

Nachfolgend finden Sie Angaben über gebräuchliche Haushaltsmaße, die Sie zur Protokollierung bitte verwenden, sowie Hinweise zu einzelnen Lebensmittelgruppen und deren Kennzeichnung:

Haushaltsmaße:

1 Tasse	Kaffee, Tee, Suppe o. ä.
1 Glas	Saft, Wasser, Wein, Bier o. ä.
1 Schälchen	Kompott, Pudding, Suppe o. ä.
1 Teller	Suppe, Milchreis, Lasagne, Nudeln o. ä.
1 Eßlöffel	Sauce, Kartoffelbrei, Reis, Pommes frites, Quark o. ä.
1 Teelöffel	Marmelade, Gelee, Honig, Nutella, Dosenmilch, Zucker o. ä.
1 Scheibe	Brot, Wurst, Käse, Braten o. ä.
1 Stück	Fleisch, Bratwurst, Kartoffel, Klöße, Kartoffelpuffer, Pizza, Eier, Obst, Kuchen, Schokolade o. ä.
1 Kugel	Eis o. ä.
1 Portion	Pommes frites, Fisch o. ä.
1 Dose	Fischkonserve o. ä.

Das Abwiegen von Speisen ist hierzu nicht notwendig.

Lebensmittelgruppen und deren Kennzeichnung:

Milch	Sorte, z. B. Trinkmilch, Buttermilch, Fettgehalt, z. B. mager, 1,5 % Fett, 3,5 % Fett, Milchpulver
Kondensmilch	gezuckert, ungezuckert, Fettgehalt, z. B. 4 %, 7,5 %, 10 %
Joghurt, Kefir, Dickmilch	natur oder mit Frucht, gesüßt mit Zucker oder Süßstoff, Fettgehalt, z. B. mager, 1,5 %, 3,5 %, 10 %
Käse, Quark	Sorte, z. B. Edamer, Camembert, Frischkäse, Fettstufe, z. B. ...% Fett i. Tr. ... % Fett absolut falsch: 30 g Käse richtig: 30 g Schmelzkäse, 30 % Fett
Eier	Zubereitungsart, Sorte des Kochfettes
Fett	Sorte, z. B. Butter, Margarine, Öl (Sorte), Schmalz, Halbfettmargarine, weißes Hartfett, Pflanzencreme
Fleisch, Wild	Tierart, z. B. Kalb, Schwein
Geflügel	Hähnchen, Stück, z. B. Keule, Hals, Leber etc. Zubereitung (Kochfett, Panade, Sauce) z. B. 200 g Sauerbraten mit Sauce
Wurst, Schinken	Sorte, z. B. Lyoner, Leberwurst, Salami mit oder ohne Fettrand bei Wurstgerichten (z. B. Wurstsalat, geb. Fleischkäse) Öl, Bratfett angeben falsch: 30 g Wurst richtig: 30 g Bierschinken oder roher Schinken ohne Fettrand

Suppen, Saucen	Sorte, Zutaten oder Fertigprodukte
Brot	Sorte, z. B. Brötchen, Mischbrot, Vollkornbrot
Kuchen, Torte, Gebäck	Sorte, Zutaten oder Fertigprodukt
Süßigkeiten	Sorte, z. B. Dessert, Eis, Bonbons, Schokolade; Zutaten oder Fertigprodukt
Konfitüre, Honig	Sorte, gesüßt mit Zucker oder Süßstoff
Nährmittel	Sorte, z. B. Reis, Nudeln, Gries, Haferflocken, Mehl; Zubereitung, Kochfett falsch: 100 g Nudeln richtig: 100 g Nudeln gekocht mit Butter
Kartoffeln	Sorte, Zubereitung (Kochfett, Marinade)
Gemüse, Salat	Sorte, Zubereitung (Kochfett, Marinade, Sauce)
Obst	Sorte; evtl. Zubereitung
Getränke	Sorte, z. B. Kaffee, Tee (gesüßt mit Zucker oder Süßstoff, mit Milch oder Kondensmilch), Fruchtsaft, Limonade, Wein, Mineralwasser
Fertiggericht	möglichst genau bezeichnen; die Menge steht auf der Verpackung, häufig sind auch die Nährwerte angegeben (ggf. Verpackung beifügen)
Essen außer Haus	z. B. in der Kantine, in Lokalen, bei Einladungen sollte die Menge und Zubereitung abgeschätzt werden (zu Hause üben)