитателя или няни детского сада или яслей. Если не удастся получить информацию о количестве съеденной вне дома пищи, то следует записать в анкету то меню, которое предлагалось ребенку в течение времени пребывания в детском саду (яслях).

При изучении питания детей до 2-летнего возраста необходимо выяснить у матери не кормился ли ребенок грудью .

Если ребенок находится на полном грудном вскармливании необходимо выяснить и зафиксировать: 1) сколько раз в сутки ребенок прикладывался к груди; 2) сколько минут в среднем длилось каждое кормление грудью, при этом учитывается только время активного сосания. В этом случае невозможно рассчитать точные величины потребления ребенком энергии и пищевых веществ, но эти сведения будут использованы для анализа распространения грудного вскармливания.

Если ребенок находится на полном искусственном вскармливании, то необходимо выяснить у матери наименование детской смеси и способ ее приготовления перед употреблением, а также количество потребленной готовой смеси. При приготовлении

готовой смеси из сухой необходимо выяснить количество сухой смеси в столовых ложках, взятой для приготовления и общий объем восстановленной смеси.

При смешанном вскармливании, когда грудные дети получают обычные продукты помимо грудного молока или смеси его заменяющей, при опросе матери следует выяснить и описать количество и вид этих продуктов, наряду с грудным молоком или детскими смесями. При этом регистрируется время и количество каждого вида кормления.

Ниже приведены примеры записи результатов интервью о потреблении пищи у детей при различных способах вскармливания:

1. Ребенок находится на полном грудном вскармливании:

прикладывался к груди 7 раз, одно кормление длилось в среднем 10 мин.

2. Ребенок находится на смешанном вскармливании:

6 час кормление грудью 10 мин.

8 час кефир 100 мл

12 час манная каша 100 г

17 час кормление грудью 15 мин

20 час яблочное пюре 50 г

23 час кормление грудью

Дополнительно чай 100 мл

Сахар 7 г

4. Техника проведения интервью

4.1. В самом начале опроса интервьюер должен подчеркнуть, что его будет интересовать питание только за прошедшие сутки. При этом следует деликатно объяснить опрашиваемому, что интервьюера интересует не его обычное привычное питание, его привычки и пристрастия в последнее время, а именно питание за предыдущие сутки.

4.2. Первые принципиальные стандартные вопросы, относящийся к опросу о 24-часовом питании, должны быть сформулированы так:

- "Когда Вы вчера первый раз ели после пробуждения и вставания?"

- "Что Вы съели или выпили в этот первый прием пищи?"

После каждого сообщения опрашиваемого и последующей детализации характера и количества и записи пищи, интервьюер должен задать вопрос:

"Что Вы ели или пили еще в этот прием пищи? Вспомните, пожалуйста."

Уточняющие вопросы должны ставиться нейтрально, не навязывая и не наводя опрашиваемого на определенный вид пищи. При этом дополнительные уточняющие вопросы должны быть специфическими для характеристики отдельных видов пищи или отдельных приемов пищи (см. таблицу 1).

4.3. Весьма целесообразным является привязка вопроса о приемах пищи к определенным видам активности человека в течение суток (перед выходом на работу, после прогулки, на работе, после просмотра телепередачи, до или после похода в магазин, после занятия спортом и т.д.). Как правило до или после определенных видов активности принимается пища, которая легко запоминается и вспоминается при напоминании об определенных видах активности человека. Каждый такой случай приема пищи затем детализируется.

4.4. Определенные приемы пищи и комбинации продуктов являются традиционными и это следует учитывать при постановке уточняющих вопросов. Если респондент сообщает, что он ел утром бутерброд, естественно возникает вопрос о том с чем был бутерброд, а также запивал ли он бутерброд каким либо напитком. Если опрашиваемый ел бульон или суп, то следует обязательно спросить о потреблении мяса, вероятно сваренного при приготовлении первого блюда. Или спросить о добавлении сметаны в борщ, щи, или добавление яиц к зеленым шам и т.д. (см. таблицу 1).

4.5. Необходимо обратить внимание на так называемые перекусы, т.е. приемы небольших количеств пищи по дороге на работу, во время работы и т.д. (как-то съеденная конфета, печенье, фрукты, выпитый стакан лимонада, молока и т.д.)

4.6. Для полной и адекватной характеристики потребляемых блюд и продуктов, согласующейся с особенностями химического и сырьевого состава блюд и продуктов, необходимо пользоваться таблицей 1 и таблицей 2.

Таблица 1 включает три колонки. В первой колонке даются названия основных групп продуктов или блюд. Вторая колонка представляет примерные названия блюд/продуктов, способы приготовления и приема пищи и некоторые другие основные характеристики пищи. Все характеристики пищи, подсказанные в этой второй колонке записываются в соответствующий раздел формы (вопросника) по записи результатов 24-часового опроса о питании (см Приложение 1).

Третья колонка таблицы 1 содержит подсказку для самостоятельного описания отдельной строкой в вопроснике тех дополнительных компонентов, добавок к основному блюду или продукту (приправы, специи, соусы, жировые заправки супов и салатов, гарниры для вторых блюд, компоненты бутербродов и др.), а также компонентов сложных блюд, которые необходимо характеризовать и записать в отдельной строке вопросника,

как самостоятельные блюда/ продукты. Дополнительные добавки и компоненты сложных блюд могут вносить существенный вклад в химический состав основного блюда. Состав блюд и количество добавок при домашнем приготовлении пищи может быть индивидуализированным и существенно различаться. В связи с этим энергетическая ценность и нутриентный состав добавок и компонентов следует учитывать как таковые самостоятельных блюд/продуктов.

В таблице 1 представлены также примеры, иллюстрирующие правила описания блюд и продуктов.

В таблица 2 в алфавитном порядке (для быстрого поиска) дан перечни основных групп продуктов и блюд, и характеристики индивидуальных представителей данных групп продуктов. характеристики. Две упомянутые таблицы дополняют друг друга.

5. Правила заполнения формы записи результатов опроса

Вопросник (см. Приложение 1) является формой открытого неформализованного типа, т.е. не содержит фиксированных стандартных вопросов или перечня продуктов/блюд. Вопросник включает только название обязательных разделов (колонок), которые следует заполнять при любом характере исследования с применением метода 24-часового воспроизведения питания. Обязательным является указание времени приема пищи, позволяющее изучить режим и кратность потребления пищи. Сведения о месте приема пищи отмечаются в колонке 2.

Основным разделом вопросника безусловно является описание и характеристика пищи и способов ее приготовления и употребления в колонке 3. В этой колонке в сжатой форме следует описать все характеристики пищи, которые подсказывает алгоритм таблицы 1. Каждый вид продукта и блюда непременно должно иметь название, краткое описание способа приготовления и употребления. В одной строке вопросника не должны содержаться описания нескольких блюд, тогда как описание одного блюда или продукта может занимать, при необходимости, несколько строк формы.

ИНТЕРВЬЮЕР ДОЛЖЕН ПОМНИТЬ ПРОСТОЕ ПРАВИЛО: описание блюда или продукта не может состоять из одного слова, а должно включать, по крайней мере, три-четыре слова, что, по определению, заставит дать некоторую характеристику описываемого блюда/продукта, что, в свою очередь, позволит правильно идентифицировать этот продукт или блюдо для последующего расчета величин потребления пищевых веществ и энергии.

Следует также включать в вопросник сведения о месте приготовления пищи (домашнего или не домашнего).

Другим важнейшим разделом вопросника является колонка с указанием количества потребляемой пищи. Объемы жидкой пищи или масса твердой пищи указываются в цифрах как правило без дробей и без указания мл, г или прочих единиц измерения. Кроме того, необходимо при описании свойств пищи (колонка 3 вопросника) указывать количество ее в бытовых мерах: количество ложек, стаканов, чашек, тарелок, штук, кусков и т.д.

6. Оценка количества пищи

Оценка количества потребленной респондентом пищи является одним из ответственных этапов 24-часового воспроизведения питания. Для оценки количества потребляемой пищи используются альбомы с рисунками или фотографиями различной величины порций продуктов и блюд, изображенных в натуральную величину. Альбомы с фотографиями или картинками показывают респонденту во время интервью по ходу или после описания свойств блюда. Альбом с картинками можно показать опрашиваемому еще и в конце опроса, что поможет вспомнить съеденную пищу.

Количество жидких и сыпучих продуктов оценивают в привычных и знакомых для опрашиваемого, применяемых в домашнем хозяйстве чашках, стаканах, тарелках и ложках (чайных, столовых). Эти предметы имеют стандартный объем, который соответствует определенному количеству в мл или граммах не только жидких (чай, кофе, компоты, молоко и жидкие молочные продукты, газированные и тонизирующие напитки и др.) или сыпучих (сахар, растворимый кофе, мука) продуктов но и некоторых других блюда и продуктов (например каш или гарниров). Стандартные бытовые меры объема и количество содержащихся в них продуктов представлены в таблице 2.

Количество продуктов, содержащихся в стандартных коммерческих упаковках, или массу стандартных штук/порций некоторых продуктов поможет оценить таблица 3.

Если опрашиваемый ел в столовой, кафе и др. предприятии общественного питания исследователь может определить средние размеры порций по меню.

В случаях затруднений в оценке количества съеденной пищи, может помочь сравнение величины съеденной дома порции с порцией обычно подаваемой в столовой. Так, всем хорошо известно, что полная порция 1-ого блюда в столовой имеет объем 500 мл, а 1/2 порции - 250 мл.

В итоге интервьюирования вопросник должен содержать информацию о времени приема пищи, месте приготовления и употребления пищи, описание характера блюда и продукта, способа его приготовления, и, наконец, количество продукта/блюда.

7. Обучение персонала и контроль качества на этапах работы

Основным условием успешного применения метода 24-часового опроса является тщательная стандартизация процедуры интервьюирования. Стандартизация осуществляется в процессе обучения и тренировки интервьюеров и руководителей групп (бригадиров) перед выполнением работ согласно плану, представленному в Приложении А. Обучение персонала проводится руководителем или ответственным исполнителем работ.

Система контроля качества на этапах работы включает соблюдение правил выборки контингента и графика обследования выбранной группы, оснащение интервьюеров необходимыми для работы материалами, проверку каждого вопросника после интервьюирования.

Первичная проверка заполнения формы опроса должна проводиться непосредственно после интервью самим интервьюером. Особое внимание при первичной проверке следует обратить на незаполненные пункты вопросника, пропущенные идентификационные сведения о субъекте (пол, дата рождения, дата опроса), пропущенные данные о количестве продукта или блюда, а также на наличие экстремально больших величин потребления каких-либо продуктов. Если экстремально большие величины действительно имели место, то интервьюер должен обвести это значение в форме, что будет означать, что данная экстремальная величина подтверждается интервьюером.

Последующая проверка формы осуществляется бригадиром интервьюеров или другим ответственным исполнителем с целью выявления недостатков заполнения формы и предупреждения их при последующих опросах.

ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИЗМЕРЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ПИТАНИЯ

Исследование питания обязательно должно сопровождаться антропометрическими измерениями, позволяющими оценить пищевой статус человека с точки зрения диагностики дефицита массы тела, избыточной массы тела или ожирения. Для достаточно объективной диагностики этих состояний в эпидемиологическом масштабе достаточно измерение длины тела (роста), массы тела, окружности талии и обхвата бедер. Эти измерения доступны для их проведения в любых условиях.

Методика измерения роста (длины) тела

Измерение роста производится с помощью портативного ростомера с точностью до 0.5 см. Портативный ростомер нужно положить на пол вплотную к стене без плинтуса и без ковра, наступить на планку ногой и вытянуть ленту до упора. Затем прикрепить верхний конец ленты имеющимся там крючком к стене или притолке. Рост измеряется в положении стоя на полу без обуви. Следите, чтобы измерение проводилось у стены без плинтусов и на полу не было ковра.

Руки испытуемого должны быть свободно опущены вдоль туловища и ладони развернуты внутрь (к туловищу). Пятки испытуемого держатся вместе и прижимаются к основанию планки. Ступни ставятся под углом 60 градусов друг к другу. Если у испытуемого соприкасающиеся колени не дают возможности свести пятки вместе, то пятки могут не соприкасаться, а колени только касаются друг друга. Лопатки и ягодицы также должны касаться стены.

Однако у некоторых людей невозможно держать пятки, ягодицы, лопатки и затылок, одновременно соприкасающимися со стеной. В этом случае пятки и/или ягодицы или затылок (т.е., по крайней мере, две точки тела) должны касаться стены

Убедившись, что испытуемый в правильной позиции, попросите его (ее) глубоко вдохнуть (без поднимания пяток), а затем опустить горизонтальную планку ростомера на голову, прижимая волосы. Голова испытуемого должна располагаться таким образом, чтобы линия, соединяющая верхний край козелка уха и наружный угол глаза, была горизонтальной. Считывание результатов производится после того, как обследуемый отошел в сторону. В окошке ростомера, фиксируется величина роста с точностью до 0,1 см на уровне красной линии, причем, отсчет ведется сверху до красной линии., результат регистрируется в анкете.

У детей в возрасте до 2-х лет измеряется длина тела в положении лежа на спине. Антропометрические измерения у детей требуют особого внимания и привлечения на помощь матери или других лиц.

Ребенок укладывается на стол на спину, голова его должна быть таким образом, чтобы линия, соединяющая верхний край козелка уха и наружный угол глаза, была вертикальной, т.е. ребенок должен смотреть прямо вверх. Голову в таком положении должна придерживать мать или другой человек, помогающий интервьюеру и стоящий у изголовья ребенка. Руки ребенка лежат вдоль туловища, спина ребенка не должна быть выгнута дугой.

Интервьюер выпрямляет ноги ребенка в коленях, прижимая колени к столу, ступни устанавливаются перпендикулярно к ногам, пальцы ног направлены вверх. В этом положении к ступням прижимается какой-нибудь плоский предмет (книга с жестким переплетом, дощечка или др.) и отмечается на столе положение плоскости ступней. Положение макушки головы также отмечается на столе. Затем измеряется расстояние между этими двумя метками сантиметровой лентой с точностью до 0,5 см.

Как у взрослых так и у детей при разной длине ног рост измеряется по более длинной ноге. Под короткую ногу подставляется доска или другой предмет, что бы таз был в нормальном положении.

Что нужно помнить при измерении роста:

- рост измеряется босиком
- испытуемый должен стоять прямо на плоской ровной поверхности
- живот расслаблен, руки по бокам туловищ, пятки вместе и касаются основания деревянной планки, голова в горизонтальном положении
- испытуемый глубоко вдыхает и стоит прямо
- измеряется рост с точностью до 0,5 см.

Методика измерения массы тела

Вес определяется однократно без обуви, в легкой одежде на переносных электронных или другого типа весах, имеющих точность взвешивания до 0,2 кг.

Процедура взвешивания детей, не умеющих ходить.

Взвешивается взрослый и остается стоять на весах. При этом снова нажимается кнопка для обнуления весов. После появления показания 00 необходимо подать ребенка взрослому, стоящему на весах. Через несколько секунд на указателе появится чистый вес ребенка.

Что нужно помнить при взвешивании:

- установить весы на ровный гладкий участок пола
- испытуемый должен остаться в легкой нижней домашней одежде, без обуви
- установить на табло весов показания 00 до вставания на них испытуемого
- испытуемый становится на весы без качания, распределяя вес тела на обе ноги равномерно
- испытуемый не должен держаться за окружающие предметы и стоять спокойно
- записать цифры, появляющиеся на табло весов
- при необходимости повторить процедуру до получения повторяющихся величин

Окружность талии

Из всех антропометрических измерений измерение окружности талии является наиболее трудным. Однако, терпение и внимание к процедуре измерения дает в результате надежные результаты. Окружность талии в идеале должна измеряться без одежды или в самом легком нижнем белье. У мужчины следует попросить поднять рубашку, а у женщин - кофту или блузку для освобождения живота, что бы измерение осуществлялось по коже. Если это невозможно, то измерение следует проводить через тонкую майку, рубашку или блузку.

Испытуемый стоит прямо, расслабив живот, руки свободно опущены вдоль туловища, пятки вместе. Интервьюер, стоя лицом к лицу с испытуемым, охватывает сантиметровой лентой самую узкую часть живота, т.е. на уровне естественной талии. Удобно проводить измерение окружности талии, если интервьюер присядет на колени перед испытуемым. В этом случае живот испытуемого будет на уровне глаз интервьюера. У тучных лиц невозможно определить самое узкое место, определяющее естественную талию. В этом случае окружность измеряется помещая ленту в области между краем реберной дуги и верхним гребнем подвздошной кости. Испытуемый дышит ровно и в конце нормального выдоха, прижимая ленту к одежде, не вдавливая ее в кожу, регистрируют окружность талии.

Что нужно помнить при измерении окружности талии:

- * иметь терпение и обратить внимание на детали
- * без одежды или в тонком нижнем белье на уровне обхвата лентой
- * испытуемый стоит прямо
- * живот расслаблен
- * руки вдоль туловища
- * пятки вместе
- * интервьюер стоит лицом к испытуемому

- * держать ленту в горизонтальном положении
- * на уровне естественной талии, т.е. самого узкого места живота
- * измерение в конце выдоха
- * держать ленту прижатой к телу без вдавливания в кожу
- * измерить с точностью 0,5 см

Обхват бедер

Испытуемый должен быть в нижнем белье или очень тонкой одежде. Интервьюер стоит спереди или приседает на колени пред испытуемым. Испытуемый стоит прямо, расслабив живот, руки свободно опущены вдоль туловища, пятки вместе. Интервьюер, стоя лицом к лицу с испытуемым, или сидя на корточках или стоя на коленях, охватывает туловище лентой на уровне наибольшего выступа ягодиц. Лента держится в горизонтальном положении вокруг бедер и ягодиц, не сжимая кожи. Измеряется окружность с точностью 0,5 см.

Что нужно помнить при измерении обхвата бедер:

- * иметь терпение и обратить внимание на все детали процедуры
- * испытуемый в максимально тонкой одежде
- * стоит прямо
- * живот расслаблен
- * пятки вместе
- * руки вдоль туловища
- * лента вокруг бедер на уровне максимального выступа ягодиц
- * ленту прижимать без вдавливания в кожу
- * измерить с точностью 0,5 см

Таблица 1

**ВАЖНЕЙШИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОДУКТОВ И БЛЮД,
ОПИСЫВАЕМЫЕ ПРИ 24-ЧАСОВОМ ВОСПРОИЗВЕДЕНИИ ПИТАНИЯ.**

Группы продуктов	Основное название, общая характеристика, способ и особенности приготовления и потребления блюда	Какие использовались добавки или дополнительные компоненты, которые должны быть записаны отдельной строкой наряду с основным блюдом									
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ И ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ											
Хлеб, булочки несдобные	Черный, белый, сорт муки; количество кусков (вес определяется по альбому)	Если в виде бутерброда, то с чем ели (масло, сыр, колбаса и др.) или чем запивали									
Блины, блинчики	Вид и сорт муки, с какими добавками; домашние или из кулинарии. Какая начинка для блинчиков: с мясом, творогом, джемом, вареньем и т.д.	Масло, маргарин, сметана, варенье, мед									
Пироги, пирожки	Вид (жареные или печеные), вид теста, начинка, домашнего приготовления или производственного	С чем ели или запивали									
Хлопья и другие сухие завтраки	Вид, количество	С чем ели или запивали									
Каши, макароны отварные	Вид, рассыпчатая или вязкая, на воде или в виде гарнира; каши молочные: с/без добавление масла и/или сахара в процессе приготовления; макароны отварные, обжаренные в масле	Масло, маргарин, другой жир, соус, сыр и др. компоненты, добавленные на столе при приеме пищи									
Гренки	Из какого хлеба (его количество), использованный для жарки жир, смоченные молоком, яйцом	С чем ели или запивали									
Национальные сорта хлеба (лепешки)	Название, основные составные части, способ приготовления, количество определяется самостоятельно, если отсутствуют сведения в альбоме.										
<p>ПРИМЕР: Интервьюер выяснил, что съел 1 порцию каши рисовой молочной без масла, 1 пирожок жареный с капустой и 3 куска лепешки из пшеничной муки высшего сорта. Интервьюер выясняет детали характеристики блюд и, оценив по альбому вес каждого из приведенных продуктов, должен в анкете записать:</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="padding-left: 40px;">Каша рисовая молочная без масла</td> <td style="text-align: right;">200</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 40px;">Пирожок жареный с капустой и луком 1 шт.</td> <td></td> <td style="text-align: right;">80</td> </tr> <tr> <td style="padding-left: 40px;">Лепешка из пшеничной муки высш. сорта 3 куска</td> <td style="text-align: right;">240</td> <td></td> </tr> </table>			Каша рисовая молочная без масла	200		Пирожок жареный с капустой и луком 1 шт.		80	Лепешка из пшеничной муки высш. сорта 3 куска	240	
Каша рисовая молочная без масла	200										
Пирожок жареный с капустой и луком 1 шт.		80									
Лепешка из пшеничной муки высш. сорта 3 куска	240										
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ											
Молоко, сливки, молочные напитки	Коровье, кобылье, козье; домашнее или покупное, кипяченое, % жирности	С чем ели, что запивали									
Кефир, ряженка, простокваша, кумыс, йогурты	Вз молока какого животного, % жирности, какие включены добавки (фруктовый, с витамином С и др.)	Сахар									
Мороженое	Вид (сливочное, шоколадное, пломбир и т.д.)	Орехи, варенье, мед, шоколад									
Сыры, творог, творожные пасты и десерты	Вид сыра: твердый (чеддер, голландский, пошехонский), сулугуни или другие национальные виды, брынза, творожный, сливочный и др.	С чем употреблялся творог: сметана, сахар, варенье, мед и др.									

	Вид творога: жирный, полужирный, нежирный, диетический; домашний или покупной	
ПРИМЕР: Молоко коровье в пакете, 2,5% жир. 1 стакан Сыр домашний клинковый, жирность неизвестна Кумыс из кобыльего молока, 1 пиала Кефир с витамином С, 2 стакана Мороженое 1 вафельный стаканчик		200 60 150 400 100
МЯСО, ДОМАШНЯЯ ПТИЦА		
Мясо животных	Вид (говядина, свинина, баранина, др.), мясо диких животных); жареное, тушеное, отварное; доля жира в мясе; вид жира для приготовления. Оценить вес съеденного мяса без кости!	С бульоном или другим первым блюдом; подлива, соус, гарнир
Изделия из рубленого мяса	Вид, из какого мяса; с добавлением хлеба или без (котлеты, бифштексы), зразы, рулеты (указать вид начинки); способ приготовления: жареные, тушеные, отварные, паровые, в печи СВЧ	Соус, подлива, гарнир
Колбасы, колбасные изделия, копчености	Вид колбасы: вареная, варенокопченая, сырокопченая (торговое название), с видимым жиром или без жира, жареная на каком жиру	Соус, подлива, гарнир
Грудинка, корейка	Количество жира: 1/2, 1/3, 1/4, без видимого жира	
Домашняя птица	Вид птицы, название части тушки, с кожей или без нее, отварное, жареное (на каком жире), тушеное. Оценить вес съеденного мяса без кости!	Соус, подлива, гарнир
Рыба	Вид, свежая: жареная (жир в приготовлении), отварная или тушеная; соленая, копченая (горячего, холодного); рыбные консервы	Соус, подлива, маринад, гарнир
ПРИМЕР: Баранина отварная 1/3 жира Котлета (говядина/свинина 1:1) 2 шт. Утка отварная мясо из 1 крылышка Рыба сайра консервированная в собств. соку		40 60 30 25
ПЕРВЫЕ БЛЮДА		
Супы, борщи, щи, бульоны	Вид, продуктовый состав, крупяной или овощной или смешанный, домашний или из концентрата, молочный, молочно-растительный	Мясо, съеденное из первого блюда записывается как мясо (вид) отварное!!! Сметана, майонез, яйцо из зеленых щей.
ПРИМЕР: Суп картофельный с макаронами на курином бульоне, 1/2 тарелки Курица отварная Борщ (свекла, капуста, картофель) на бульоне из баранины, 1 тарелка (равная полной порции в столовой) Баранина отварная из борща		250 50 500 20

Блюда из яиц	Способ приготовления яиц: вареные (вкрутую, всмятку); омлет, яичница-глазунья, вид жира для жарки	Сыр, колбаса, овощи, ветчина, майонез
ПРИМЕР:	Яйцо куриное вареное всмятку 1 шт.	47
	Яичница на сливочном масле из 2-ух яиц	94
	Колбаса вареная жареная без жира 1 кусок-срез (респондент сказал, что яичница была с колбасой)	40
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		
Печенье, пирожное, кексы	Вид, печенье, пирожные, торты (вид крема, начинки), кексы; домашнее или производственные (отечественные или импортные)	
Конфеты	Вид, название, начинка, покрытие, из натурального шоколада, молочного шоколада, или соевые,	
Сахар	Оценивается по количеству чайных ложек песка (1 ложка = 7 г) или кусков быстрорастворимого сахара (1 кусок = 5 г)	
ПРИМЕР:	Сахар 1 ч.л.	7
	Печенье сдобное "Полет" 4 шт.	20
	Конфет с шоколадной глазурью 2 шт.	24
ЖИРЫ И МАСЛА		
Растительное масло,	Вид (хлопковое, подсолнечное, соевое), торговое название, кулинарный жир,	
Масло сливочное (коровье), спреды	Сорт или тип, торговое название. Спреды сливочно-растительные, растительно-сливочные (уточнить по этикетке)	
Приправа для салата	Состав: наличие растительного масла майонеза, соли, уксуса, специй	
Подливы, соусы	Домашнего или производственного приготовления, молоко (% жира) или вода, вид жира,	
ПРИМЕР:	Масло сливочное (на 2 бутерброда)	10
	Майонез "Провансаль" (для салата) 1 ст.л.	15
	Соус томатный "Острый" 1,5 ст.л.	23
ФРУКТЫ, ФРУКТОВЫЕ СОКИ		
Фрукты,	Свежие, консервированные или сушеные. Оценить вес по альбому	Консервированные фрукты из домашних компотов
Фруктовые соки, нектары, напитки	Соки – 100% восстановленные или свежавыжатые, название по названию фрукта или комбинации, или торговое название Нектары – содержат 25-50% фруктового сока или пюре. Фруктовые напитки – содержат 10-20% фруктового сока.	
ПРИМЕР:	Яблоки свежие "Джонатан" 2 шт. крупные	360
	Виноград черный 1 кисточка	150
ОВОЩИ	Вид, свежие, замороженные, консервированные, жареные, тушеные	

Салаты	Овощные или фруктовые, перечислить составные компоненты и долю основных компонентов	Чем заправлены: майонез, сметана, масло растительное, заправочные смеси, соусы, кетчуп
Картофель	Отварной в кожуре или без, жареный из сырого или из отварного, жир для жарки, пюре с какими добавками	Соус, подлива, масло или другой жир, добавленные при употреблении
ПРИМЕР:	Салат из свежих огурцов, помидор и красного сладкого перца (1/2/1) Сметана для салата 30% жирн. 2 ст.л.	200 30
НАПИТКИ		
Кофе, чай	заваренный, быстрорастворимый, кофейный (ячменный) напиток; травяной, черный, зеленый	Сахар, варенье, чай, мед, молоко, какао, сливки, др.
Минеральные воды, пепси, кола, лимонад,	Название воды или напитка, напитки искусственные с подсластителями или с сахаром	
ПРИМЕР:	Чай черный 2 стакана Сахар песок 4 ч/л	400 28
АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ (Вино, пиво, водка, коньяк, в том числе и домашнего приготовления)		
ПРИМЕР:	Пиво "Жигулевское" 1 бутылка Водка "Столичная" 1 рюмка	500 50
ДИЕТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО НАЗНАЧЕНИЯ	Название, вид, для чего предназначены, чем обогащены Поливитаминовые препараты	
ПРИМЕР:	Сухой молочный продукт "Здоровье" 3 ст.л.(в 2 стаканах кипяченой воды)	60

Таблица 2.

Правила и этапы описания продуктов и блюд в дневниках и вопросниках

Продукты и блюда №№ п/п	Характеристика		Примечание
1. Алкогольные напитки	1. Вид напитка	Водка; Коньяк; Ром; Ликер; Самогонка; Пиво % алкоголя; Вино и шампанское (сухое; полусухое; полусладкое; крепленое)	
2. Блины, блинчики, оладьи	1. Вид теста	дрожжевое; недрожжевое	Вес оценить по альбому стр. 9
	2. Вид муки, сырья	Пшеница; овес; гречка; Печень (свиная, говяжья, куриная и т.д); Кабачки; тыква и др.	
	3. Способ обработки	жареные (с указанием вида масла); дополнительно разогретые (с указанием вида масла)	
	4. Начинка (для блинчиков)	с мясом, творогом; грибами и др.	
	5. Дополнительные ингредиенты	с маслом или маргарином (вид, % жирности, название); со сметаной (указать % жирности, количество в ложках: 1ч.л. – 8г, 1ст.л. – 20г.); с вареньем (клубничное, сливовое и др. – указать количество в ложках: 1ч – 15г, 1ст – 40г.) с медом (указать количество в ложках: 1 ч. – 9г, 1 ст. – 30г.)	Если добавляли в тарелку – вес оценить по альбому и записать отдельной строкой!
3. Вода минеральная	1. Указать название	«Нарзан», «Боржоми» и др.	
4. Голубцы, перец фаршированные	1. Из какого мяса	Говядина; свинина; Говядина и свинина 1:1; Баранина или др. мясо; Фаршированный овощами (перец)	Вес оценить по альбому стр. 57
	2. Что добавляли в фарш	С рисом или без риса	
	3. Соус	С соусом – указать название; Без соуса – указать	Если дополнительные ингредиенты добавляли в тарелку индивидуально – указать их количество и записать отдельной строкой
	4. Дополнительные ингредиенты	С маслом (указать какое, % жирности); Со сметаной (указать % жирности, количество в ложках: 1ч – 8г, 1ст – 20г.)	

Продукты и блюда №№ п/п	Характеристика		Примечание
5. Грудинка, корейка	1. Название продукта		Вес оценить по альбому стр. 29
	2. Оценить жирность	1/2; 1/3; 1/4; без видимого жира	
6. Изделия из рубленого мяса	1. Название изделия	Котлеты; бифштекс; зразы, тефтели или др.	Вес оценить по альбому Стр. 31
	2. Вид мяса	Из говядины; Из говядины (2 части) и свинины (1 часть); Из курицы и т.д.	
	3. Что добавляли в фарш	Хлеб; картофель; рис и др.	
	4. Способ кулинарной обработки	Жареные (указать на каком масле); Паровые; Тушеные	
	5. Начинка	Для рулета и зраз	
7. Йогурт	1. Торговое название	«Чудо», «Данон» и т. д.	Определить по этикетке!
	2. Процент жирности	Молочный; Сливочный; Сливочно-молочный; Обезжиренный;	
8. Какао	1. Торговое название	«Несквик» или др.	
	1. Способ приготовления	На воде; На молоке (% жирности) На молоке (% жирности) с водой	
	2. Наличие сахара	С сахаром (указать количество в ложках, если добавляли и индивидуально: 1ч – 7г., 1 ст – 25г.); Без сахара – указать	
9. Картофель	1. Способ приготовления	Вареный без кожуры; Вареный в кожуре; Жареный из сырого (указать на каком масле); Жареный из вареного (указать на каком масле) Тушеный (если добавляли масло, то указать какое)	Вес оценить по альбому Стр. 42, 43
	2. Дополнительные ингредиенты	Жареный (или тушеный) с луком; с грибами на каком масле Картофель отварной с маслом (указать каким)	
9 А. Картофельное пюре	1. Состав	На овощном отваре; С молоком (% жирности); С маслом (указать каким!) и молоком (% жирности);	Вес оценить по альбому Стр. 44

Продукты и блюда №.№ п/п	Характеристика		Примечание
		С яйцом; И так далее описать все составные компоненты пюре	
10. Каша	1. Вид крупы	геркулесовая, овсяная, рисовая, гречневая и др.	Вес оценить по альбому Стр. 16,17,18
	2. На чем приготовлена	на молоке (% жирности); на воде, на молоке (% жирности) с водой	
	3. Консистенция	вязкая; жидкая; рассыпчатая	Если сахар добавляли в тарелку – указать количество ложек (чайная 7г, столовая 25г) и записать отдельной строкой
	4. Наличие сахара	сладкая; несладкая	
	5. Наличие масла	- с добавлением масла (указать вид: сливочное, маргарин, растительное; название: «Крестьянское», «Любительское», «Делми» и др; % жирности) - без масла – указать!	
11. Кисломолочные напитки	1 Вид	1. Кефир (простой; фруктовый; витаминизированный) 2. Ряженка 3. Простокваша 4. Варенец	
	2. Процент жирности	Определить по этикетке	
	3 Наличие сахара	Сладкий; Не сладкий	
12. Колбасы	1. Колбасные изделия	Вареные; Варено-копченые; Полукопченые; Сырокопченые	Вес оценить по альбому Стр. 26,27,28
	2. Название колбасы	«Докторская», «любительская», «московская» или др;	
	3. Кулинарная обработка (если проводили)	Жареная на сливочном (или каком-либо другом – указать) масле	
13. Компоты, кисели	1. Из чего приготовлены	Название фруктов	Объем в мл. оценить в

Продукты и блюда №.№ п/п	Характеристика		Примечание
	2. Способ приготовления	Консервированный; Из свежих фруктов; Из сухофруктов	стаканах или чашках по альбому стр. 64
	3. Наличие сахара	Сладкий; Не сладкий	
14. Кондитерские изделия	1. Печенье	Указать торговое название	Вес оценить по альбому! Стр. 8
		«Юбилейное», «Сахарное», «Овсяное»; «Крекер» Возможны другие варианты – указать	
	2. Пряники, указать торговое название	Указать торговое название	Вес оценить по альбому! Стр. 7
		«Заварной» (1шт – 30г.); «Тульский» (1шт – 100г.) Возможны другие варианты – указать	
	3. Пирожные, торты,	Указать торговое название	Вес оценить по альбому! Стр. 19, 20, 21
Указать вид теста (бисквитное, песочное, слоеное др.) Указать вид крема (сливочный, заварной, белковый, со сгущенным молоком или другое – указать) Наличие орехов, фруктов (если были)			
4. Конфеты, шоколад (указать вид, начинку)	Указать торговое название		
	Карамель леденцовая (1шт. – 6г.); Карамель с фруктовой начинкой (1шт. – 6г.); Конфета шоколадная (1шт. – 12г.); Шоколадный батончик («марс», «сникерс» и т.д. – 58 г.) Ирис (1шт. – 7г.) И так далее.		
5. Вафли	С жиросодержащей начинкой С фруктовой начинкой	Вес оценить по альбому! Стр. 7	
15. Кофе	1. Вид	Кофе; Кофейный напиток	Т.к. чаще сахар добавляют в чашку индивидуально – необходимо записать его отдельной строкой (чайная ложка 7 г, столовая – 25г)
	2. Наличие сахара	С сахаром (указать количество в ложках) Без сахара (указать); Сахарозаменитель (указать количество – 1шт., 2 шт. и т.д.);	
	3. Наличие молока, сливок, растительных сливок	Если с молоком или сливками, то необходимо указать количество и % жирности; Сливки сухие (молочные или растительные) указать в ложках: 1ч. – 6г. 1ст. – 20 г.	

Продукты и блюда №№ п/п	Характеристика		Примечание
			отдельной строкой
16.Макароны и другие макаронные изделия	1. Способ приготовления	отварные; отварные и разжаренные (с указанием вида масла)	Вес оценить по альбому Стр. 12.13.14.15 Обязательно указать какой жир использовали в процессе приготовления блюда!
	2. Комбинированное блюдо	«Макароны по-флотски с говядиной» (или с другим мясным фаршем – указать); «Макароны отварные со свиной тушенкой»;	
	3. Дополнительные ингредиенты	Сыр (название, количество оценить по альбому); Кетчуп (указать кол-во в ложках : 1 ч. – 8г, 1ст. – 30 г.); Майонез (указать % жирности, кол-во в ложках : 1 ч. – 4г, 1ст. – 15)	Если дополнительные ингредиенты добавляли в тарелку индивидуально – указать их количество и записать отдельной строкой
17. Масло и др. жиры	1. Название	Сливочное («Крестьянское»; «Любительское», топленое или др.); Спреды и маргарины Растительное («подсолнечное», «рапсовое», «кукурузное», «оливковое» или др. 1 ч.л. – 5г, 1 ст. – 17 г.)	Вес масла сливочного или спреда, или маргарина оценить по альбому Стр. 25
18. Молоко, сливки	1. Какого животного	Коровье; Козье; Кобылье	Если покупали на рынке у частных – указать
	2. Процент жирности		Определить по этикетке!
19. Мороженое	1. Вид мороженого, торговое название	Пломбир; Сливочное; Шоколадное; Сливочное в вафельном стаканчике или др.	
	2. Дополнительные ингредиенты	Варенье (указать, сколько Вы добавили в ложках: 1ч. – 15г., 1ст. – 40г.) Фрукты (указать количество), орехи (вид и количество), другое	
20. Мясо	1. Вид мяса	Говядина; свинина; курица; утка; другая птица; кролик и т.д.	
	1А	Печень (свиная, говяжья, куриная или	

Продукты и блюда №№ п/п	Характеристика		Примечание
	Субпродукты	др.) Сердце (свиное, говяжье, куриное или др.); Если другие субпродукты – указать	
	2. Способ приготовления	Отварное; Жареное (на каком масле); Тушеное (с добавлением какого масла или в каком соусе)	
	3. Оценить съеденную часть	Курица (утка) – окорочек, грудка (указать ели с кожей или без кожи!) Свинина – жирная или постная, % жира в съеденном куске	Вес съеденной части оценить по альбому (вес указан в альбоме без кости) стр. 32-37
	4. Дополнительные ингредиенты (если были)	Жареное с луком; с луком и морковью или др.	
21. Овощи, грибы, фрукты	1. Название	Яблоко свежее, огурец соленый и т.д.	Вес оценить по альбому Стр. 45-63
	2. Вид обработки	Свежие; Консервированные; Запеченные с сахаром (яблоко) и т.д. Жареные (на каком масле, % жирности)	
21 А. Овощи тушеные, жареные	1. Состав	Указать все овощи, которые тушили	Вес порции определить по альбому стр. 45-63
	2. На каком масле	Отметить вид масла, % жира	
22. Пельмени, манты	1. Из какого мяса	Говядина; Свинина; Говядина и свинина 1:1; Баранина или др. мясо	Указать съеденное количество в штуках! Средний отварной пельмень весит 20 г.
	2. Способ обработки	Отварные; Жареные (указать на каком масле!); Отварные и обжаренные (указать на каком виде масла и содержание в нем жира, %)	
	3. Дополнительные ингредиенты	С маслом (указать его полную характеристику); Со сметаной (указать % жирности, количество в ложках: 1ч – 8г, 1ст – 20г.)	Если дополнительные ингредиенты добавляли в тарелку
	4. Бульон	Необходимо указать отдельно, если Вы ели бульон от пельменей, а также его количество.	индивидуально – указать их количество и записать отдельной строкой
23. Первые блюда	1. Название	Необходимо подробно указать из чего приготовлено! Щи (картофель, капуста свежая или	

Продукты и блюда №.№ п/п	Характеристика		Примечание
		квашеная, лук и морковь, жареные на раст. масле) Борщ (свекла, капуста свежая, картофель и т.д.); Суп (картофель, макаронные изделия и т. д.)	
	2. Бульон	На мясном бульоне (говядина; свинина или другое, указать вид мяса!) На воде; На кубиках	
	3. Указать мясо, если Вы его ели с первым блюдом	Мясо из супа ел! (дать полную характеристику съеденного мяса в соответствии с п. 20) Мясо из супа не ел – указать!	
	4. Дополнительные ингредиенты	Со сметаной (указать % жирности, количество в ложках: 1ч – 8г, 1ст – 20г.); С майонезом (указать название, % жирности, количество в ложках: 1ч – 4г, 1ст – 15г)	
24. Пирог, пирожки	1. Вид теста	дрожжевое; пресное; сдобное; слоеное; песочное и т.д.	Вес оценить по альбому Стр. 10, 11
	2. Способ кулинарной обработки	Печеные; Жареные (на растительном масле, маргарине и т.д.)	
	3. Начинка	С картофелем и говядиной; с капустой и грибами; с повидлом; с яблоками и т.д.	
25. Приправы для салатов	1. Состав	Наличие масла растительного, уксуса, майонеза (% жирности) Количество указать в ложках	Процент жирности определить по этикетке!
26. Рыба	1. Название рыбы	Горбуша, палтус, окунь и т. д.	Вес оценить по альбому Стр. 38-41
	2. Способ приготовления	Отварная; Жареная (на каком масле – указать!) Соленая; Копченая; Вяленая.	
	3. Изделия из рыбы	Котлеты, тефтели или др. (указать как приготовлены)	

Продукты и блюда №№ п/п	Характеристика		Примечание
		Консервы (название, в масле, в томатном соусе или др.)	
28. Салаты	1. Состав	Полностью перечислить компоненты, входящие в салат Указать свежие или обработанные (вареные, консервированные и т.д.) овощи в салате.	Вес оценить по альбому Стр. 45, 49, 51
	2. Чем заправлен салат	Сметана (указать % жирности, количество в ложках: 1ч – 8г, 1ст – 20г.); Майонез (указать название, % жирности, количество в ложках: 1ч – 4г, 1ст – 15г) Масло растительное (указать какое; количество в ложках: 1ч – 5г, 1ст – 17г) Другое – указать и оценить вес	Если заправка произведена индивидуально в тарелку – указать ее количество и записать отдельной строкой с полной характеристикой.
29. Сахар	Вид сахара	Сахар – песок (1ч.л. – 7 г, 1ст – 25г); Сахарозаменитель (название, количество таблеток – 1шт, 2шт); Сахар-рафинад быстрорастворимый (5 г.); Сахар-рафинад прессованный (7,5 гр)	
30. Сметана	1. Процент жирности	Определить по этикетке!	Если покупали на рынке у частных – указать
31. Соки, нектары	1. Вид фруктов или овощей	Виноградный; морковный и т.д.	
32. Сосиски, сардельки	1. Торговое название	Сосиски: молочные; говяжьи; куриные или др. Сардельки: говяжьи; свиные или др.	1 сосиска – 50 г 1 сарделька – 100 г
	2. Кулинарная обработка (если проводили)	Обжарены на сливочном или другом масле, указать % жирности масла	Процент жирности определить по этикетке!
33. Сыр	1. Вид сыра	Твердые («голландский», «российский» и др); Рассольные «(брынза»); Копченые; Плавленые («янтарь», «виола» и др.)	Вес оценить по альбому Стр. 23, 24 Процент жирности определить по этикетке!
	2. Торговое название	«Голландский», «костромской», «волна» или другой	Процент жирности определить по этикетке!
34. Сырок творожный	1. Вид сырка	Сырок «ванильный»; сырок «глазированный»; сырок сладкий с изюмом и т.д.	Процент жирности определить по этикетке!

Продукты и блюда №.№ п/п	Характеристика		Примечание
35.Творог	1. Процент жирности	1	Определить по этикетке!
	2. Дополнительные ингредиенты	Творог со сметаной и сахаром, Творог с молоком (% жирности) без сахара	Оценить в ложках
36. Хлеб	1. Вид хлеба	черный (ржаной или ржано-пшеничный) белый (пшеничный)	Вес оценить по альбому Стр. 1-5
	2. Сорт муки	высший; 1 сорт; 2 сорт	
	3. Торговое название	«бородинский», «нарезной», «докторский», «формовой» и др.	По этикетке посмотреть количество жира
37. Чай	1. Вид чая	Зеленый; Черный; Травяной и другие	
	2. Наличие сахара	Сахар – песок (1ч.л. – 7 г, 1ст – 25г); Сахарозаменитель (название, количество таблеток – 1шт, 2шт); Сахар-рафинад быстрорастворимый (5 г.); Сахар-рафинад прессованный (7,5 гр) Без сахара – указать!	Сахар добавляют в чашку индивидуально, поэтому его количество – необходимо записать в отдельной строке
	3. Наличие молока, сливок, лимона	Если с молоком или сливками, то необходимо указать его количество и % жирности	Если известно точное количество молока – записать его отдельной строкой
38. Яйца	1. Способ приготовления	Вареные; Жареные (указать на каком масле, % жира);	Вес одного яйца – 47 г.
	2. Блюда из яиц	Омлет (указать на каком масле приготовлен)	Вес омлета из 2-х яиц – 120 г
	3. Дополнительные ингредиенты	Колбаса; сыр; лук; помидоры или др.	

**Напоминание интервьюеру!
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ПРАВИЛЬНОЕ ОПИСАНИЕ ПОТРЕБЛЯЕМЫХ
БУТЕРБРОДОВ**

Пример 1. Бутерброд с хлебом, маслом, сыром, колбасой и др.

Часы начала прием	Место приема пищи	Описание продукта и блюда	Количество , г. или мл.	Код
-------------------	-------------------	---------------------------	-------------------------------	-----

а пищи				
7	Дома или в гостях.....1 Предприятие общепита.....2 Рабочее место.....3 В другом месте.....4	Хлеб белый пшеничный из муки высшего сорта, батон «нарезной», 1 кусок	30	
	Дома или в гостях.....1 Предприятие общепита.....2 Рабочее место.....3 В другом месте.....4	Масло сливочное «крестьянское» 72% жирности, 1 кусок	10	
	Дома или в гостях.....1 Предприятие общепита.....2 Рабочее место.....3 В другом месте.....4	Сыр твердый «голландский», 1 кусок	20	

Пример 2. Бутерброд с хлебом и колбасой

Часы начала прием а пищи	Место приема пищи	Описание продукта и блюда	Количество , г. или мл.	Код
11	Дома или в гостях.....1 Предприятие общепита..... ¹ 1 Рабочее место.....3 В другом месте.....4 ¹	Хлеб черный ржано-пшеничный «дарницкий», 1 кусок	25	
	Дома или в гостях.....1 Предприятие общепита.....2 Рабочее место.....3 В другом месте.....4	Колбаса вареная, «докторская» 2 куска	40	

Таблица 3

СВЕДЕНИЯ О МАССЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ В НАИБОЛЕЕ УПОТРЕБИМЫХ МЕРАХ
ОБЪЕМА.

Приняты следующие объемы емкостей в мл:

Стакан граненый (ст.)	200
Столовая ложка (ст.л.)	18
Чайная ложка (ч.л.)	5
Объем полной порции 1-ых блюд в предприятиях общепита (мл)	500
Объем 1/2 порции 1-ых блюд в предприятиях общепита (мл)	250

	Масса, граммы			
	Горсть	Стакан	Ложка столовая	Ложка чайная
Мука		130	25	8
Хлопья овсяные Геркулес		70	12	3
Крупы		170	25	8
Сахар-песок		160	25	7
Мед натуральный		-	30	9
Какао-порошок		-	25	9
Молоко, кефир, простокваша, сливки, кумыс и др.		200	18	5
Молоко сгущенное с сахаром, кофе, какао со сгущен. молоком		-	30	12
Сметана		200	20	8
Творог			17	5
Масло растительное		-	17	5
Майонез		-	15	4
Масло сливочное растопл.		-	17	5
Вишня, черешня		130	-	-
Малина, смородина		150	-	-
Соки овощные, компоты		-	-	-
Плодоваягодные		200	18	5
Варенье, джемы		-	40	15
Продукты детского питания в сухом виде		200	20	6
Семечки подсолнечные (нетто)	6			
Семечки подсолнечные (нетто)		45	-	-
Семечки тыквенные (нетто)		60	-	-
Курага		180	-	-
Изюм		-	25	7
Кетчуп		-	30	8
Клюква		145	23	7

Таблица 4

СВЕДЕНИЯ О МАССЕ 1 ШТУКИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ (указана масса съедобной части)

ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	Масса 1 шт. г	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	Масса 1 шт. г
Сдоба обыкновенная	50	Сырки глазированные	50
Баранки	30	Сырки плавленые	30 и 100
Сушка простая	10	Мороженое	100 и 250
Сухари сливочные	20		
Булочка (элитная)	25	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	
Булочка (улитка)	60	Сахар-рафинад	
Хлебцы докторские (булочка)	50	быстрорастворимый	5
Чоко-пай	28	пресованный	7,5
Печенье «альпенгольд»	14	Карамель	6
Сухарики кубики	0,5	Конфеты шоколадные	12
Сухарики длинные	0,7	Ирис	7
Палочки хлебные (бсм)	2,2	Мармелад	12
Подушечки с шоколадной начинкой	1,3	Пастила	15
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ		Зефир	33
Сардельки	100	Вафли	14
Сосиски, стандартные	50		
Сосиски длинные (21 см)	65	Пирожные	75
Сосиски малютки (9 см)	38	Импортный шоколад Сникерс, Марс, Баунти и т.п	58
Яйца перепелиные	9		
Яйца куриные	47		
ФРУКТЫ			
Гранат	125		
Банан	100		
Хурма	85		
Инжир	40		
Груша	130		
Грейпфрут	130		
Лимон	60		
Земляника садовая (клубника)	8		
Киви	90		
Манго без косточки	400		
Курага без косточек	8		
Орех грецкий	5 г		

Таблица 5.

СВЕДЕНИЯ О МАССЕ БЫТОВЫХ МЕР ИЛИ ЕДИНИЦ (ШТУК) ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ.

Блюдо	Масса, г		
	1 штука	Ложка столовая	Ложка чайная
Пельмени отварные			
-стандартные	20		
-средние (d - 3,5 см)	8		
-маленькие (d – 2,5)	4		
Хинкали отварные	35		
Макароны отварные	-	20	-
Рис отварной	-	20	-
Пюре картофельное	-	25	-
Свекла с майонезом		50	
Грибы отварные		25	
Горох консервированный		18	6
Зелень свежая		4	1,5
Лук пассерованный		18	8
Говядина тушеная		25	8
Хрен тертый			7
Омлет из 2-х яиц с молоком		120	
Хот-дог большой (сосиска, огурец, помидор, лук, булочка, кетчуп)	1 штука средняя- 250г		
Хот-дог маленький (сосиска, огурец, лук, булочка, майонез)	1 штука средняя-126 г		
Булка с сосиской	1 штука средняя-115 г		
Царь-буттер (булочка с котлетой, салат листовой, соус)	1 штука средняя- 260 г		
Слойка с сосиской (слойка, сосиска)	1 штука средняя- 100 г		
Слойка с сарделькой (слойка, сарделька)	1 штука средняя- 110 г		
Шаурма в лаваше (огурец, капуста свежая, мясо курицы, помидоры, зелень, соус, лаваш, майонез)	1 штука средняя- 360 г		
Шаурма в питте (пита, огурец, помидор, лук, капуста свежая, соус, мясо курицы)	1 штука средняя- 250 г		
Самса (булка, рубленное мясо)	1 штука средняя- - 170 г		

ФОРМА-ВОПРОСНИК *

для записи потребляемой пищи при 24-часовом (суточном) метода воспроизведении питания

N п.п.	Часы приема пищи	Место приема пищи (нужное обведите)		Вид приема пищи (нужное обведите)		Название продукта, блюда или напитка, их состав, способ приготовления и кулинарной обработки, и другие характеристики, размер съеденной порции в бытовых мерах	Домашнего или не домашнего приготовления	Количество (г, мл)	Код
1		Дома или в гостях	1	Завтрак	1		Домашнего 1 Не домашнего 2		
		Общепит	2	Обед	2				
		Д/сад или школа	3	Полдник	3				
		Рабочее место	4	Ужин	4				
		В другом месте	5	Перекус	5				
1		Дома или в гостях	1	Завтрак	1		Домашнего 1 Не домашнего 2		
		Общепит	2	Обед	2				
		Д/сад или школа	3	Полдник	3				
		Рабочее место	4	Ужин	4				
		В другом месте	5	Перекус	5				
2		Дома или в гостях	1	Завтрак	1		Домашнего 1 Не домашнего 2		
		Общепит	2	Обед	2				
		Д/сад или школа	3	Полдник	3				
		Рабочее место	4	Ужин	4				
		В другом месте	5	Перекус	5				
3		Дома или в гостях	1	Завтрак	1		Домашнего 1 Не домашнего 2		
		Общепит	2	Обед	2				
		Д/сад или школа	3	Полдник	3				
		Рабочее место	4	Ужин	4				
		В другом месте	5	Перекус	5				
4		Дома или в гостях	1	Завтрак	1		Домашнего 1 Не домашнего 2		
		Общепит	2	Обед	2				
		Д/сад или школа	3	Полдник	3				
		Рабочее место	4	Ужин	4				
		В другом месте	5	Перекус	5				

*- Для обеспечения записи потребления пищи одного человека за один день необходимо 35-40 строк данной формы-вопросника

Список использованных источников