

ALLGEMEINE HINWEISE FÜR INTERVIEWER ZUM ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

- Personen-Nummer und Interviewer-Kürzel werden vom EMSIG-Büro ausgegeben.
- Die Personen-Nummer ist vom Interviewer vor dem Interview bzw. vor der Ausgabe des Protokoll-Heftes einzutragen
- Beim sogenannten "area-sampling" erhält der Interviewer entsprechend nummerierte Protokoll-Hefte
- Bei der Übergabe des Protokoll-Heftes an EMSIG-Teilnehmer auf der ersten Seite des Protokoll-Heftes Datum eintragen
- EMSIG-Teilnehmer darauf hinweisen, auch das zu notieren, was nicht von einer Portion verzehrt wurde und ggf. zu kennzeichnen durch:

"aufgehoben"

"weggeworfen"

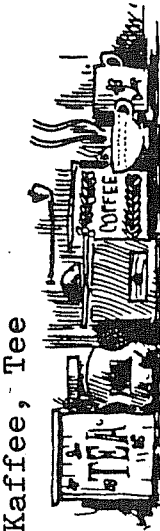
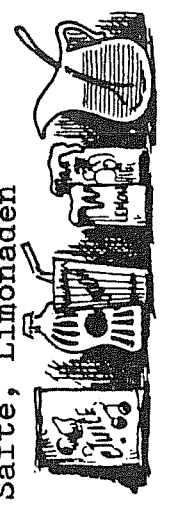
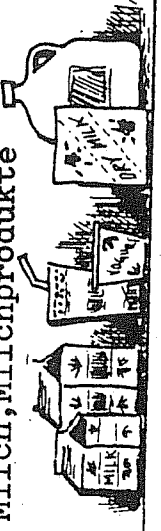

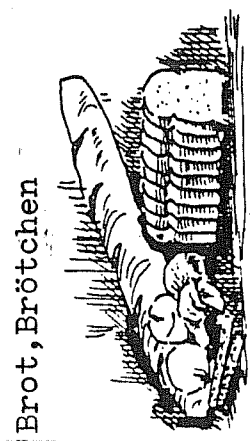
"an Tiere verfüttert"

- Zu Beginn des 24-Stunden-Recalls gemeinsam mit EMSIG-Teilnehmer versuchen, die haushaltstypischen Maßeinheiten wie Portionen, Löffel, Tasse usw. zu eichen bzw. auszuwiegen
- Nachfragen, ob im HH eine Haushaltswaage vorhanden ist
- Später bei Protokoll, wenn Maßeinheiten "standardisiert" wurden, nur diese eintragen
- Falls es ohne Problem möglich sein sollte, Haushaltswaage für 24-Stunden-Recall benutzen
- Nachfragen, ob EMSIG-Teilnehmer, falls er keine Waage haben sollte, gerne eine hätte, um die Portionen für das Ernährungsprotokoll auszuwiegen

oder: Spaghetti (Birkel), halbe Packung (ca. 600 g)
Ketchup (Kraft), 3 Eßlöffel
grüner Salat, 1/2 Kopf
Salat-Sauce (1000 Islands von Kraft), 3 Eßlöffel
Eiscreme (Langnese "Disco"), 1 Packung

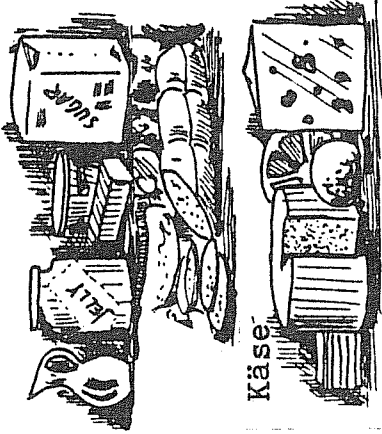
- Für uns ist es sehr hilfreich, wenn Sie uns die Markennamen nennen und die jeweiligen Mengen von der Verpackung ablesen; wir können dann unsere Nährwert-Berechnungen besser durchführen.
- Wenn Sie selbst gekocht haben sollten, nennen Sie uns bitte das Rezept (Bestandteile und Mengen).
- Geben Sie uns die Mengen so genau wie möglich an; bei gekauften, abgepackten Lebensmitteln steht die Mengenangabe ja meistens auf der Verpackung.
- Benutzen Sie andernfalls die Portionsangaben, die in Ihrem Haushalt üblich sind. Sie kennen ja das Verfahren schon aus dem Einführungsinterview.
- Bei anderen Mengen können Sie vielleicht manches mit Ihrer Haushaltswaage abwägen. Wenn nicht, schätzen Sie die Größe der Portion anhand des beiliegenden Blattes mit den Umrissen. Beispiel: Schnitzel war doppelt so groß wie 2 G und hatte die Dicke von D.
- Wenn Sie nicht alles aufgegessen haben sollten, schätzen Sie bitte die Menge der Reste.

Weitere Hinweise zu Angaben von Art und Menge von Nahrungsmitteln.

| Nahrungsmittelgruppe | gewünschte Beschreibung | gewünschte Mengenangabe |
|--|---|---|
| <p>Kaffee, Tee</p>  | <p>Bohnenkaffe, Malzkaffee, koffeinfrei; gefiltert, Pulverkaffee; schwarz, mit Zucker, Süßstoff(Marke); mit Kaffeesahne (30% Fettgehalt); Frischmilch (3,5%) Milchpulver-Ersatz (Marke) schwarzer Tee, Früchte-Tee, Zitronen-Saft</p> | <p>1 Tasse (üblich etwa 1/8 l) im Haushalt ml 1 Teelöffel (5-10g) g</p> |
| <p>Säfte, Limonaden</p>  | <p>Markennamen nennen Orangennektar Marke ... kalorienreduzierte, kohlenensäure-freie Limonade Marke.....</p> | <p>Menge in Flasche mit Inhalt von ml 1 Glas (200ml) ml 1 Becher (200ml) ml</p> |
| <p>Milch, Milchprodukte</p>  | <p>Fettgehalt der Milch, Frischmilch, H-Milch Zusatz von Kakaopulver und ähnlichem (Markennamen) Joghurt-Art, Name</p> | <p>Tasse, Glas, Becher, ... (s.o.) Teelöffel (s.o.) Becher (Packungsgröße)</p> |
| <p>Bier, Wein, Schnaps</p>  | <p>Pilsbier, Exportbier Rotwein, Weißwein, Wermutwein Likör (% Alkohol), Schnaps (% Alkohol)</p> | <p>1 Glas (200ml) ml (500ml) 1 Schnapsglas (20ml) ... ml</p> |
| <p>Brot, Brötchen</p>  | <p>Art des Brotes: Weizen, hell; Roggen, Vollkorn; Name eines Spezial-brotes: Grahambrot; Milchbrötchen, Mohnbrötchen, etc. selbstgebacken (Rezept, Mehltypen, etc.)</p> | <p>Scheiben: dünn cm normal cm dick cm bei gekauften Scheiben (Packungsgröße, Markenname) Stückzahl</p> |

Brotaufstrich

+ Belag + Fett



utter, Margarine (Markenname)
Speiseöl (Marke), Kokosfett,
Mayonaise

Art der Marmelade (z.B. Erdbeer-
marmelade, kalorienreduziert, Marke)
Nuß-Nugat-Creme
Schweineschmalz, Salz

Wurst, genaue Bezeichnung,
Bierschinken, Corned-beef
(Dose, Marke), Hausmacher-Leberwurst
Name der Käse-Sorte, Fettgehalt,
Markenname

Teelöffel g
Messerspitzen ... g
Eßlöffel g
Tassen g

Scheibe g
..... g
..... g

Teil der Dose, Packung von g

Eier



gekocht, Spiegelei, Rührei
(mit Zutaten, Fettart, Menge, usw.)

Stück, Handelsklasse

Getreideprodukte



Art: Haferflocken, Cornflakes,
Weizenmehl (Typ 405)
Nudeln (Marke, mit ... Eiern)

Eßlöffel g
Tasse g
Teil der Packung mit g

Kuchen, Konditorei-
waren



Name des Gebäcks, Kuchens; gekauft vom
Bäcker, selbstgemacht (Rezept, Zutaten)
mit Sahne
(s. Blatt "Größenangaben")

Teelöffel g
Eßlöffel g

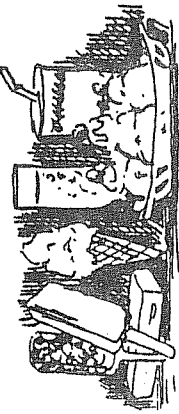
Süßwaren, Kekse



Name der Ware, des Keks, Praline,
Bonbons, etc. (Verpackungsaufschrift)

Stücke
Packungsangaben

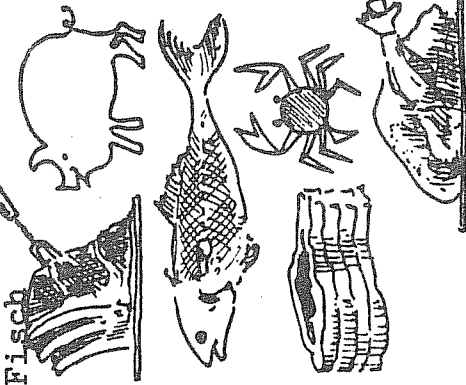
Eis, Nachspeisen



Name des Eises, der Speise (Marke, verpackungsaufschrift), gekauft; selbstgemacht (nach Packungsvorschrift; nach eigenem Rezept; Zutaten)

Stücke
Packungsangaben

Fleisch, Geflügel



Fisch
genaue Beschreibung: z.B. magerer Schweinebauch; tiefgekühltes Hähnchen ohne Innereien; tiefgekühlte Fischstäbchen, paniert, Marke...; Art der Zubereitung, Rezept, Zutaten Sauce (fertig, Marke; selbstzubereitet, Zutaten)

Stück
Größenangaben - unter Zuhilfenahme von Blatt "Größenangaben" eingekaufte Menge (bei Metzger)
Eßlöffel g

Stück (Kartoffeln, Größe, Durchmesser)

Tasseng

wenn nicht alles mitgegessen, dann notieren: fette Teile abgeschnitten, Haut nicht gegessen

Beilagen: Kartoffel - Art der Zubereitung, Salzkartoffel, Bratkartoffel (Zutaten, Fett, Speck,...) Nudeln, Reis (s. Getreideprodukte)

Gemüse, Früchte



Name, frisch, Konserven, selbstgemacht, tiefgekühlt, getrocknet; Art der Zubereitung, Zutaten alles gegessen: abgeschält, Apfelgehäuse nicht gegessen

Stück, Teile vom Ganzen
Größe (z.B. Durchmesser)

Teelöffel g

Eßlöffel g

Tasse g

mit Sahne, Zucker

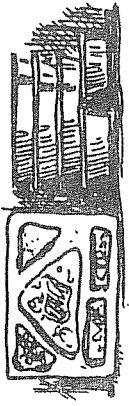
Salatsauce (selbstgemacht, Zutaten; gekauft - Marke)



gemischte Gerichte:
Eintopf, Pizza, usw.



Fertiggerichte

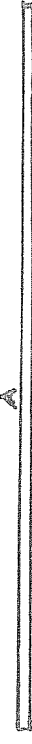
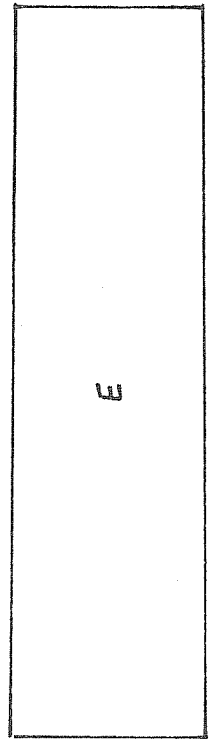
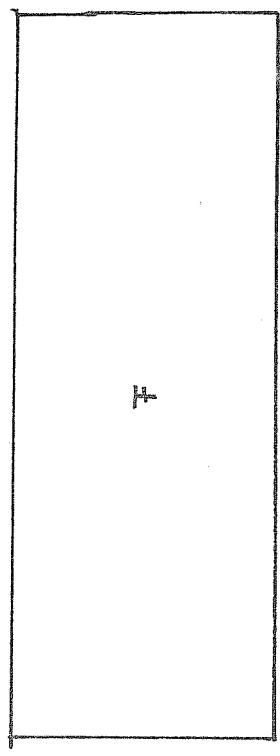
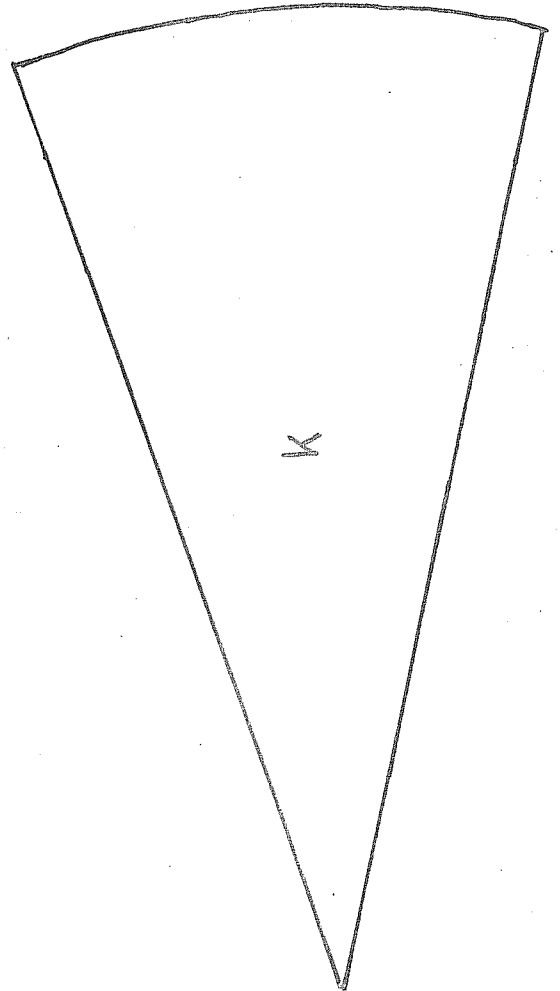
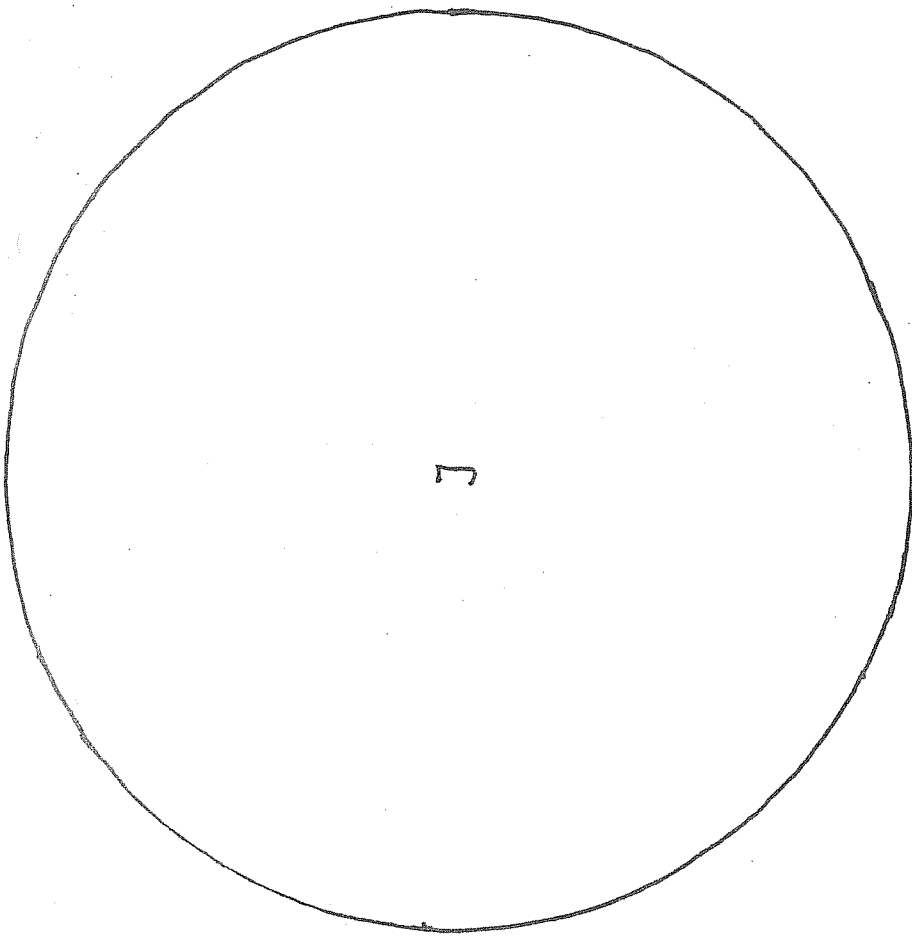


Name, Rezept, Zutaten
wenn gekauft: Name, Dosensuppe,
Marke (Packungsaufschrift)
tiefgekühlte Pizza (Marke)

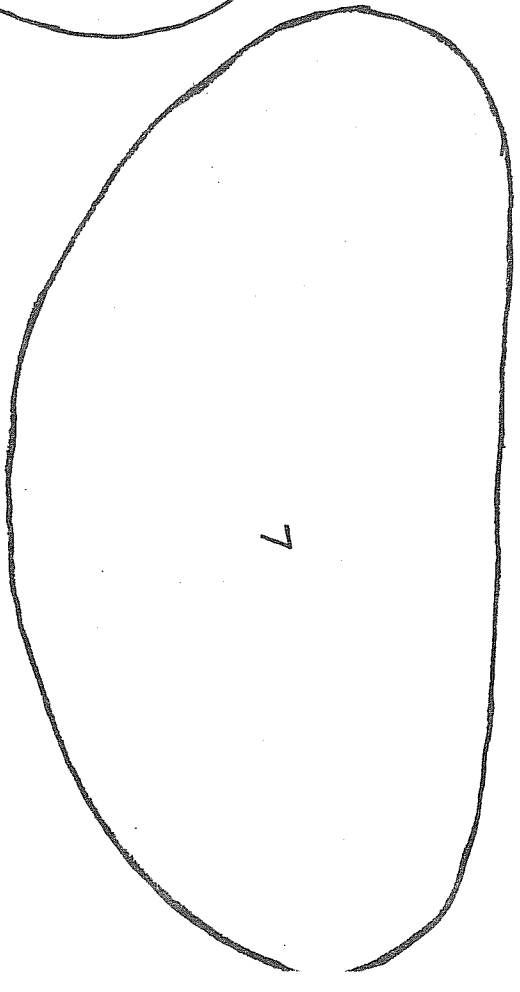
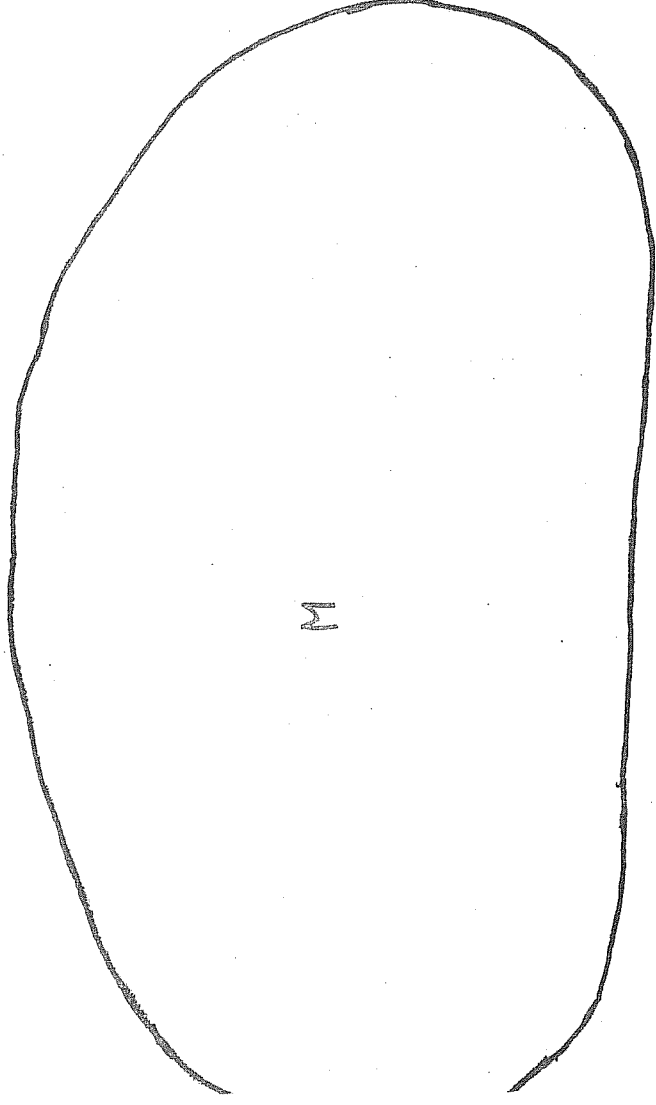
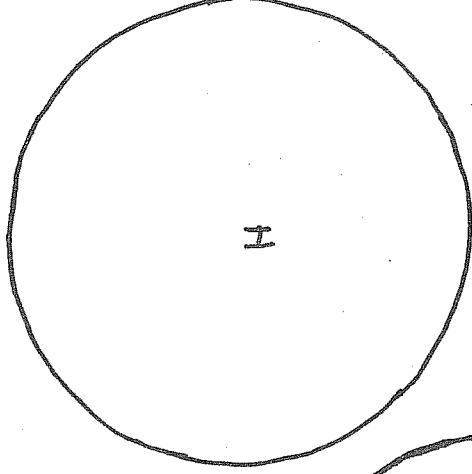
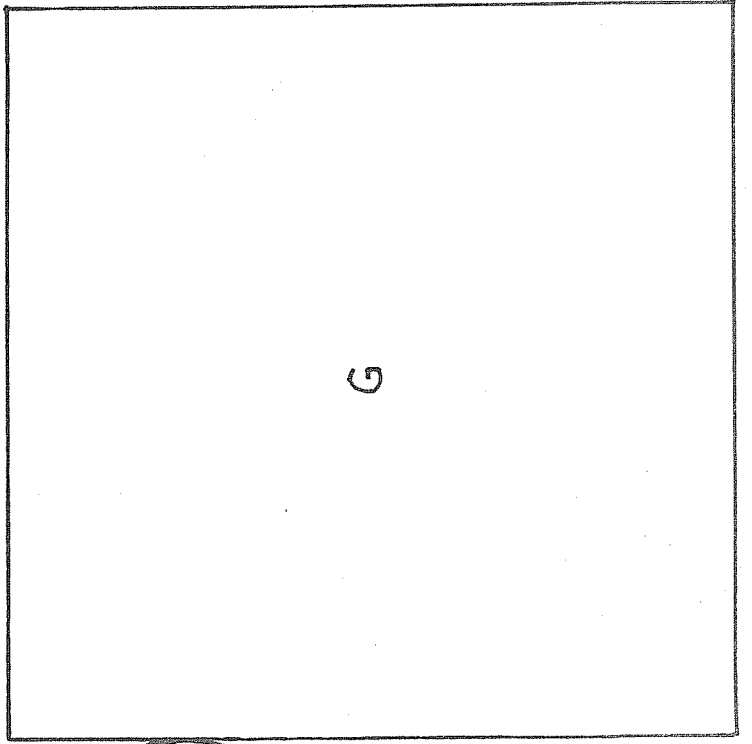
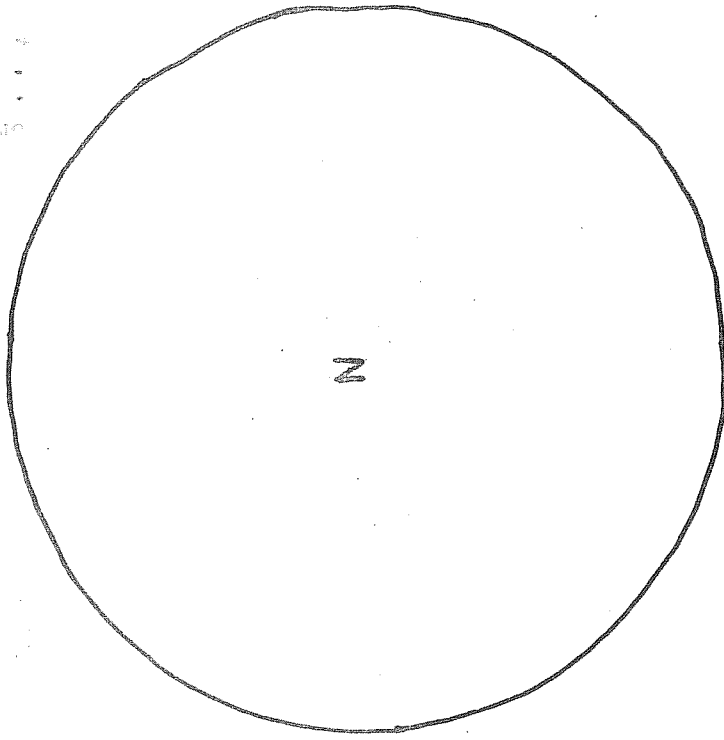
Art, Name, Marke (Packungsaufschrift)

Eßlöffelg
Tasseg
Tellerg

Packungsangaben



E M S I G
"Größenangaben I"



E M S I G "Größenangaben II"