



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg  
*Hamburg University of Applied Sciences*

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg  
Fakultät Life Sciences  
Studiengang Ökotrophologie

# Die Ernährungssituation von Frauen im reproduktiven Alter sowie Ansätze zur Verbesserung im Millenniumsdorf Harguzipar in Bangladesch

-Bachelorarbeit-

vorgelegt von

Ulrike Kühl

Matrikelnummer: 2099036

Hamburg

am 13. März 2015

Gutachter: Prof. Dr. Joachim Westenhöfer (HAW Hamburg)

Gutachter: Prof. Dr. Christine Behr-Völtzer (HAW Hamburg)

# Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis .....	IV
Abbildungsverzeichnis .....	V
Tabellenverzeichnis .....	V
1. Einleitung .....	1
2. Theoretische Grundlagen .....	3
2.1 Vorstellung des Settings .....	3
2.1.1 Bangladesch .....	3
2.1.2 Das Millenniumsdorf Harguzipar .....	5
2.2 Die Ernährungssituation in Bangladesch .....	7
2.2.1 Ernährungsweise .....	7
2.2.2 Ernährungszustand .....	8
2.2.3 Ernährungssicherheit in Bangladesch .....	11
2.3 Ursachen für Mangel- und Unterernährung in Bangladesch .....	12
2.4 Folgen von Mangel- und Unterernährung .....	16
2.5 Forschungsfrage .....	18
3. Methodik .....	19
3.1 Auswahl der Stichprobe und Aufbau der Untersuchung .....	19
3.2 Beschreibung der Datenerhebungsinstrumente .....	20
3.3 Datenerhebung .....	21
3.4 Datenauswertung .....	22
4. Ergebnisse .....	26
4.1 Haushaltsanalyse .....	26
4.1.1 Qualifikations- und Bildungsstatus der Eltern .....	26
4.1.2 Situation der Frau .....	27
4.1.3 Allgemeine Haushaltssituation .....	28
4.1.4 Einkommenssituation des Haushaltes .....	28
4.1.5 Haushaltsinterne Nahrungsmittelversorgung .....	30
4.1.6 Haushaltsgeld und Einkaufspraktiken .....	30
4.2 Ernährungsanamnese und Verzehrserhebung .....	31
4.2.1 Anthropometrische Daten und reproduktiver Status .....	31
4.2.2 Ernährungsweise der Stichprobe .....	32
4.2.3 Energie- und Nährstoffzufuhr .....	34

5. Diskussion .....	36
5.1 Bewertung der Ergebnisse.....	36
5.2 Methodenkritische Auseinandersetzung .....	39
6. Ansätze zur Verbesserung der Ernährungssituation .....	40
6.1 Bestehende Möglichkeiten gegen Mangel- und Unterernährung .....	41
6.1.1 Interventionen mit Fokus auf die Gesundheit.....	41
6.1.2 Interventionen zur Steigerung der Lebensmittelvielfalt .....	44
6.2 Mögliche Interventionsmaßnahmen im Dorf Harguzipar .....	46
7. Fazit und Ausblick .....	49
Literaturverzeichnis.....	51
Anhang.....	56

## **Abkürzungsverzeichnis**

AIDS	Acquired immuno-deficiency syndrome
BDT	Bangladesh Taka
BIP	Bruttoinlandsprodukt
BMI	Body Mass Index
DAILY	Disability-Adjusted Life Years oder Disease-Adjusted Life Years
FAO	Food and Agriculture Organization
GAIN	Global Alliance for Improved Nutrition
HH	Household of Head
HIV	Human immuno-deficiency virus
ICDDR,B	International Centre for Diarrhoeal Disease Research, Bangladesh
IU	Internationale Einheit
Kcal	Kilokalorien
MATI	Motivation, Awareness Training and Implementation
MDGs	Millennium Development Goals
MVP	Millennium Village Project
NGO	Non-governmental Organization
OECD	Organization for Economic Co-operation and Development
PAL	Physical Activity Level
SD	Standardabweichung
SSC	Secondary School Certificate
UN	United Nations
UNDP	United Nation Development Program
UNICEF	United Nations International Children's Emergency Fund
UNU	United Nations University
WHO	World Health Organization

## **Abbildungsverzeichnis**

Abbildung 1: Prozentuale BMI Verteilung.....	32
Abbildung 2: Berechnete durchschnittliche Energieaufnahme .....	34
Abbildung 3: Prozentuale Verteilung der Makronährstoffe an der Gesamtenergie.....	35
Abbildung 4: Prozentuale Bedarfsdeckung der Mikronährstoffe innerhalb der einzelnen Gruppen und insgesamt .....	36

## **Tabellenverzeichnis**

Tabelle 1: BMI Klassifikation nach WHO Standards (WHO und FAO 2003) .....	23
Tabelle 2: Referenzwerte für die Energie- und Nährstoffzufuhr (FAO 2004, 2010; FAO/WHO 1998, 2004; WHO/FAO/UNU 2007) .....	25
Tabelle 3: Häufigkeiten der Haushaltsgröße .....	26
Tabelle 4: Häufigkeiten des Besuches der verschiedenen Schulformen.....	27
Tabelle 5: Entscheidungsgewalt in den Haushalten.....	28
Tabelle 6: Häufigkeiten des pro Kopf Einkommens der Haushalte.....	29
Tabelle 7: Besitz von Produktivgütern.....	29
Tabelle 8: Häufigkeiten der Antworten bezüglich der Haushaltsausgaben.....	31
Tabelle 9: Häufigkeit des Verzehrs verschiedener Lebensmittelgruppen nach Aussage der Teilnehmerinnen .....	33
Tabelle 10: Durchschnittliche Verzehrsmengen einzelner Lebensmittelgruppen pro Tag und ihr Anteil an der Nahrungsenergie nach 24h Befragung.....	33

## 1. Einleitung

Eine adäquate Ernährung, die sowohl in quantitativer als auch in qualitativer Hinsicht den Bedarf des jeweiligen Menschen in ausreichendem Maße deckt, ist das Fundament für die menschliche Gesundheit, die physische und kognitive Entwicklung und die ökonomische Produktivität eines jeden Individuums (FAO 2013). Diese ist entscheidend an die Verfügbarkeit von ausreichend nahrhaften Lebensmitteln sowie an den physischen und ökonomischen Zugang zu diesen gebunden. Weltweit betrachtet haben über 805 Millionen Menschen keinen ausreichenden Zugang zu Nahrungsmitteln und leiden unter einem chronischen Energiedefizit (FAO 2014).

Die acht Millenniumsentwicklungsziele (MDG) der Vereinten Nationen (UN), die im Jahr 2000 entwickelt wurden, liefern der Staatengemeinschaft einen wichtigen Grundstein zur Bekämpfung vielschichtiger Entwicklungsproblematiken. Darunter sieht das MDG 1c vor, bis zum Jahr 2015 die Anzahl der weltweit von Unterernährung betroffenen Menschen um die Hälfte zu reduzieren, wobei die Zahlen aus dem Jahr 1990 dabei als Grundlage dienen (Loewe 2008). Das Ziel lässt allerdings den Aspekt einer Unterversorgung mit Mikronährstoffen außer Acht. Diese Form der Mangelernährung wird zumeist auch als verborgener Hunger bezeichnet (Bialsaki 2013) und hat weitreichende Folgen für die körperliche, geistige, soziale und ökonomische Entwicklung der betroffenen Menschen (Black et al. 2008; Victora et al. 2008). In einer Artikelserie der angesehenen medizinischen Fachzeitschrift *The Lancet*, die sich mit mütterlicher und kindlicher Unterernährung beschäftigt, stellten die Autoren heraus, dass Unterernährung, wobei dies den Mangel an Mikronährstoffen mit einschließt, weltweit gesehen ursächlich für jährlich 3,5 Millionen Todesfälle bei Kindern unter fünf Jahren ist und zudem mit 35% zur Krankheitslast innerhalb dieser Altersgruppe beiträgt (Black et al. 2008). Eine mütterliche Unter- und Mangelernährung ist als besonders folgenschwer zu beurteilen, da ein schlechter Gesundheitszustand der Mutter einen negativen Einfluss auf die Entwicklung des Kindes hat und so an die nächste Generation weiter gegeben werden kann (Ojha et al. 2013). Obwohl auch in Bangladesch das Problem der Überernährung zunimmt (Khan und Talukder 2013), bleiben die Mangel- und Unterernährung die größten Herausforderungen für eine stabile Volksgesundheit. So waren im Jahr 2012 nach Aussage des derzeitigen Demografie- und Gesundheitsberichtes des Landes Bangladesch im nationalen Durchschnitt 24% der Frauen im Alter zwischen 15 und 49 Jahren untergewichtig. Innerhalb des ärmsten Quantils der Bevölkerung waren es sogar knapp über 40% (National Institute of Population Research and

Training et al. 2013). Dies sind bedenklich hohe Zahlen, die Anlass zur Intervention liefern. Daher setzt sich die vorliegende Forschungsarbeit mit dieser Ernährungsproblematik auseinander.

Das Ziel dieser Arbeit ist es, anhand einer bestimmten Bevölkerungsgruppe eines Dorfes im Norden von Bangladesch die derzeitige Ernährungssituation empirisch zu ermitteln und auf Grundlage dessen Empfehlungen zur Verbesserung auszusprechen.

Im ersten Kapitel wird der theoretische Rahmen der Arbeit dargelegt. Zunächst wird das Land Bangladesch und das Dorf Hurguzipar, in welchem der empirische Teil dieser Arbeit stattgefunden hat, vorgestellt sowie wichtige Kennzahlen zum Verständnis der Rahmenbedingungen geliefert

Daran schließt sich die Auswertung der zur Verfügung stehenden Literatur bezüglich der Ernährungssituation in Bangladesch an. Weiter wird auf die Ursachen für die Mangel- und Unterernährung im Land eingegangen. Ein genaues Verständnis für die Zusammenhänge der verschiedenen Ursachen ist dabei essentiell für die Erarbeitung entsprechender Interventionsmaßnahmen, da die zur Verfügung stehenden Ressourcen häufig begrenzt sind.

Den Abschluss des theoretischen Kapitels bilden die Darlegung der Folgen einer unzureichenden Ernährungsversorgung sowie die genaue Darlegung der Forschungsfrage.

Das zweite Kapitel beschäftigt sich mit der methodischen Vorgehensweise der empirischen Komponente dieser Arbeit. Anschließend erfolgt die Ergebnispräsentation der wichtigsten Erkenntnisse, die im Folgenden eine Bewertung erfahren und methodenkritisch hinterfragt werden. Der letzte Teil setzt sich mit Ansätzen zur Verbesserung der Ernährungssituation im Allgemeinen und im Dorf Harguzipar auseinander.

Den Abschluss dieser Arbeit bilden schließlich das Fazit und ein Ausblick.

## **2. Theoretische Grundlagen**

### **2.1 Vorstellung des Settings**

Zum besseren Verständnis der gegebenen Rahmenbedingungen unter denen die hier darzulegende Untersuchung stattgefunden hat, sollen im Folgenden zunächst das Land Bangladesch sowie das Millenniumsdorf Harguzipar mit einigen Kennzahlen vorgestellt werden.

#### **2.1.1 Bangladesch**

Charakteristisch für das südasiatische Land ist der weitläufige Deltabereich bestehend aus den dortigen drei größten Flüssen Ganges, Brahmaputra und Meghna sowie deren zahlreichen Nebenflüssen. Diese schwemmen fruchtbare Sedimente ins Land, wodurch jährlich mehrere Ernten möglich sind. Allerdings liegen weite Teile des Landes nur knapp über dem Meeresspiegel, weshalb Bangladesch insbesondere während der Monsunzeit anfällig für Überschwemmungen ist (National Institute of Population Research and Training et al. 2013). Bangladesch ist einer der am dichtesten besiedelten Flächenstaaten der Erde. Das Amt für Statistik des Landes ermittelte in dem aktuellsten Zensus aus dem Jahr 2011 eine Bevölkerungszahl von 150,6 Millionen Menschen mit einer jährlichen Wachstumsrate von 1,37% (Bangladesh Bureau of Statistics 2012). Somit werden auf einer Fläche von 147.570 km<sup>2</sup> (National Institute of Population Research and Training et al. 2013), die etwa doppelt so groß ist wie Bayern, im Jahr 2015 voraussichtlich über 158,7 Millionen Menschen leben. Wobei die Bevölkerungsdichte dann bei 1201 Menschen pro Quadratkilometer läge. Im Vergleich dazu liegt die Einwohnerzahl je Quadratkilometer in Deutschland bei 227 (Statistisches Bundesamt 2013).

In den vergangenen Jahren ist die Geburtenrate in Bangladesch stetig gesunken von 4,1 im Jahr 1990 auf derzeit 2,3 Kinder pro Frau (National Institute of Population Research and Training et al. 2013). Die Lebenserwartung liegt für Frauen mit 69 Jahren geringfügig höher als jene für Männer mit 67 Jahren (Bangladesh Bureau of Statistics 2012).

Insgesamt lebten im Jahr 2011 26% der Bevölkerung in den urbanen Zentren des Landes. Dabei besteht der durchschnittliche bengalische Haushalt im Mittel aus 4,5 Personen und rund 55% der Haushalte sind mittlerweile an das Stromnetz angeschlossen (Bangladesh Bureau of Statistics 2011).

Der Zugang zu Bildung hat sich in den letzten Jahren verbessert, so beträgt die Alphabetisierungsrate in dem Land inzwischen knapp 58% (Bangladesh Bureau of Statistics 2011).



Weiterhin bleibt allerdings die Kindersterblichkeitsrate der unter Fünfjährigen mit 60 Todesfällen bei 1000 Lebendgeburten hoch (Government of the People's Republic of Bangladesh 2014).

Fast 90% der Bevölkerung bekennt sich zum Islam. Die zweithäufigste Religionsgemeinschaft stellt der Hinduismus mit rund 9%. Das Christentum und der Buddhismus spielen in dem Land eine untergeordnete Rolle (Bangladesh Bureau of Statistics 2012).

Die wirtschaftliche Situation des Landes hat innerhalb des letzten Jahrzehnts eine positive Entwicklung durchlaufen, so bewegte sich das Wirtschaftswachstum im Mittel bei 6%. Das durchschnittliche Bruttoinlandsprodukt pro Kopf belief sich im Jahr 2013 auf 958 US\$ (World Bank 2013). Nach wie vor ist die Bedeutung des Agrarsektors groß. So beschäftigt dieser 36% (Bangladesh Bureau of Statistics 2012) aller Erwerbstätigen, wobei Reis mit einem Anteil von 76% der bewirtschafteten Fläche im Bereich der Lebensmittel das Haupterzeugnis darstellt (Mazumder und Wencong 2012). Die Industrie des Landes trägt mittlerweile mit 30% zum Bruttoinlandsprodukt bei. Eine bedeutende Rolle kommt hierbei der Textilbranche des Landes zu, die insbesondere aufgrund des geringen Lohnniveaus international konkurrenzfähig ist (Bertocci 2014).

Trotz wirtschaftlicher Entwicklung bleibt die Anzahl der in Armut lebenden Menschen hoch. Gemessen an der Definition der Armutsgrenze<sup>1</sup> der Vereinten Nationen sind in Bangladesch noch immer rund 43% der Bevölkerung von Armut betroffen (UNDP 2014). Die Bevölkerung in den urbanen Gegenden hat dabei durchschnittlich ein deutlich höheres Einkommen als die Bewohner der Peripherie des Landes. Dabei bemisst der Anteil des Haushaltseinkommens, welcher für Lebensmittel ausgegeben wird, derzeit durchschnittlich knapp 54%. Das ärmste unterste Zehntel der Bevölkerung investiert sogar über 71% seines Einkommens in Lebensmittel (Bangladesh Bureau of Statistics 2011).

Der Human Development Index der Vereinten Nationen misst jährlich anhand von verschiedenen Indikatoren aus den Bereichen Wirtschaft, Gesundheit und Bildung den Wohlstand eines Landes. Im Rahmen dieses Vergleichsindex nahm Bangladesch im Jahr 2014 den 142. Platz von insgesamt 187 Ländern ein und steht damit am unteren Ende in der Gruppe von Ländern mit mittlerem Entwicklungsstand (UNDP 2014).

---

<sup>1</sup> Einkommens von unter 1,25US\$ pro Tag

### **2.1.2 Das Millenniumsdorf Harguzipar**

In dem Dorf Harguzipar wird dem Beispiel des Projektes der Millenniumsdörfer (MPV) gefolgt und so sollen hier einige der Millennium Development Goals (MDGs) innerhalb einer fünfjährigen Projektdauer umgesetzt werden.

Die Millennium Development Goals der UN stellen acht Entwicklungsziele für das Jahr 2015 dar, welche von einer Arbeitsgruppe aus Vertretern der UN, der Weltbank, der OECD und mehreren NGOs im Jahr 2000 im Rahmen der Millenniumserklärung aufgestellt wurden (Loewe 2008). Die Ziele beinhalten:

- Ziel 1: Bekämpfung von extremer Armut und Hunger
- Ziel 2: Primarschulbildung für alle
- Ziel 3: Gleichstellung der Geschlechter/ Stärkung der Rolle der Frau
- Ziel 4: Senkung der Kindersterblichkeit
- Ziel 5: Verbesserung der Gesundheitsversorgung der Mütter
- Ziel 6: Bekämpfung von HIV/AIDS, Malaria und anderen schweren Krankheiten
- Ziel 7: Ökologische Nachhaltigkeit
- Ziel 8: Aufbau einer globalen Partnerschaft für Entwicklung

(United Nations 2014)

Um die Erreichung dieser Ziele messbar zu machen, legten die Initiatoren der Erklärung 18 Unterpunkte und 48 Indikatoren sowie 1990 als Basis- und 2015 als Zieljahr fest (Loewe 2008).

Innerhalb des Projektes der Millenniumsdörfer sollen anhand von 12 Dorfgruppen mit etwa 80 Dörfern in Afrika die Millenniumsziele der Vereinten Nationen beispielhaft umgesetzt werden. Die Dörfer erhalten dabei innerhalb einer fünfjährigen Projektdauer umfangreiche Entwicklungshilfe in Höhe von 110 US\$ pro Kopf in den Bereichen Ernährung/Landwirtschaft, Bildung, Gesundheit und Infrastruktur (Sachs und McArthur 2005). Nach Angaben des aktuellen Berichts über das MVP befinden sich alle Dörfer des Projekts auf einem guten Weg zur Erfüllung der MDGs bis zur Mitte des Jahres 2015. So konnten insbesondere starke Verbesserungen auf den Gebieten der Armut-, Hunger- und Krankheitsbekämpfung in den Projektgebieten erzielt werden (Millennium Villages Project 2014). Um den Gedanken dieses Projektes auch in andere Teile der Welt zu übertragen, wurden Nichtregierungsorganisationen (NGOs) dazu motiviert, ähnliche Maßnahmen anderswo zu ergreifen (Sachs und McArthur 2005).

Auch die Nichtregierungsorganisation (NGO) MATI<sup>2</sup> versucht in dem Dorf Harguzipar einige dieser MDGs umzusetzen. Der Ort befindet sich im Norden Bangladeschs, ca. 5 km von der Distrikthauptstadt Mymensingh entfernt. Hier arbeiten seit Ende 2009 die NGO MATI und die deutsche Stiftung Brücke zusammen mit den Bewohnern des Dorfes an der partizipativen Umsetzung einiger der Millennium Entwicklungsziele der Vereinten Nationen (MATI 2012). In dem Dorf leben etwa 1500 Menschen in ca. 300 verschiedenen Haushalten. Auf Basis einer Datenerhebung, welche vor Projektbeginn von MATI durchgeführt wurde, um Informationen bezüglich der Lebenssituation der Dorfbevölkerung zu erhalten, wurden anhand von verschiedenen sozio-ökonomischen Indikatoren 47% der Haushalte als arm und 27% als extrem arm definiert (MATI und Stiftung Brücke 2010). Im Rahmen einer anschließenden PRA (Participatory Reflection and Action) Analyse wurden in Zusammenarbeit mit den Dorfbewohnern sechs Hauptprobleme identifiziert, welche gleichzeitig die Grundlage für Interventionen bezüglich der MDGs darstellten. Die Herausforderungen in dem Dorf lagen insbesondere in folgenden Bereichen:

- Mangel an Arbeitsmöglichkeiten insbesondere für Frauen
- Keine Schule im Dorf mit Ausnahme einer Schule einer anderen NGO bis zur 5. Klasse
- Fehlen von Wasserpumpen und Latrinen in den meisten Haushalten
- Kein Zugang zu medizinischer Versorgung
- Keine Kreditmöglichkeit für die extrem Armen
- Hoher Anteil an landlosen Familien im Dorf

Der Fokus der Arbeit von MATI liegt demnach innerhalb der MDGs 1-5. Bezüglich der Millennium Entwicklungsziele 1 und 3, der Bekämpfung von Armut und Hunger sowie der Stärkung der Rolle der Frau, wurde in dem Millenniumsdorf eine Nähausbildung für Frauen initiiert sowie Zugang zu Darlehen durch die Schaffung von Frauenspargruppen ermöglicht. Des Weiteren wurde im Zuge der Forderung des MDG 2, einer Primarschulbildung für alle, eine Vorschule im Dorf errichtet, welche die Kinder auf die Aufnahmeprüfung der ersten Klasse einer staatlichen Regelschule vorbereiten soll. Die MDGs 4 und 5, welche die Reduzierung der Kindersterblichkeit und die Senkung der Müttersterblichkeit zum Ziel haben, wurden aufgrund einer unzureichenden Gesundheitsversorgung am Projektstandort in die Verbesserung der Gesundheit der Dorfbewohner, besonders der Frauen und Kinder umformuliert. Daher be-

---

<sup>2</sup> MATI = Motivation, Awareness Training and Implementation

müht sich MATI mit der Installation von Wasserpumpen und dem Bau von Latrinen allen Familien Zugang zu sauberem Trinkwasser und hygienischen Sanitäranlagen zu ermöglichen (MATI 2012).

Eine erste umfassende Evaluierung der Projektarbeit fand im Jahr 2012 gemeinsam mit zwei externen Beobachtern statt. So konnten Verbesserungen im Bereich der Trinkwasserversorgung und der Ausstattung mit sanitären Anlagen erzielt werden. Bedingt durch die Projektmaßnahmen gelang es mehreren Frauen, einkommensschaffende Tätigkeiten zu ergreifen, und die Vorschule leistete gute Arbeit zur Vorbereitung der Schüler auf die erste Klasse einer staatlichen Schule (MATI 2012).

## **2.2 Die Ernährungssituation in Bangladesch**

Bangladesch befindet sich auf einem guten Weg die ernährungsbezogenen MDGs zu erreichen (FAO 2014). Dennoch besteht in dem Land eine ernst zu nehmende Ernährungsproblematik, die im Folgenden näher dargestellt werden soll.

### **2.2 1 Ernährungsweise**

Obwohl sich der Konsum von Reis in den letzten 15 Jahren in Bangladesch verringert hat, stellt er weiterhin das Hauptnahrungsmittel für die dortige Bevölkerung dar. Knapp 70% der aufgenommenen Nahrungskalorien stammen aus Getreideerzeugnissen, wobei Reis hierbei allein durchschnittlich 62% ausmacht. Weizenprodukte stellen in dieser Kategorie, an zweiter Stelle, den deutlich geringeren Anteil (Bangladesh Bureau of Statistics 2011). Des Weiteren besteht die Kost aus Kartoffeln und Gemüse, allerdings verzehrt der durchschnittliche Bengale mit einem mittleren Konsum von täglich 166g Gemüse und 45g Obst insgesamt nur 211g Obst und Gemüse pro Tag (Bangladesh Bureau of Statistics 2011). Dies liegt deutlich unterhalb der von der FAO<sup>3</sup> und WHO<sup>4</sup> empfohlenen Menge von mindestens 400g pro Tag (WHO und FAO 2003). Wenngleich auch Linsen in Form von Dal in vielen Haushalten in Bangladesch täglich konsumiert werden, sind die aufgenommenen Mengen von durchschnittlich 14,3g (Bangladesh Bureau of Statistics 2011) sehr gering, da es vorwiegend als eine Art Suppe zubereitet wird (Arsenault et al. 2013). Zudem wird dieses Lebensmittel mit einem mittleren Preis

---

<sup>3</sup> Food and Agriculture Organization

<sup>4</sup> World Health Organization

von 86 BDT<sup>5</sup> pro Kilogramm im Jahr 2014 (World Food Programme 2014) für ärmere Haushalte als relativ teuer wahrgenommen.

Der Verzehr von Süßwasserfischen stellt insbesondere für ärmere Haushalte in ländlichen Regionen die wichtigste tierische Nahrungsquelle dar (Roos et al. 2003), dennoch sind die verzehrten Mengen auch hier mit 45,8g pro Tag gering (Bangladesh Bureau of Statistics 2011).

Der Anteil von protein- und mikronährstoffreichen Lebensmitteln wie Fisch, Fleisch, Eiern, Milch und Milchprodukten sowie Fetten und Ölen beträgt insgesamt etwa nur 10% der täglich konsumierten Lebensmittel innerhalb der mehrheitlich ländlichen Bevölkerung (Nahar et al. 2013).

Die Ernährungsweisen zwischen ländlicher und städtischer Bevölkerung unterscheiden sich. So ist der Konsum von Getreideerzeugnissen und Gemüse in urbanen Regionen geringer, der von Fleisch, Fisch, Eiern, Milch- und Milchprodukten sowie zuckerhaltigen Lebensmitteln jedoch höher als der in den ländlich strukturierten Regionen des Landes (Bangladesh Bureau of Statistics 2011).

### **2.2.2 Ernährungszustand**

Unterernährung stellt in Bangladesch, trotz deutlicher Verbesserungen, weiterhin ein ernsthaftes Problem für die nationale Volksgesundheit des Landes dar. Immer noch leiden insbesondere Kinder und Frauen unter den Folgen einer unzureichenden Nahrungsmittelversorgung (Ahmed et al. 2012).

Die Erfassung von Unterernährung bei Kindern unter fünf Jahren erfolgt im Allgemeinen nach den Standards der WHO, welche hierfür drei verschiedene Indizes definiert.

Stunting ergibt sich aus dem Verhältnis von Körpergröße zum Alter. Dabei weichen Kinder mit Stunting von der mittleren Körpergröße Gleichaltriger in ihrer Population um mehr als 2 Standardabweichungen (SD) ab. Stunting ist ein Zeichen chronischer Unterernährung und führt bei den Betroffenen zu Störungen des Wachstums und der geistigen Entwicklung (WHO 2006). Die Prävalenz für diese Form der Unterernährung bei Kindern unter 5 Jahren liegt in Bangladesch dem aktuellen Demografie- und Gesundheitsberichtes des Landes aus dem Jahr 2011 zufolge bei 41%, wobei Kinder in ländlichen Regionen (43%) vermehrt betroffen sind als solche aus urbanen Gegenden (36%) (National Institute of Population Research and Training et al. 2013).

---

<sup>5</sup> (1 € = 90 BDT)

Wasting (Auszehrung) ist die schwerste Form der Unterernährung und betrifft in Bangladesch 16% der unter Fünfjährigen (National Institute of Population Research and Training et al. 2013). Es ergibt sich aus dem Verhältnis von Gewicht zu Körpergröße, liegt dieses dabei mehr als 2 SD unterhalb des Normalwertes Gleichaltriger, ist das Kind zu dünn für sein Alter und man spricht von Wasting. Es stellt ein sichtbares Zeichen einer akuten Unterernährung als Ergebnis einer unzureichenden Nahrungsaufnahme oder als Folge einer schweren Erkrankung dar (WHO 2006).

Als dritte Kategorie definiert die WHO Untergewicht. Dieses liegt bei Kindern vor, sofern das Verhältnis des Gewichts zum Alter um mehr als 2 SD vom Normalwert der Referenzpopulation abweicht. Im Gegensatz zum Stunting, bei dem eine Störung des Wachstums vorliegt, muss dies beim Untergewicht nicht so sein. (WHO 2006).

Auf Basis dieser Definition sind in Bangladesch 36% der Kinder unter 5 Jahren untergewichtig (National Institute of Population Research and Training et al. 2013).

Bei Erwachsenen wird Unterernährung hauptsächlich durch Untergewicht gekennzeichnet, welches sich nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation an einem Body Mass Index (BMI) von unter  $18,5 \text{ kg/m}^2$  zeigt, wobei die Ursache zumeist in einem chronischen Energiemangel liegt, aber auch die Folge einer Erkrankung darstellen kann (WHO und FAO 2003). In Bangladesch lag die Prävalenz für Untergewicht im Jahr 2011 innerhalb der weiblichen Bevölkerung bei 24% (National Institute of Population Research and Training et al. 2013). Der Trend zeigt in den vergangenen Jahren deutliche Verbesserungen, so waren im Jahr 1997 noch 52% der weiblichen Bevölkerung im gebärfähigen Alter untergewichtig (Ahmed et al. 2012).

Zugleich nimmt das Problem der Überernährung auch in Bangladesch zu, so hat sich der Anteil von übergewichtigen ( $\text{BMI} \geq 25,0$ ) Frauen im gebärfähigen Alter in den Jahren von 2000 bis 2011 von 5% auf seitdem 17% erhöht (Khan und Talukder 2013). Frauen aus urbanen Regionen sind dabei doppelt so häufig übergewichtig wie Frauen aus ländlichen Gegenden (National Institute of Population Research and Training et al. 2013). Zudem konnte insbesondere in städtischen Regionen ein Anstieg der Anzahl übergewichtiger Kinder beobachtet werden. Hier weist mittlerweile jedes zehnte Kind ein erhöhtes Körpergewicht auf (Khan und Talukder 2013). Es existiert somit eine doppelte Belastung für das Gesundheitswesen in Bangladesch: die Unter- und die Überernährung.

Mikronährstoffmangel, als eine Form der Mangelernährung, wird häufig auch als versteckter Hunger bezeichnet, da die Folgen nicht unmittelbar sichtbar sind. Die vier Mikronährstoffe,

die insbesondere relevant für die Volksgesundheit sind, sind Vitamin A, Eisen, Jod und Zink (Biesalski 2013). Wie der Versorgungszustand bezüglich dieser Nährstoffe in Bangladesch aussieht, soll an dieser Stelle kurz erörtert werden.

Da Vitamin A Mangel bereits vor einiger Zeit als Problem für die Volksgesundheit in Bangladesch erkannt wurde, führte die Regierung in den 1970er Jahren ein Präventionsprogramm ein, durch welches Kleinkinder im Alter zwischen 9-11 Monaten zum Zeitpunkt der Masernimpfung eine Vitamin A Kapsel mit einer Dosierung von 100.000 IU (Internationale Einheit) und Kinder zwischen 12 und 56 Monaten alle sechs Monate eine Kapsel mit 200.000 IU erhalten (Ahmed et al. 2012). Allerdings zeigt der aktuelle Demografie- und Gesundheitsbericht des Landes, dass nur 60% der Kinder im Alter von 6-59 Monaten regelmäßig eine Supplementation erhalten (National Institute of Population Research and Training et al. 2013). Die Prävalenz für subklinischen Vitamin A Mangel in dieser Altersgruppe liegt bei 20,5%, definiert als ein Serumretinolspiegel von weniger als 0,7 µg/dl. Bei Frauen im Alter von 15-49 Jahren weisen 34% einen milden Vitamin A-Mangel auf (Serumretinol  $\geq 0.7$ - $<1.05$  µg/dL) (UNICEF et al. 2013). Zu den Mangelsymptomen dieses Vitamins zählt eine erhöhte Infektanfälligkeit sowie eine verminderte Hell-Dunkel-Adaption (Nachtblindheit). Im weiteren Verlauf kommt es zur Verhornung und Austrocknung der Epithelzellen insbesondere am Auge, was letztendlich zur Erblindung führen kann (Biesalski und Adolph 2010).

Ein Eisenmangel kann zu einer Anämie mit Einschränkung der Sauerstofftransportkapazität führen. Infolgedessen kann es insbesondere zur Abnahme der körperlichen Belastbarkeit kommen (Barth und Kraft 2009). Ein Eisenmangel während der Schwangerschaft führt zudem zu einem verringerten Geburtsgewicht und erhöhter perinataler kindlicher Mortalität, sowie bei Kleinkindern zu Beeinträchtigungen der psychomotorischen Entwicklung und der kognitiven Leistungsfähigkeit (Schauder 2006). Es wird angenommen, dass 50% aller Fälle von Anämie auf Eisenmangel zurückzuführen sind. Die Hauptrisikofaktoren für diese Form der Anämie sind eine zu geringe Eisenaufnahme, eine verminderte Resorption, ein erhöhter Bedarf aufgrund von Schwangerschaft oder ein vermehrtes Wachstum bei Heranwachsenden (Abbaspour et al. 2014). Die Hauptursache für Eisenmangel ist in einer geringen Aufnahme von Fleisch und Fisch zu sehen (Black et al. 2008). In Bangladesch litten zwischen 2011 und 2012 51% der Kinder im Alter zwischen 6-59 Monaten unter einer Anämie (Hämoglobin  $<11,0$  g/dl) (National Institute of Population Research and Training et al. 2013). Nach Angaben des Mikronährstoffreports aus dem Jahr 2013 zeigten 26% der untersuchten Frauen im Alter zwi-

schen 15 und 49 Jahren Kennzeichen einer Anämie (Hämoglobin  $<15.0\text{g/dl}$ ) (UNICEF et al. 2013).

Jod ist als Bestandteil der Schilddrüsenhormone lebensnotwendig, hierüber ist es indirekt an Wachstum, Knochenbildung, Entwicklung des Gehirns und dem Energiestoffwechsel beteiligt. Ein Jodmangel führt zur Strumabildung und bei schweren Formen zu massiven Entwicklungsstörungen des Zentralnervensystems und Wachstumsdefiziten (Biesalski und Adolph 2010). Bei mütterlichem Jodmangel kann es unter anderem zu Störungen der Gehirnentwicklung, Entwicklungsverzögerungen und einer erhöhten Fehlbildungsrate in der Fetal- und Neugeborenenperiode kommen (Barth und Kraft 2009). Innerhalb der Gruppe von Frauen im Alter von 15-49 Jahren lag der Anteil derer, die einen Jodmangel aufwiesen (Konzentration von Jod im Urin  $<100\ \mu\text{g/l}$ ) in den Jahren 2011-2012 bei 42% und der Anteil unter Schulkindern lag im gleichen Zeitraum bei 40% (UNICEF et al. 2013).

Knapp 45% aller Kinder im Vorschulalter zeigten im Untersuchungszeitraum von 2011-2012 des Nationalen Mikronährstoffreports des Landes einen Zinkmangel (Serumzinkspiegel  $<9.9\ \text{mmol/l}$ ). Die Prävalenz bei Frauen im Alter zwischen 15 und 49 Jahren lag im selben Zeitraum sogar bei 57% (Serumzinkspiegel  $<10.1\ \text{mmol/l}$ ) (UNICEF et al. 2013). Zink unterstützt u.a. das Immunsystem als essentieller Teil der Barrierefunktion der Schleimhäute. Ein Defizit dieses Spurenelements begünstigt eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionserkrankungen und Durchfall, zwei Hauptursachen für die hohen frühkindlichen Mortalitätsraten in vielen Entwicklungsländern (Biesalski und Adolph 2010).

### **2.2.3 Ernährungssicherheit in Bangladesch**

Nach der Definition der FAO bezeichnet der Begriff Lebensmittelsicherheit einen Zustand, bei dem alle Menschen zu allen Zeiten physischen, sozialen und ökonomischen Zugang zu ausreichenden, sicheren und nahrhaften Lebensmitteln haben, die ihre Ernährungsbedürfnisse und Nahrungspräferenzen für ein aktives und gesundes Leben sicherstellen. Im Gegensatz dazu wird Lebensmittelunsicherheit bzw. Ernährungsunsicherheit durch die Nichtverfügbarkeit von Lebensmitteln, unzureichende Kaufkraft, unzulängliche Verteilung der Lebensmittel oder unangemessenen Konsum von Lebensmitteln auf der Haushaltsebene verursacht (FAO 2014). Insgesamt gelten in Bangladesch 48% der Haushalte als gering, moderat oder ernsthaft ernährungsunsicher (UNICEF et al. 2013). Insbesondere Haushalte mit weiblichem Haushaltsvorstand gelten hierbei als von Lebensmittelunsicherheit bedroht. Ein Grund hierfür ist darin



zu sehen, dass Frauen beispielsweise im Agrarsektor, im Gegensatz zu Männern, täglich durchschnittlich 73 BDT weniger verdienen. Diese Diskrepanz entspricht einer Reismenge von 2 Kilogramm, welches deutlichen Einfluss auf die Ernährungssicherheit der betroffenen Haushalte ausübt (World Food Programme 2014).

### **2.3 Ursachen für Mangel- und Unterernährung in Bangladesch**

Die Ursachen und Gründe für eine unzureichende Ernährungsversorgung sind multidimensional und durch eine Vielzahl von Faktoren bedingt. Eine genaue Auseinandersetzung mit dieser Problematik würde den Rahmen dieser Arbeit übersteigen, daher soll sich im Weiteren auf die wichtigsten Ursachen einer unzureichenden Ernährungsversorgung in Bangladesch konzentriert werden.

Begum und D'Haese (2010) zeigen in ihrem Übersichtsartikel auf, dass Bangladesch innerhalb der letzten drei Jahrzehnte solide Erfolge bezüglich der Lebensmittelverfügbarkeit verzeichnen konnte. Ende der 1990er überstieg die landesweite Reisproduktion erstmals den Bedarf, somit besteht bezüglich der Produktion von Reis seit einigen Jahren Unabhängigkeit. Obwohl auch die Produktion von Fleisch, Milch und Eiern gesteigert werden konnte, liegt eine Pro-Kopf-Knappheit bei diesen Lebensmitteln mit einer rechnerisch betrachteten Verfügbarkeit von etwa 10g, 44g und 4g pro Kopf und Tag vor. Ähnliches gilt für die Pro-Kopf-Verfügbarkeit von Obst und Gemüse, diese lag im Zeitraum von 2005-2008 bei nur durchschnittlich 88g/Tag (Begum und D'Haese 2010). Das Land verfügt statistisch gesehen über die Kapazitäten, die gesamte Bevölkerung mit ausreichend Nahrungsenergie, vornehmlich aus Reis, zu versorgen (FAO 2014). Hierdurch ist jedoch nur der quantitative Aspekt einer ausreichenden Ernährungsversorgung abgedeckt

Eine adäquate Ernährungsversorgung ist Biesalski zufolge entscheidend von der Nährhaftigkeit der verzehrten Lebensmittel abhängig, eine mangelnde Qualität diesbezüglich stellt einen entscheidenden Faktor für den weitverbreiteten Mikronährstoffmangel dar. So definiert er in diesem Kontext Lebensmittel als nahrhaft, welche eine hohe Nährstoffdichte aufweisen und diese für den menschlichen Organismus aus den entsprechenden Lebensmitteln auch bioverfügbar sind. Dabei ist die Nährhaftigkeit letztendlich von der Lebensmittelzusammensetzung abhängig, da es kaum ein einzelnes Lebensmittel gibt, welche alle Nährstoffe in ausreichender Menge enthält (Biesalski 2013). Grundlegende Probleme bezüglich der Nährhaf-

tigkeit der verzehrten Lebensmittel lassen sich aus der bereits erörterten Thematik zur Ernährungsweise der bengalischen Bevölkerung ableiten, da diese sich zu fast 80% aus Getreideprodukten zusammensetzt. Insbesondere tierische Lebensmittel nehmen eine wichtige Rolle bei der Versorgung mit Mikronährstoffen ein. So konnten Murphy und Allen zeigen, dass Kinder, bei denen tierische Produkte Bestandteil der Ernährung waren, eine deutlich bessere geistige und körperliche Entwicklung zeigten (Murphy und Allen 2003). Diese Lebensmittelkategorie wird, wie bereits dargelegt, in Bangladesch aber nur zu einem niedrigen Anteil verzehrt. Entsprechend gering ist die Menge an Lebensmitteln, die einer ausreichenden Mikronährstoffversorgung dienen könnten. Kritisch ist der hohe Konsum von Getreide zudem insofern zu sehen, als dass es zwar im Vergleich mit anderen pflanzlichen Lebensmitteln relativ hohe Mengen der potenziell kritischen Nährstoffe wie Eisen und Zink enthält, diese aber aufgrund der im Getreide enthaltenen Phytinsäure schlecht bioverfügbar sind. Dies liegt darin begründet, dass die Phytinsäure die Mineralstoffe im Darm bindet und sie somit der Resorption entzieht (Schauder 2006).

Eine ausreichende Lebensmittelvielfalt spielt, wie dargelegt, für den qualitativen Ernährungszustand eine entscheidende Rolle. Die Versorgung mit einer ausreichenden Lebensmittelvielfalt hängt aber letztendlich davon ab, welche Lebensmittel sich ein Haushalt leisten kann. So stellt auch der eingeschränkte Zugang der armen Bevölkerung zu vorwiegend qualitativ aber auch quantitativ ausreichend Nahrungsmitteln aufgrund mangelnder finanzieller Ressourcen ein maßgebliches Problem in diesem Kontext dar (Biesalski 2013). Dass Unterernährung vermehrt ein Problem innerhalb der ärmeren Bevölkerung ist, zeigen auch die Statistiken des Demografie und Gesundheitsberichtes des Landes Bangladesch. So sind innerhalb des wohlhabendsten Viertels nur 8,1% der weiblichen bengalischen Bevölkerung im Alter zwischen 14 und 49 Jahren untergewichtig, im ärmsten Quantil sind es hingegen knapp über 40% (National Institute of Population Research and Training et al. 2013). Dies kann primär durch ein geringes Einkommen und mangelnde Beschäftigungsmöglichkeiten begründet werden (Ahamad et al. 2013).

Diese Gründe sollen anhand des in Bangladesch bekannten Phänomens genannt *Monga* an dieser Stelle kurz erläutert werden. Dieser Begriff ist insbesondere mit Regionen im Nordwesten des Landes assoziiert, die Erscheinung stellt aber auch ein generelles Problem dar, allerdings meist weniger gravierend. Der bengalische Begriff *Monga* beschreibt eine saisonal bedingte Ernährungsunsicherheit von Mitte September bis Mitte November, verursacht durch

ein Beschäftigungs- und Einkommensdefizit nach der Saat und vor der Ernte von Amon<sup>6</sup>-Reis. Diese saisonal bedingte Ernährungsunsicherheit tritt im geringeren Ausmaß auch von Mitte März bis Mitte April auf, nachdem Boro<sup>7</sup>-Reis ausgesät wurde (Zug 2006). In diesen Zeiten werden in der Landwirtschaft kaum Arbeitskräfte benötigt, da die anfallenden Tätigkeiten auf den Reisfeldern wenig arbeitsintensiv sind. Da zudem aufgrund der Konzentration des Agrarsektors auf den Reisanbau Beschäftigungsalternativen fehlen, ist zu dieser Zeit die Möglichkeit ein Einkommen zu erwirtschaften für die große Anzahl der zur Verfügung stehenden Arbeitskräfte stark reduziert (Mazumder und Wencong 2012). Während der Zeit nach dem Anbau des Boro-Reis gibt es in Bangladesch vergleichsweise viele alternative Einkommensmöglichkeiten, da der Zeitraum in der Hauptsaison des Baugewerbes liegt und andere landwirtschaftliche Erzeugnisse kultiviert werden. Nach der Saat des Amon-Reis ist der Monsun allerdings meist noch stark, Beschäftigungsmöglichkeiten in der Baubranche sind gering und es werden zu dieser Zeit kaum alternative landwirtschaftliche Produkte angebaut. Daher sind viele Menschen in der Zeit nach der Saat und vor der Ernte des in der Monsunzeit angebauten Amon-Reis stärker von Ernährungsunsicherheit betroffen als nach der Aussaat des in der Trockenzeit kultivierten Boro-Reis, da es in besonderem Maße an Einkommen und Beschäftigungsmöglichkeiten mangelt (Zug 2006). Darüber hinaus können Naturkatastrophen während der Monsunzeit wie Überschwemmungen, Flusserosion und Zyklone die *Monga*-Problematik noch zusätzlich verschärfen (Mazumder und Wencong 2012).

Diese saisonalen Beschäftigungs- und Einkommensdefizite stellen für die betroffenen Haushalte eine existenzielle Bedrohung dar. Menschen, die bereits über geringe wirtschaftliche Ressourcen verfügen, sind in dieser Phase besonders vulnerabel und müssen häufig ihre Ausgaben für Lebensmittel reduzieren was Konsequenzen für die quantitative und qualitative Ernährungsversorgung hat (Ahamad et al. 2013). Somit ist *Monga* nicht primär ein Problem der Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln, sondern des mangelnden ökonomischen Zugangs zu diesen (Zug 2006).

Folglich ist in diesem Zusammenhang ein maßgebliches Problem der Mangel- und Unterernährung in einem Agrarsektor zu sehen, welcher hauptsächlich auf den Anbau von Reis ausgerichtet ist, sowie in dem anteilig hohen Konsum selbigen Lebensmittels innerhalb der täglichen Ernährung.

---

<sup>6</sup> wird in der Monsunzeit angebaut

<sup>7</sup> Wird in der Trockenzeit angebaut

Einige Autoren sehen jedoch weniger die Verfügbarkeit und den Zugang zu qualitativ und quantitativ ausreichenden Nahrungsmitteln, sondern vielmehr das mangelnde Wissen über eine adäquate Ernährung und unzureichende hygienische Lebensverhältnisse als ursächlich an (Ramachandran 2014). Semba und Bloem (2008) zeigen, dass Infektionskrankheiten bedingt durch mangelnde Hygiene sowie unzureichende medizinische Versorgung und damit einhergehende Durchfälle lange Zeit als primäre Ursache von Mangel- und Unterernährung angesehen wurden. Dies wurde aber insbesondere durch eine in Bangladesch durchgeführte Studie angezweifelt. So kam bei der Untersuchung von Briend et al. (1998) heraus, dass eine verminderte Gewichtszunahme und ein verringertes Längenwachstum während Durchfallperioden nur von vorübergehender Dauer waren und somit Maßnahmen, welche auf die Eindämmung von Durchfallerkrankungen abzielen, nicht ausreichend erscheinen, um den Ernährungszustand der Kinder dauerhaft zu verbessern (Briend et al. 1989). Für Semba und Bloem stehen somit heutzutage eine inadäquate Ernährungsversorgung als Ursache für hohe Stuntingraten im Vordergrund der Diskussion, welche insbesondere auf falsche Still- und Fütterungspraktiken im Säuglings- und Kleinkindesalter zurückzuführen ist (Semba und Bloem 2008). Faruque und Kollegen (2008) zeigen in ihrem Übersichtsartikel auf, dass wenngleich auch die Prävalenz zu Stillen in Bangladesch mit 97% und einer durchschnittlichen Dauer von 2 Jahren sehr hoch ist, angemessene Stillpraktiken jedoch selten sind. Die Empfehlung von ausschließlichem Stillen bis zum 6. Lebensmonat wird je nach Studie nur in 12-15% der Fälle befolgt. Stattdessen wird im Mittel nur für eine Zeit von 1,8 Monaten ausschließlich gestillt. Damit geht die verfrühte Gabe von Kuhmilch, Formulaprodukten, Wasser und Getreidebrei einher oder Kleinkinder werden in anderen Fällen viel zu spät an Beikost gewöhnt, die den Energie-, Protein- und Mikronährstoffbedarf zudem nicht ausreichend deckt. Kleinkinder, die ein vermindertes Größenwachstum aufzeigen, beginnen unterhalb die Größennorm zu fallen, sobald Beikost gefüttert wird. Die Autoren deuten darauf hin, dass viele Mütter anzweifeln, dass Muttermilch allein ausreichend für ein fünf Monate altes Kind sei (Faruque, A S G et al. 2008).

Darüber hinaus wird der traditionell bedingte geringe Status der Frau vielfach als einer der primären Determinanten für Unterernährung bei Frauen angesehen (UNICEF 2009). So benachteiligen in Bangladesch kulturelle Normen die Frauen u.a. auch bezüglich der Ernährung. Vielfach kommen dem männlichem Haushaltsvorstand im Vergleich zu den weiblichen Haushaltsmitgliedern bezüglich der Nahrungsmittelverteilung die besseren Anteile einer Mahlzeit zuteil (Nahar et al. 2013).

## 2.4 Folgen von Mangel- und Unterernährung

Im Weiteren soll ein Überblick über die aktuell in der Literatur diskutierten Folgen einer Mangel- und Unterernährung konstatiert werden mit einem primären Fokus auf die Konsequenzen für Frauen und Kinder.

Bereits seit einiger Zeit ist bekannt, dass der Ernährungszustand der Mutter entscheidend für den Schwangerschaftsausgang ist (Kramer 1987). In der viel beachteten Artikelserie aus dem *Lancet* zur mütterlichen und kindlichen Unterernährung ermittelten die Autoren, dass weltweit gesehen ein Mangel an Nahrung innerhalb dieser Personengruppen der Grund für insgesamt 3,5 Millionen Todesfälle bei Kindern unter fünf Jahren ist, sowie zu einer Krankheitslast-rate von 35% innerhalb dieser Altersgruppe bei Kindern beiträgt (Black et al. 2008). Bei einer Mortalität von in etwa 127.000 Kindern unter fünf Jahren im Jahr 2012 in Bangladesch (Government of the People's Republic of Bangladesh 2014) wird Unterernährung als ursächlich in etwa 60% der Sterbefälle angesehen (Faruque, A S G et al. 2008).

Bezüglich eines Defizits an Mikronährstoffen sind die höchsten Mortalitätsraten auf einen Mangel an Vitamin A oder Zink zurückzuführen. Global betrachtet sterben jährlich eine Million Kinder unter fünf Jahren an den Folgen der Unterversorgung mit einem dieser Mikronährstoffe (Black et al. 2008). Die gesundheitlichen Folgen, welche die hohe Mortalität begründen, beinhalten bei Vitamin-A-Mangel eine erhöhte Anfälligkeit gegenüber infektiösen Erkrankungen sowie verschiedene Stadien der Xerophthalmie, was letztendlich zur Erblindung führen kann (West 2003). Ein Zinkmangel führt zu einem gesteigerten Risiko an Durchfall- und Lungenerkrankungen (Black et al. 2008).

Eine durch Eisenmangel bedingte Anämie während der Schwangerschaft wird mit einem erhöhten Risiko der Mutter, bei der Geburt zu versterben, assoziiert, insbesondere in Verbindung mit einer geringen Körpergröße. Dieser Faktor trägt mit 20% zur mütterlichen Mortalität bei (Black et al. 2008). Bereits geringe und moderate Formen der Eisenmangelanämie können die kognitive Entwicklung, Immunmechanismen und die körperliche Leistungsfähigkeit einschränken. Zudem reduziert sich hierdurch die Lernfähigkeit (Abbaspour et al. 2014). So konnte in der Untersuchung von Black et al. sogar ein sich um 1,73 Punkte verringerter Intelligenzquotient pro 10g/l Abnahme im Hämoglobinwert festgestellt werden (Black et al. 2008). Jodmangel hat global gesehen nur eine geringe Auswirkung auf die Mortalität, allerdings sind diesbezüglich negative Auswirkungen auf die motorische und geistige Entwicklung des Fötus sowie fetale Wachstumsretardierung verbunden (Black et al. 2008).

Unangebrachte Stillpraktiken, insbesondere nicht ausschließliches Stillen innerhalb der ersten sechs Lebensmonate, führen weltweit betrachtet zu 1,4 Millionen Todesfällen und 10% der Krankheitslast bei Kindern bis zum fünften Lebensjahr (Black et al. 2008).

Ein Grund, weshalb Unter- und Mangelernährung stark mit einer erhöhten kindlichen Mortalitätsrate assoziiert werden, sehen einige Autoren darin, dass unterernährte Kinder im Vergleich zu ausreichend ernährten Kindern längere Zeit und schwerwiegender unter Infektionskrankungen leiden (Semba und Bloem 2008).

Ein niedriger mütterlicher BMI sowie ein schlechter Ernährungszustand wird mit einer intrauterinen Wachstumsretardierung und einem geringeren Geburtsgewicht in Verbindung gebracht (Black et al. 2008). Bei einer schweren Mangelernährung der Mutter verfügt im weiteren Verlauf auch die Muttermilch über eine geringere Konzentration an einigen Mikronährstoffen wie Vitamin A, Jod, Thiamin oder Riboflavin mit potenziellen Auswirkungen auf den kindliche Ernährungszustand (Allen 1994). Unterernährung kann, sofern es sich bereits innerhalb der ersten zwei Lebensjahre zeigt, mit einer geringeren Körpergröße im Erwachsenenalter sowie einem geringeren Geburtsgewicht der nächsten Generation assoziiert werden. So weisen unterernährte Kinder eine geringe Körpergröße im Erwachsenenalter auf, wobei kleine Frauen vermehrt auch kleine Kinder gebären. Somit kann das Problem der Unterernährung an die nächste Generation weiter gegeben werden. Zudem zeigen Metaanalysen, dass Stunting als Form der chronischen Mangelernährung innerhalb der ersten zwei Lebensjahre mit einer geringeren Schulbildung und einem verminderten Einkommen im Erwachsenenalter in Verbindung gebracht werden kann, wobei hierbei eine eingeschränkte kognitive Leistungsfähigkeit aufgrund der Unterernährung als ursächlich angesehen wird (Victora et al. 2008).

Weiter kann eine rasche Gewichtszunahme im späteren Leben, nachdem ein Kind in den ersten beiden Lebensjahren unterernährt war, das Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten insbesondere Diabetes mellitus, Bluthochdruck und Herz-Kreislaufkrankungen im Erwachsenenalter steigern (Victora et al. 2008). So stellt u.a. Diabetes mit einer Prävalenz von 12% in Bangladesch ein zunehmendes Problem im Gesundheitswesen dar (National Institute of Population Research and Training et al. 2013).

Eine adäquate Ernährungsversorgung bereits im Mutterleib und innerhalb der ersten zwei Lebensjahre ist somit essentiell für die Entwicklung des Menschen. Eine unzureichende Ernährungsversorgung innerhalb einer Volkswirtschaft hat nicht zuletzt auch negative Auswir-

kungen auf die Produktivität und wirtschaftliche Entwicklung eines Landes (Victora et al. 2008). So wurde berechnet, dass allein aufgrund der Folgen von Eisenmangelanämie das BIP in Bangladesch um 7,9% geringer ausfällt (Ahmed et al. 2012).

Die dargelegten Konsequenzen zeigen, dass Unter- und Mangelernährung zu lang anhaltenden Beeinträchtigungen führen. Zudem gibt es eine starke Evidenz dafür, dass je früher die Unterernährung im Leben eines Kindes einsetzt, desto langanhaltender und weniger behandelbar deren Folgen. Daher sollte eine Intervention so früh wie möglich ansetzen, um negative physische und kognitive Auswirkungen zu vermeiden oder so gering wie möglich zu halten (Semba und Bloem 2008).

## **2.5 Forschungsfrage**

Wie die Darlegungen zur Ernährungssituation in Bangladesch gezeigt haben, sind viele Informationen bezüglich der Ernährungsweise und des Ernährungszustandes der Bevölkerung Bangladeschs vorhanden. Sehr genaue Daten ergeben sich beispielsweise aus dem nationalen Haushalts- und Einkommensbericht, welcher von der bengalischen Regierung mit finanzieller Unterstützung der Weltbank alle 5 Jahre erhoben wird. Der Bericht gibt wertvolle und detaillierte Angaben über verschiedene sozio-ökonomische Merkmale und Verzehrsgewohnheiten. Allerdings liefern die vorhandenen Statistiken nur wenige Informationen über das Verzehrverhalten von Frauen, sondern unterscheiden lediglich über Konsumunterschiede zwischen städtischer und ländlicher Bevölkerung. Wiederum gibt es genaue Informationen über den Gesundheitszustand der Bevölkerung, beispielsweise in Form des periodisch erscheinenden Demografie- und Gesundheitsberichtes des Landes oder des Mikronährstoffreports, wobei sich diese zumeist auf Kinder und Frauen im reproduktiven Alter fokussieren. Somit besteht eine Informationslücke, da nur wenig über die Verzehrsgewohnheiten von Frauen im reproduktiven Alter bekannt ist, lediglich über deren Gesundheitsstatus, wobei zu vermuten ist, dass die Ernährungsweise einen nicht unerheblichen Einfluss auf diesen ausübt. Speziell im Hinblick auf die Relevanz der mütterlichen Gesundheit für den Schwangerschaftsausgang und der Tatsache, dass das Problem der Unter- und Mangelernährung häufig an die folgende Generation weiter gegeben wird, ist es von außerordentlicher Bedeutung, diesen Circulus vitiosus so frühzeitig wie möglich zu durchtrennen, insbesondere in Anbetracht der Folgen, die eine unzureichende Ernährungsversorgung auf gesundheitlicher, sozialer und wirtschaftlicher Ebene mit sich bringt. Folglich ist es sinnvoll bereits frühzeitig dafür zu sorgen, dass Frauen,

die sich im gebärfähigen Alter befinden, quantitativ und qualitativ mit ausreichend Nahrung versorgt sind.

Auf Basis der zuvor dargelegten Daten liegt die Vermutung nahe, dass auch die Frauen im Millenniumsdorf Harguzipar von Mangel- und Unterernährung betroffen sein könnten. Dennoch kann dies nicht mit eindeutiger Sicherheit gesagt werden, gerade in Hinblick darauf, dass eine NGO hier bereits verschiedene Interventionen zur Verbesserung der Lebenssituation durchführt.

Daher beschäftigt sich die vorliegende Forschungsarbeit mit der Ernährungssituation von Frauen im reproduktiven Alter aus dem Millenniumsdorf Harguzipar in Bangladesch und versucht auf Basis der ermittelten Ergebnisse Ansätze zur Verbesserung aufzuzeigen.

### **3. Methodik**

#### **3.1 Auswahl der Stichprobe und Aufbau der Untersuchung**

Die Untersuchung umfasste eine Stichprobengröße von 30 Personen bzw. Haushalten, da dies ca. 10% der Dorfbevölkerung beinhaltet. Es handelte sich dabei um Frauen im Alter zwischen 19 und 30 Jahren aus dem Millenniumsdorf Harguzipar im Norden Bangladeschs. Im Hinblick auf die Kriterien für die Auswahl der Stichprobe handelte es sich hierbei folglich um weibliche Personen im reproduktiven Alter. Da Menschen aus ländlichen Gebieten in Bangladesch häufig nicht genau wissen wie alt sie sind, wurde für die Stichprobe eine Altersbegrenzung von 19 bis 30 Jahren festgelegt, um genügend sicher sein zu können, dass sich die Frauen im gebärfähigen Alter befinden. Hierzu wurde von einem Mitarbeiter der NGO MATI eine Liste erstellt mit Namen von Frauen aus dem Dorf, die dieses Kriterium erfüllten. Anschließend wurden die relevanten Frauen aufgesucht und nach ihrer Bereitschaft gefragt, an einer Untersuchung zum Thema Ernährung teilzunehmen. Von denen die einwilligten wurden schließlich 30 Personen zufällig ausgewählt.

Insgesamt gliederte sich die Untersuchung in zwei Phasen. Innerhalb der ersten Phase der Erhebung wurde eine Haushaltsbefragung durchgeführt. Diese diente dem Zweck, einen allgemeinen Überblick über die Lebensverhältnisse und den sozio-ökonomischen Status der Teilnehmerinnen und deren Familien zu erhalten sowie im weiteren Verlauf anhand der Ergebnisse der Haushaltsbefragung mögliche sozio-ökonomische Gründe für den ermittelten Ernährungszustand ableiten zu können, als einen Aspekt neben den ernährungsbedingten



Faktoren. Direkt danach erfolgte eine kurze einleitende Ernährungsanamnese, wobei anthropometrische Messungen durchgeführt wurden, und eine erste Befragung zur Häufigkeit des Verzehrs bestimmter Lebensmittelgruppen.

Innerhalb der zweiten Phase der Untersuchung erfolgte die genaue Erhebung der verzehrten Lebensmittel mittels der retrospektiven Methode der 24-h Befragung. Hierzu wurden die konsumierten Lebensmittel an insgesamt drei nicht aufeinander folgenden Tagen für jede der Teilnehmerinnen erfasst.

### **3.2 Beschreibung der Datenerhebungsinstrumente**

Bezüglich des Datenerhebungsinstruments für die Haushaltsbefragung handelte es sich um einen vierseitigen Fragebogen mit vorwiegend geschlossenen Fragen. Dieser wurde eigens angefertigt, beinhaltet allerdings auch einige standardisierte Fragen, die sich bei vorherigen Erhebungen der Organisation MATI als verwendbar erwiesen hatten. Denn es galt zu beachten, dass die Interviews mit der ländlichen bengalischen Bevölkerung oft eine Herausforderung darstellen, da diese mitunter einen sehr geringen Bildungsstatus aufweisen, zudem wenig Erfahrung im Beantworten von derartigen Fragen haben und zusätzlich über wenig Kontakt zu ausländischen Personen verfügen. Insgesamt gliedert sich der Fragebogen in sieben Kategorien.

Einleitend handelt es sich um allgemeine Fragestellungen zur Person der Teilnehmerin sowie zur grundlegenden Familiensituation. Dazu wurden alle Personen erfasst, die zum Zeitpunkt der Erhebung in dem Haushalt lebten, so konnte sich ein allgemeiner Eindruck über die Haushaltssituation verschafft werden und bei der späteren Auswertung das pro Kopf Einkommen berechnet werden.

Die zweite Kategorie beschäftigt sich mit dem Bildungsstatus der befragten Frauen und deren Ehemänner und bezieht Fragen zur beruflichen Weiterbildung mit ein.

Der folgende Abschnitt des Fragebogens zielt auf die Situation der Frau ab. Denn viele entwicklungspolitische Theorien besagen, dass Frauen, die innerhalb der Familie Unterdrückung erfahren, schlechter versorgt sind als solche die mehr Rechte besitzen (Klingebiel 2013).

Der nachfolgende Themenkomplex behandelt Fragen zu allgemeinen Lebensbedingungen innerhalb des Haushaltes. Die Fragen zum Gemüsegarten dienen der Erfassung von einer möglichen Selbstversorgungs- und Einkommensquelle.

Die fünfte Kategorie soll einen Überblick über die wirtschaftliche Situation des Haushaltes verschaffen und beinhaltet Fragen zum Einkommen und dem Besitz von Produktivgütern.

Dazu wurden alle Einkommensquellen aufgelistet, die der Familie zur Verfügung standen, um anschließend das verfügbare Einkommen daraus berechnen zu können. Dies beinhaltete die Nennung aller Verdienste durch Arbeit, Hilfe von Familienangehörigen, Staat oder NGOs. Fragen bezüglich Land- und Tierbesitzes dienten der Prüfung weiterer Einkommensquellen, wie etwa dem Reis-, Eier- oder Milchverkauf.

Daran anschließend folgen Fragestellungen bezüglich der haushaltsinternen Nahrungsmittelversorgung. Zuletzt bezieht sich der Fragebogen auf die Verwendung des Haushaltsgeldes und die Verantwortung darüber. Zudem werden die durchschnittlichen Ausgaben für Lebensmittel erfasst.

Insgesamt soll sich anhand dieses Teils der Erhebung ein Eindruck über die Lebensverhältnisse und den sozioökonomischen Status der Frauen verschafft werden, da angenommen wird, dass dieser mit dem Ernährungszustand im Zusammenhang steht.

Der einleitende Teil der Ernährungsanamnese beinhaltete einen kurzen Fragebogen mit Inhalten bezüglich der körperlichen Aktivität, Häufigkeit der Mahlzeitaufnahme und eine Erhebung über die Abundanz des Konsums verschiedener Lebensmittelgruppen. Zusätzlich wurden an dieser Stelle anthropometrische Daten in Hinblick auf die Ermittlung des BMIs erfasst.

### **3.3 Datenerhebung**

Zu Beginn der Studie wurden die Fragebögen an einer Frau getestet, die in die anschließende Auswertung der Daten nicht miteinbezogen wurde. Dieser Vortest diente der frühzeitigen Fehlererkennung im Aufbau und sollte fehlende oder nicht verwendbare Inhalte aufdecken, gegebenenfalls wurden die Interviewbögen anschließend korrigiert.

Daten wurden in dem Zeitraum von Anfang November 2014 bis Mitte Dezember 2014 erhoben. Hierzu wurde jede der Teilnehmerinnen an insgesamt vier verschiedenen Tagen zwecks Datenerhebung besucht. Zunächst wurde an einem der vier Tage die Haushaltsbefragung durchgeführt, direkt daran schloss sich der Fragebogen zur Ernährungsanamnese an. Die anthropometrischen Messungen erfolgten für das Körpergewicht mittels einer analogen Personenwaage (+/- 0,5 kg), welche auf einen ebenen, festen Untergrund positioniert wurde. Die Messung der Körpergröße fand mit Hilfe eines eigens angefertigten Messbrettes mit einer Genauigkeit von 0,1 cm.

Anhand der Ergebnisse konnte sich nach Abschluss der ersten Phase bereits ein genereller Eindruck über die Lebens- und Ernährungssituation gemacht werden.

Um den qualitativen Ernährungszustand der Teilnehmerinnen zu ermitteln, zeigte sich die Methode der 24-h Befragung als praktisch durchführbar, da zu vermuten war, dass viele der Frauen damit überfordert gewesen wären, ein Schätz- oder Wiegeprotokoll anzufertigen, denn ein großer Teil der Frauen erwies sich zuvor als Analphabeten. Alle Frauen wurden innerhalb der zweiten Phase der Untersuchung noch einmal an jeweils drei nicht aufeinander folgenden Tagen aufgesucht und die Lebensmittelaufnahme für den jeweils vorherigen Tag erfasst. Dabei fanden Befragungen diesbezüglich an allen Tagen der Woche statt, außer freitags, da es sich hierbei in Bangladesch um den freien Tag der Woche handelt. Zur Erfassung der Portionsgröße verzehrter Lebensmittel, wurde sich vorab mit einer kleinen Gruppe von Frauen zusammgefunden und übliche Portionsgrößen und Rezeptzusammenstellungen besprochen und anhand von mitgebrachten Lebensmitteln veranschaulicht. Auf dieser Grundlage wurden Fotos von Beispieltellern mit verschiedenen Portionsgrößen der üblich verzehrten Lebensmittel und Gerichte zusammengestellt und die Mengen zuvor genau gemessen sowie protokolliert. Somit standen für die 24-h Befragungen Bilder der üblichen Gerichte und Lebensmittel zur Verfügung für jeweils eine kleine, mittlere und große Portion, an denen sich die Befragten orientieren konnten und deren Mengen dann in die Berechnung einfließen. Die komplette Untersuchung wurde von einem bengalischen Sprachmittler begleitet, der für die Übersetzung vom Englischen ins Bengalische und umgekehrt verantwortlich war. Diesem wurde zuvor der Aufbau und das Ziel der Untersuchung erklärt und die einzelnen Fragen der Interviews mit ihm durchgegangen, da es essentiell für die Genauigkeit der Untersuchung war, dass dieser die Fragen genau verstand und sie präzise stellen konnte. Zudem wurde während der gesamten Datenerhebungsphase darauf geachtet, dass es zu keiner Beeinflussung der Teilnehmerinnen kam. So wurden die Befragungen, mit Ausnahme von Kleinkindern, unter Ausschluss weiterer Personen durchgeführt.

### **3.4 Datenauswertung**

Die quantitative Datenauswertung bezüglich der Haushaltsbefragung und des ersten Teils der Ernährungsanamnese erfolgte mit Hilfe des Tabellenkalkulationsprogrammes Excel. Hierzu wurden die Daten in eine eigens angefertigte Maske eingegeben und Antworten zur einfacheren Auswertung gegebenenfalls kodiert. Dran anschließend wurde zu jeder Frage eine Häufigkeitstabelle angefertigt.

Das monatliche Einkommen erwies sich in den befragten Familien als sehr variabel. Teilweise konnte das Einkommen von den Befragten nur pro Tag oder Woche angegeben werden.

Durch die wirtschaftlich instabile Lage gab es Wochen oder Monate ohne Einkommen. Andere Monate verzeichnen ein hohes Einkommen durch tägliche Arbeit und den Verkauf von Ernten oder Viehbestand. Um das Einkommen einheitlich vergleichbar zu machen, wurden die Einnahmen auf das ganze Jahr kalkuliert und zur Berechnung des durchschnittlichen täglichen Einkommens auf 365 Tage verteilt.

Zur Errechnung des pro Kopf Einkommens wurde dabei methodisch das Einkommen je Haushalt auf die Anzahl der Haushaltsmitglieder umgelegt und berechnet.

Als geeignetes Messverfahren zur Erfassung von Unter-, Normal- und Übergewicht der Frauen stellte sich die Ermittlung des BMI dar. Dieser errechnet sich aus dem Körpergewicht (kg) durch das Quadrat der Körpergröße (m<sup>2</sup>) (WHO und FAO 2003). Nach der Berechnung der BMI Werte, konnte das Gewicht der Teilnehmerinnen in die von der WHO definierten Klassen eingeordnet werden (siehe Tabelle 1).

Tabelle 1: BMI Klassifikation nach WHO Standards (WHO und FAO 2003)

	<b>BMI in kg/m<sup>2</sup></b>
starkes Untergewicht	≤ 16,00
mäßiges Untergewicht	16,00-16,99
leichtes Untergewicht	17,00-18,49
Normalgewicht	18,50-24,99
Präadipositas	25,00-29,99
Adipositas Grad 1	30,00-34,99
Adipositas Grad 2	35,00-39,99
Adipositas Grad 3	≥40.00

Zum Zeitpunkt der Datenerhebung waren insgesamt drei der untersuchten Frauen schwanger, da es aufgrund des erhöhten Gewichtes während der Schwangerschaft zu nicht aussagekräftigen BMI-Werten kommt, wurden diese drei Teilnehmerinnen bei der Gesamtanalyse der BMI-Werte außer Acht gelassen.

Mithilfe der Ernährungssoftware EBISpro wurden für die verzehrten Lebensmittel die Nährstoffgehalte berechnet. Einige lokale bengalische Gemüse und Fischarten befinden sich nicht in der EBISpro Datenbank. In solchen Fällen wurde versucht auf ähnliche Lebensmittel zurückzugreifen. Beispielsweise wurde vielfach das Blattgrün verschiedener Gemüsesorten verzehrt, welches nicht in der Datenbank der Ernährungssoftware gelistet ist. Hier wurde ersatzweise auf die Werte von Spinat zurückgegriffen. Ebenso musste für einige einheimische Süßwasserfische alternativ mit den Daten von vorhandenen Süßwasserfischen gerechnet werden. Dabei wurden Fische der gleichen Art ausgewählt, diese beinhalteten insbesondere Barsch, Karpfen und Wels. In die Ernährungssoftware wurden schließlich für jede einzelne Teilnehmerin die

konsumierten Lebensmittel eingegeben und auf drei Tage gewichtet die durchschnittliche Aufnahme der Mengen und Nährstoffe berechnet. Als Referenzwerte wurden die aktuellsten Empfehlungen bezüglich der Zufuhr von Makro- und Mikronährstoffen sowie des Energiebedarfs der WHO und FAO zugrunde gelegt (FAO 2004, 2010; FAO/WHO 1998, 2004; WHO/FAO/UNU 2007).

Im Hinblick auf den Energiebedarf konnte anhand der zuvor erhobenen Aussagen der Teilnehmerinnen zur körperlichen Aktivität und auf Basis der Empfehlungen der FAO und WHO (FAO 2004) ein moderat bis aktiver Lebensstil<sup>8</sup> ermittelt werden. In einer Untersuchung von Nahar und Kollegen (2013) berechneten diese das durchschnittliche Physical Activity Level (PAL) von einer Reihe verschiedener Beschäftigungen in Bangladesch. Innerhalb der Kategorie des moderat bis aktiven Lebensstils ermitteln die Autoren, für übliche Betätigungen in den ländlichen Regionen des Landes, einen durchschnittlichen PAL-Wert von 1,88 (Nahar et al. 2013). Auf Basis dieses Werts und des durchschnittlichen Körpergewichts der Stichprobe von 45 Kilogramm wurden in Abhängigkeit vom reproduktiven Status anhand der WHO und FAO Empfehlungen die jeweiligen Energiebedarfswerte ermittelt.

Für die Gruppe der Schwangeren wurde sich in gegeben Fällen auf Referenzwerte für das zweite Trimester bezogen, da dies für die Stichprobe am relevantesten erschien. Für die zum Zeitpunkt der Erhebung stillenden Frauen wurde sich auf Werte für den 6.-12. Stillmonat bezogen, da sich die Mehrheit der laktierenden Frauen in dieser Phase befand. Ein Referenzwert für das Spurenelement Eisen bei schwangeren Frauen geben die WHO und FAO nicht an, da in dieser Phase die körpereigenen Eisenspeicher eine wichtige Versorgungsquelle darstellen (FAO/WHO 2004). Alle in die rechnerische Auswertung eingeflossenen Referenzwerte sind in Tabelle 2 dargestellt.

---

<sup>8</sup> PAL (moderat aktiv/aktiv) = 1,70-1,99

Tabelle 2: Referenzwerte für die Energie- und Nährstoffzufuhr (FAO 2004, 2010; FAO/WHO 1998, 2004; WHO/FAO/UNU 2007)

<b>Referenzwerte für die Energie- und Nährstoffzufuhr</b>			
	<b>Frau 19-50 Jahre</b>	<b>Schwanger</b>	<b>Stillend</b>
<b>Energie</b> (basierend auf 45kg schwerer Frau und PAL 1,88)	2200 kcal	2485 kcal	2660 kcal
<b>Eiweiß</b>	33-66g (0,75g/kg)	+ 7,7 g (2nd Trimester)	+ 10,0 g (6-12 Monate)
<b>Fett</b>	20-35% der Nahrungsenergie	20-35% der Nahrungsenergie	20-35% der Nahrungsenergie
<b>Kohlenhydrate</b>	mind. 55% der Nahrungsenergie	mind. 55% der Nahrungsenergie	mind. 55% der Nahrungsenergie
<b>Vitamine</b>			
<b>Vitamin B<sub>1</sub></b>	1,1 mg	1,4 mg	1,5 mg
<b>Vitamin B<sub>2</sub></b>	1,1 mg	1,4 mg	1,6 mg
<b>Vitamin B<sub>6</sub></b>	1,3 mg	1,9mg	2,0 mg
<b>Vitamin B<sub>12</sub></b>	2,4 mg	2,6 mg	2,8 mg
<b>Niacin</b> (Niacinäquivalent)	14 mg	18 mg	17 mg
<b>Vitamin C</b>	45 mg	55 mg	70 mg
<b>Vitamin A</b> (Retinoläquivalent)	600 µg	800 µg	850 µg
<b>Vitamin D</b>	5 µg	5 µg	5 µg
<b>Vitamin K</b>	55 µg	55 µg	55 µg
<b>Folsäure</b>	500 µg	600 µg	500 µg
<b>Mineralstoffe</b>			
<b>Calcium</b>	1000 mg	1200 mg	1000 mg
<b>Eisen</b> (10% Bioverfügbarkeit)	29,4 mg	keine Angabe	15 mg
<b>Iod</b>	150 µg	200 µg	200 µg
<b>Magnesium</b>	220 mg	220 mg	270 mg
<b>Zink</b> (geringe Bioverfügbarkeit)	9,8 mg	14 mg	17,5 mg

Die Mittelwerte der aufgenommenen Nährstoffe über die erhobenen drei Tage hinweg, sind anschließend mit den dargelegten Referenzwerten abgeglichen worden und eine durchschnittliche prozentuale Erreichung eines jeden Nährstoffes wurde pro Teilnehmerin und insgesamt errechnet.

## 4. Ergebnisse

An der Untersuchung nahmen insgesamt 30 Frauen teil, wobei während der zweiten Phase der Untersuchung, der Verzehrserhebung, eine der Teilnehmerinnen nicht mehr kontaktierbar war, da diese sich am Ende einer Schwangerschaft befand und die Zeit bis zur Entbindung bei ihren Schwiegereltern in einem weiter entfernten Dorf verbrachte. Somit standen für die Analyse der Ernährungsprotokolle die Daten von 29 Frauen zur Verfügung. Das Durchschnittsalter der Stichprobe lag bei 25 Jahren (SD=3,6).

### 4.1 Haushaltsanalyse

Die Haushaltsgröße, basierend auf der Anzahl der Mitglieder zum Zeitpunkt der Erhebung, lag bei durchschnittlich 5,1 Haushaltsmitgliedern je Untersuchungseinheit. Die Tabelle 3 zeigt, dass mit 27% die meisten Haushalte aus vier Mitgliedern bestanden, sowie der größte Haushalt 11 Personen beinhaltete.

Tabelle 3: Häufigkeiten der Haushaltsgröße

<b>Anzahl der Personen in den untersuchten Haushalten</b>		
Anzahl der Familienmitglieder	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
1	0	0%
2	0	0%
3	6	20%
4	8	27%
5	7	23%
6	4	13%
7	1	3%
8	2	7%
9	1	3%
10	0	0%
11	1	3%
12	0	0%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

#### 4.1.1 Qualifikations- und Bildungsstatus der Eltern

Bezüglich des Bildungsstands der Teilnehmerinnen sowie deren Ehemänner zeigt sich, dass die Frauen im Durchschnitt über eine höhere Bildung verfügen. Aus Tabelle 4 wird ersichtlich, dass 83% der Frauen entweder eine Primar- oder Sekundarschule besucht hatten, während

der Anteil der Männer lediglich bei 62% lag. Keine der Frauen gab an, dass sie oder ihr Ehemann die Klassenstufen 10 bis 12, die mit dem Secondary School Certificate (SSC) enden, besucht hätten.

Tabelle 4: Häufigkeiten des Besuches der verschiedenen Schulformen

<b>Schulbildung der Frau und des Mannes</b>				
	Frau		Mann	
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
<b>Keine Schulbildung</b>	5	17%	11	38%
<b>Primarschule</b>	15	50%	10	34%
<b>Sekundarschule</b>	10	33%	8	28%
<b>SSC</b>	0	0%	0	0%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

Die Fragestellung setzte nicht voraus, dass auf der entsprechenden Schule auch ein Abschluss erreicht wurde, daher gaben immerhin 27% der Frauen an, nicht lesen und schreiben bzw. nur die eigene Unterschrift geben zu können. Innerhalb der Gruppe der Ehemänner zeigte sich auf dieser Basis ein Analphabetenanteil in Höhe von 62%.

In Bezug auf eine Weiterbildung hatten 30% der Frauen an einem der MATI Nähkurse teilgenommen. 10% der Männer verfügten über eine Weiterbildung in Form eines LKW-Führerscheines.

#### 4.1.2 Situation der Frau

Die Kategorie zur allgemeinen Situation der Frau gliedert sich in insgesamt fünf Fragen, beginnend damit, ob die Frauen eine Burka tragen, wenn sie das Haus verlassen. Diesbezüglich antworteten 93% der Befragten mit Ja, die übrigen 7% verzichteten auf eine Verschleierung oder trugen diese nur manchmal. Alle befragten Frauen gaben zuvor an, dem Islam angehörig zu sein. Die überwiegende Mehrheit (70%) der Frauen äußerte, nie zum Markt zu gehen, um dort Einkäufe zu tätigen. Zum Zeitpunkt der Erhebung gingen nur 13% der Teilnehmerinnen einer Beschäftigung außerhalb des Hauses nach, der restliche Anteil ging der Arbeit im Haushalt nach oder einer Tätigkeit, die von zu Hause aus erledigt werden kann.

Hinsichtlich der Entscheidungsgewalt innerhalb der Haushalte zeigte sich, wie in Tabelle 5 ersichtlich, dass 40% der Frauen ein Mitspracherecht bei familien- und haushaltsrelevanten Fragestellungen hatten und 13% allein verantwortlich für derartige Entscheidungen waren.



Tabelle 5: Entscheidungsgewalt in den Haushalten

<b>Wer trifft die Entscheidungen in Ihrem Haushalt?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
<b>Frau</b>	4	13%
<b>Mann</b>	11	37%
<b>Beide</b>	12	40%
<b>Andere Person</b>	3	10%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

#### 4.1.3 Allgemeine Haushaltssituation

Für den überwiegenden Teil der Familien (87%) bestand Zugang zu einer Latrine, während sogar alle Familien die Möglichkeit zur Nutzung einer Wasserpumpe hatten und ihnen somit sauberes Trinkwasser zur Verfügung steht. Insgesamt besaßen 83% der Haushalte eine separate Hütte in der gekocht werden konnte, während hingegen der restliche Anteil angab unter freiem Himmel zu kochen. Zudem fehlte es bei 7% der Befragten an essentieller Kochausstattung. Bezüglich der Versorgung mit Gemüse, äußerten 27% einen Gemüsegarten zu besitzen und die Ernte auch für den eigenen Konsum zu verwenden. Allerdings war der Gemüsegarten in dem überwiegenden Anteil der Fälle gerade neu angelegt, sodass noch keine Erträge erzeugt wurden.

#### 4.1.4 Einkommenssituation des Haushaltes

Das durchschnittliche Einkommen je Haushalt lag bei 295 BDT<sup>9</sup> (SD= 154,95) pro Tag, wobei gemessen an der Anzahl der im Haushalt lebenden Personen täglich im Mittel 63 BDT (SD= 38,22) je Familienmitglied zur Verfügung standen. Tabelle 6 gibt die klassierten Häufigkeiten des pro Kopf Einkommens der jeweiligen Haushalte an. Anhand dieser wird ersichtlich, dass der größte Anteil (43%) der Familien zwischen 26 BDT und 50 BDT je Haushaltsmitglied und Tag erwirtschafteten.

---

<sup>9</sup> 1 € = 90 BDT

Tabelle 6: Häufigkeiten des pro Kopf Einkommens der Haushalte

<b>Tägliches pro Kopf Einkommen in den einzelnen Haushalten</b>		
Einkommen in BDT	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
≥ 25	1	3%
≥ 50	13	43%
≥ 75	9	30%
≥ 100	3	10%
≥ 125	2	7%
≥ 150	1	3%
≥ 175	0	0%
> 200	1	3%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

In Hinblick auf die Einkommensdiversität zeigte sich, dass sich in der Mehrheit (40%) der Haushalte das Einkommen aus zwei unterschiedlichen Beschäftigungen zusammensetzte. Dies beinhaltete sowohl verschiedene Personen, die jeweils ein Einkommen erwirtschafteten oder auch eine Person, die mehreren Einkommensaktivitäten nachging. Der überwiegende Teil (93%) der Familien besaß eigenes Land, dabei handelte es in 86% der Fälle um Hüttenland, nur 13% der Haushalte verfügten über Ackerland. Tabelle 7 gibt zudem einen Überblick über die Anzahl der Familien, welche sich im Besitz von landwirtschaftlichen Produktivgütern befanden und die durchschnittliche Mengen dieser.

Tabelle 7: Besitz von Produktivgütern

<b>Welche und wie viele der folgenden Produktivgüter besitzt Ihr Haushalt?</b>					
	Ackerland	Kuh	Hühner	Enten	Ziegen
Anzahl der Familien in Besitz	4	7	18	15	3
Anzahl in %	13%	23%	60%	50%	10%
Mittelwert der Menge an Produktivgütern	9,5 <sup>10</sup>	2,3	2,9	1,8	1,7
Kleinste Menge an Produktivgütern	5	1	1	1	1
Größte Menge an Produktivgütern	20	4	11	4	2

Die Mehrheit der Haushalte betrieb eine Form der Viehzucht, wobei 60% aller untersuchten Haushalte im Mittel 2,9 Hühner hielten und 23% besaßen zwischen einer und vier Kühe. Weiter gaben 67% der Befragten an, dass ihr Einkommen manchmal nicht für den hinreichenden Kauf von Lebensmitteln ausreichte und sie dann darauf angewiesen seien, sich Geld

<sup>10</sup> Angabe in Katha/ 1 katha = 66,89m<sup>2</sup>/ 9,5 katha = 635m<sup>2</sup>

zu leihen. Von dieser Gruppe liehen sich 45% monatlich zwischen 401 BDT und 600 BDT von Nachbarn, Verwandten oder privaten Geldgebern für den Kauf von Lebensmitteln.

#### **4.1.5 Haushaltsinterne Nahrungsmittelversorgung**

In 53% der Haushalte wurden die Mahlzeiten nicht gemeinsam eingenommen, innerhalb dieser Familien erhält in 81% der Fälle der Ehemann oder ein anderes männliches, erwachsenes, Haushaltsmitglied, zumeist der Vater oder der Bruder eines Ehepartners, zuerst die Mahlzeit. 75% der Frauen gaben an, sie oder ein anderes weibliches, erwachsenes Familienmitglied (vorwiegend die Mutter eines Ehepartners) erhalten ihre Mahlzeit zuletzt. Zudem antworteten 97% der Frauen auf die Frage, ob jemand die besseren Lebensmittel erhalte mit Ja. Dabei bekommen mehrheitlich (86%) die Ehemänner oder die Brüder und Väter die bevorzugten Lebensmittel.

83% der Teilnehmerinnen berichteten, dass sie oder ein anderes erwachsenes, weibliches Familienmitglied in wirtschaftlich schlechten Zeiten auf Nahrung verzichten würden. Insgesamt gaben 67% der Befragten an, auch für gewöhnlich nicht so viel essen zu können wie sie wollen. So äußerten überdies 73% der interviewten Frauen, häufig hungrig zu sein.

#### **4.1.6 Haushaltsgeld und Einkaufspraktiken**

Die Kategorie zum Haushaltsgeld und den Einkaufspraktiken umfasst insgesamt sieben Fragen. Auf die Frage, wer in der Familie über das Haushaltsgeld verfüge, antworteten 40%, dass sie oder ein anderes erwachsenes, weibliches Haushaltsmitglied hierfür zuständig seien. Allerdings gaben 53% der Frauen an aktuell kein Geld zur freien Verfügung zu haben. Dennoch hatten am Tag der Befragung bereits 67% der Interviewten Geld ausgegeben.

Tabelle 8 gibt die Antworten auf die Frage, wofür die größten Anteile des Haushaltseinkommens ausgegeben werden, wieder. Alle äußerten dabei, am meisten Geld für Lebensmittel auszugeben, gefolgt von 60%, die zudem angaben einen Großteil des Einkommens für die Tilgung von Krediten aufzuwenden.

Tabelle 8: Häufigkeiten der Antworten bezüglich der Haushaltsausgaben

<b>Wofür wird das meiste Einkommen ausgegeben? (Mehrfachnennungen möglich)</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
<b>Lebensmittel</b>	30	100%
<b>Kleidung</b>	2	7%
<b>Ausstattung für das Haus</b>	0	0%
<b>Bildung der Kinder</b>	4	13%
<b>Gesundheit</b>	3	10%
<b>Heirat der Kinder (Tochter)</b>	0	0%
<b>Investition ins Geschäft</b>	2	7%
<b>Zahlung von Krediten</b>	18	60%

Im Durchschnitt werden pro Tag 143 BDT (SD= 75,6) für Lebensmittel ausgegeben, das sind im Mittel 54% (SD= 21) des Einkommens. Bezogen auf die Größe der jeweiligen Haushalte belaufen sich die Ausgaben für Lebensmittel auf 28,5 BDT (SD= 9,7) pro Kopf und Tag.

Auf die Frage, wer entscheidet welche Lebensmittel eingekauft werden, antworteten 50% der Frauen allein der Ehemann oder ein anderes erwachsenes, männliches Haushaltsmitglied sei hierfür verantwortlich. 27% der Befragten gaben außerdem an, sich manchmal Lebensmittel von anderen Personen zu leihen.

## 4.2 Ernährungsanamnese und Verzehrserhebung

### 4.2.1 Anthropometrische Daten und reproduktiver Status

Die Messungen bezüglich der Körpergröße und des Gewichtes ergaben, dass die Teilnehmerinnen der Untersuchung im Mittel 149cm (SD= 4) groß waren und zum Zeitpunkt der Erhebung durchschnittlich 45,1 kg wogen. Anhand der jeweiligen anthropometrischen Daten konnte ein durchschnittlicher BMI von 20,3 ermittelt werden. Die Abbildung 1 verdeutlicht den Anteil der Frauen innerhalb der jeweiligen BMI Kategorie. So wiesen, bezogen auf die BMI Kriterien der WHO, insgesamt 33% der Frauen starkes, mäßiges oder leichtes Untergewicht auf mit einem Wert von unter 18,5 kg/m<sup>2</sup>. Die Mehrheit (56%) der Frauen besaß ein normales Körpergewicht und 11% der Teilnehmerinnen wiesen eine Prädisposition auf.

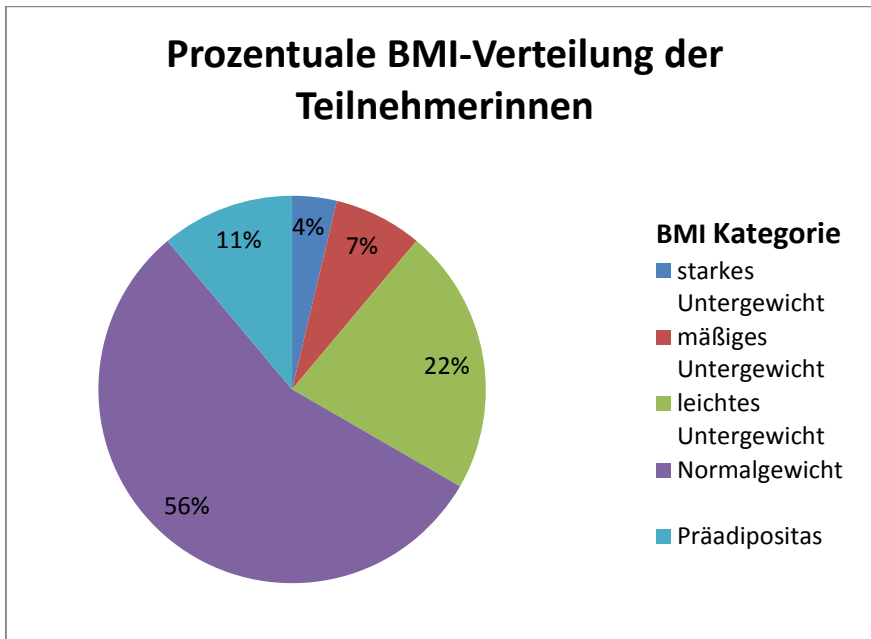


Abbildung 1: Prozentuale BMI Verteilung

Zum Zeitpunkt der Untersuchung waren insgesamt drei Frauen (10%) schwanger und 20% befanden sich in der Stillphase, die übrigen 21 Frauen waren weder schwanger noch stillend. Die Daten der Schwangeren flossen nicht in diese Berechnung mit ein.

#### 4.2.2 Ernährungsweise der Stichprobe

Der überwiegende Anteil (80%) der Befragten gab an, am Tag drei Mahlzeiten zu sich zu nehmen, weitere 5 Teilnehmerinnen äußerten, sie würden zwischen zwei und drei Mahlzeiten täglich aufnehmen und nur eine der Befragten sagte, zwei Mahlzeiten pro Tag zu verzehren. Alle Frauen gaben an, pro Tag zweimal zu kochen.

Die Verzehrerhebung mittels 24-h Befragung lieferte einen genauen Eindruck über die Ernährungsweise der Stichprobe. Bei der zuvor durchgeführten quantitativen Verzehrerhebung, in der gefragt wurde, wie häufig bestimmte Lebensmittelgruppen verzehrt werden, zeigte sich bereits, dass Reis das eindeutige Hauptnahrungsmittel darstellt und dass tierische Lebensmittel mit Ausnahme von Fisch sehr viel seltener konsumiert werden. Tabelle 9 liefert einen Überblick über die Antworten bezüglich der Häufigkeit des Verzehrs bestimmter Lebensmittel.

Tabelle 9: Häufigkeit des Verzehrs verschiedener Lebensmittelgruppen nach Aussage der Teilnehmerinnen

<b>Prozentuale Häufigkeit des Verzehrs verschiedener Lebensmittelgruppen</b>									
	Reis	Dal/ Hülsenfrüchte	Kartoffeln	Gemüse	Obst	Milch	Eier	Fisch	Fleisch
täglich	100%	17%	57%	37%	0%	7%	3%	57%	0%
wöchentlich	0%	60%	43%	57%	13%	13%	30%	43%	3%
monatlich	0%	13%	0%	7%	67%	33%	50%	0%	53%
jährlich	0%	0%	0%	0%	17%	27%	7%	0%	30%
nie	0%	10%	0%	0%	3%	20%	10%	0%	13%
<b>Summe</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

So gaben 100% der Befragten an, täglich Reis zu konsumieren, zudem essen 57% der Familien jeden Tag Fisch. Eier, Milch und Fleisch stehen bei jeweils 10%, 20% und 30% der Haushalte nie auf dem Speiseplan. Anhand der Verzehrprotokolle wurde ermittelt, dass Reis einen Anteil von 74% an der Nahrungsenergie ausmacht und täglich im Mittel pro Person etwa 1300g gekochter, geschälter Reis verzehrt wird. Die täglich konsumierte Menge an Gemüse und Obst beträgt zusammen im Durchschnitt ca. 174g, was bei weitem nicht die Empfehlung der WHO von einer täglichen Aufnahme von 400g Obst und Gemüse entspricht. Die konsumierte Summe der tierischen Lebensmittel beläuft sich im Durchschnitt pro Tag auf etwa 75g. In Tabelle 10 sind die genauen rechnerisch ermittelten Werte dargestellt.

Tabelle 10: Durchschnittliche Verzehrsmengen einzelner Lebensmittelgruppen pro Tag und ihr Anteil an der Nahrungsenergie nach 24h Befragung

<b>Lebensmittelgruppe</b>	<b>Menge pro Tag in g</b>	<b>Anteil an der Energie</b>
Getreide und Cerealien	1279,2	74.0 %
Hülsenfrüchte	24,9	0.5 %
Kartoffeln	120,5	4.5 %
Gemüse	170,7	3.1 %
Obst	3,2	0.1 %
Eier	10,6	0.8 %
Milch	17,4	0.6 %
Fisch	40,6	2.8 %
Fleisch	7,4	0.4 %
Fette und Öle	21,8	10.3 %
Sonstiges	8,9	1.9 %

Zwar wird Fisch fast täglich verzehrt, allerdings sind die konsumierten Mengen sehr gering.

### 4.2.3 Energie- und Nährstoffzufuhr

Auf Basis der ausgewerteten 24 h Befragungen und der zugrunde gelegten Energiebedarfs-  
werte der WHO und FAO, konnte ermittelt werden, dass im Durchschnitt die tägliche Ener-  
gieaufnahme je Teilnehmerin bei 1868 kcal lag und die prozentuale Energiebedarfsdeckung  
insgesamt 81% betrug. Allerdings wurden den einzelnen Gruppen von Frauen unterschiedli-  
che Vergleichswerte zugrunde gelegt, abhängig davon, ob sie zum Zeitpunkt der Untersu-  
chung schwanger, stillend oder keines von beiden waren. Innerhalb der Gruppe der schwan-  
geren Frauen betrug die prozentuale Energiebedarfsdeckung 77%, bei den Stillenden 74% und  
bei den Frauen, die weder schwanger noch stillend waren, 83%. Die Abbildung 2 gibt einen  
Überblick wie hoch die jeweilige durchschnittliche Energieaufnahme im Vergleich zu den zu-  
grunde gelegten Referenzwerten innerhalb der einzelnen Gruppen und insgesamt war.

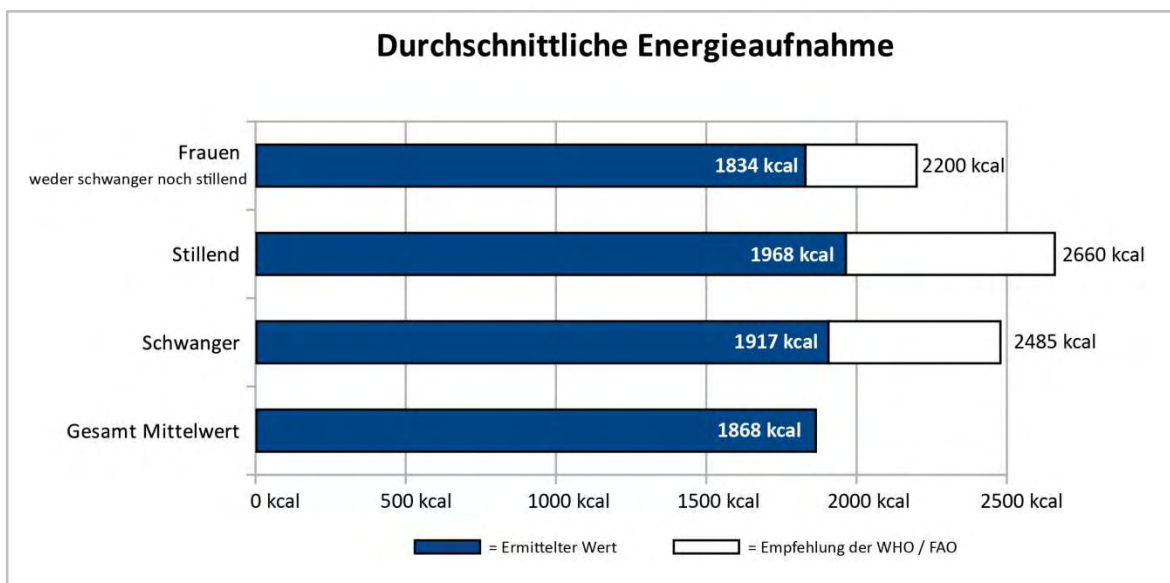


Abbildung 2: Berechnete durchschnittliche Energieaufnahme

Bezüglich des Anteils der Makronährstoffe an der Gesamtenergie zeigt Abbildung 3, dass Koh-  
lenhydrate etwa einen Anteil von 75%, Fett von ca. 15% und Proteine von etwa 11% an der  
gesamten Nahrungsenergie haben. Im Durchschnitt werden täglich 0,91g Eiweiß pro Kilo-  
gramm Körpergewicht aufgenommen, das deckt die Empfehlung von 0,75g je Kilogramm  
Körpergewicht (WHO/FAO/UNU 2007). Auch die untersuchten schwangeren und stillenden  
Frauen können mit einer durchschnittlichen Gesamtaufnahme von über 50g Eiweiß pro Tag  
auf Basis der erhobenen Daten als knapp ausreichend versorgt bezeichnet werden. Allerdings  
liegt der Anteil von Fett an der Gesamtenergie nur bei knapp 15%, die WHO und FAO sehen  
20%-25% vor (FAO 2010). So ist es schwierig den Energiebedarf ausreichend zu decken.

### Prozentuale Verteilung der Makronährstoffe an der Gesamtenergie

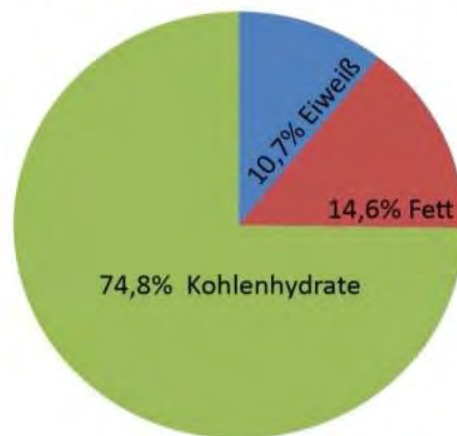


Abbildung 3: Prozentuale Verteilung der Makronährstoffe an der Gesamtenergie

Zur Aufnahme der untersuchten Vitamine und Mineralstoffe, lässt sich darlegen, dass außer bei Magnesium und Niacin die durchschnittliche Aufnahme teilweise deutlich hinter den Empfehlungen der WHO und FAO lagen. Abbildung 4 gibt die prozentuale Erreichung der empfohlenen Referenzwerte der einzelnen Nährstoffe für die jeweils verschiedenen Gruppen von Frauen an. Auf dieser Basis ist von einem Multimikronährstoffmangel auszugehen.



## Prozentuale Bedarfsdeckung der Mikronährstoffe

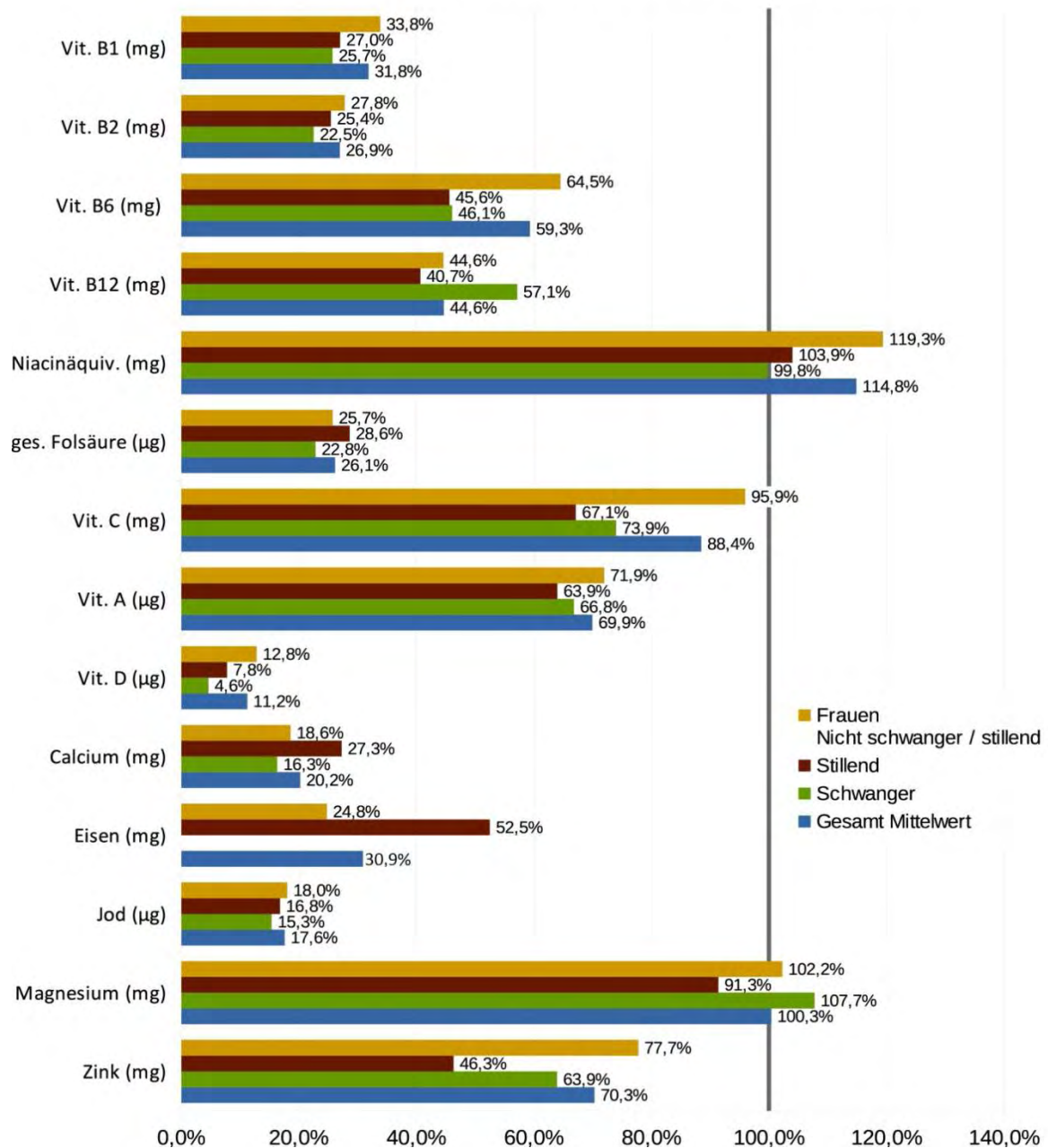


Abbildung 4: Prozentuale Bedarfsdeckung der Mikronährstoffe innerhalb der einzelnen Gruppen und insgesamt

## 5. Diskussion

### 5.1 Bewertung der Ergebnisse

Bei der Beurteilung der Ergebnisse ist sicherlich die Genauigkeit der Antworten kritisch zu betrachten, insbesondere bei Fragen, die Angaben zu Geldbeträgen beinhalteten. Denn es ist zu beachten, dass 27% der befragten Frauen Analphabeten sind und die Vermutung nahe

liegt, dass ihnen auch der Umgang mit Zahlen schwer fällt. Es gilt zu hinterfragen, inwieweit einige der Frauen überhaupt über die Höhe und Verwendung des Haushaltseinkommen Bescheid wissen, da 37% von ihnen angaben, der Mann verfüge über das Haushaltseinkommen und 50% nicht für den Kauf der Lebensmittel zuständig waren. Dennoch lässt sich auf Basis der Antworten sagen, dass die Ausgaben für Lebensmittel mit durchschnittlich 54% des Haushaltseinkommens als relativ hoch betrachtet werden können und dies insbesondere bei steigenden Lebensmittelpreisen eine ernsthafte Bedrohung für die Ernährungssicherheit der Haushalte darstellen könnte. Mit einem durchschnittlichen pro Kopf Einkommen von 63 BDT pro Tag und Kopf ist es sicherlich schwer für eine ausreichende ausgewogene Ernährung zu sorgen, wenn man in Erwägung zieht, dass bereits ein kg Reis im Oktober 2014 33-34 BDT, ein kg Geflügel 125-150 BDT und ein Liter Milch 65-70BDT kostete (World Food Programme 2014). Darin liegen dann sicherlich auch die Ursachen für den geringen Verzehr von tierischen Lebensmitteln.

Trotz des geringfügig besseren Bildungsstandes der Frauen im Vergleich zu deren Ehemännern ist das Rollenbild der Teilnehmerinnen als sehr traditionell zu bewerten. So sind die Frauen im Allgemeinen für den Haushalt verantwortlich, während der Mann einer Beschäftigung nachgeht und für die Erwirtschaftung des Haushaltseinkommens zuständig ist.

Zudem ist anhand der Antworten deutlich geworden, dass die Frauen bezüglich der Nahrungsmittelverteilung innerhalb der Familie benachteiligt werden. Zum einen sind es die Frauen die in wirtschaftlich schlechten Zeiten zuerst auf Nahrung verzichten und zudem erhalten auch die Männer tendenziell die als besser bewerteten Lebensmittel.

Somit sind auf Grundlage der Haushaltsanalyse insbesondere zwei Faktoren für die quantitativ und qualitativ ausreichende Nahrungsmittelversorgung der Frauen als kritisch zu bewerten. Zum einen das geringe Haushaltseinkommen in Relation zu den Kosten für Lebensmittel, zum anderen eine Benachteiligung der Frauen bezüglich der vorhandenen Lebensmittel innerhalb der Familien. Somit ist es nicht verwunderlich, dass 33% der Frauen anhand der BMI Werte als untergewichtig angesehen werden können. Dennoch besaßen auch 11% der untersuchten Frauen ein überhöhtes Körpergewicht, dies zeigt, dass zunehmend auch Übergewicht als Belastung für die nationale Volksgesundheit in Bangladesch betrachtet werden muss. Allerdings waren insgesamt nur drei Teilnehmerinnen übergewichtig von denen zwei nur knapp über dem Normbereich lagen. So soll sich hier auf das Problem der Unterernährung fokussiert werden, da es insbesondere in diesem Setting das deutlich größere Problem darstellt. Auch die Auswertung der Verzehrerhebung zeigt, dass Mangelernährung innerhalb der untersuch-

ten Gruppe von Frauen von großer Bedeutung sein könnte. Es sei an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass die Referenzwerte der WHO und FAO (Recommended Nutrient Intake), mit denen die ermittelte Aufnahme verglichen wurde, nicht den tatsächlichen Bedarf des jeweiligen Individuums darstellen, sondern so definiert sind, dass die Erreichung der Referenzwerte den Nährstoffbedarf von 97,5% einer bestimmten geschlechts- und altersspezifischen Population deckt. Dabei ist es wichtig, dass die Referenzwerte über einen gewissen Zeitraum erreicht werden, die Betrachtung eines Tages ist daher wenig aussagekräftig (FAO/WHO 2004). Somit lässt sich auch nicht eindeutig sagen, ob innerhalb der Stichprobe ein jeweiliger individueller Mangel vorliegt. Dennoch liegt die Vermutung nahe, dass auf Basis der dargestellten Ernährungsweise, die einen hohen Anteil an poliertem Reis aufweist und einen geringen Verzehr von tierischen Lebensmitteln sowie Obst und Gemüse beinhaltet, ein Multi-mikronährstoffmangel sehr wahrscheinlich sein könnte. Gleichwohl ist es essentiell, Biomarker zu untersuchen, um ein tatsächliches Bild des Versorgungszustandes bezüglich der einzelnen Mikronährstoffe zu erhalten. Die Analyse von Biomarkern war allerdings in dem gegebenen Setting und mit den zur Verfügung stehenden Mitteln nicht realisierbar.

Wie im vorangegangenen theoretischen Teil der Arbeit bereits dargelegt wurde, stellen insbesondere der Mangel an Vitamin A, Eisen, Jod und Zink durch die damit assoziierte erhöhte Krankheitslast und Mortalität ein Problem für die Volksgesundheit dar, auch hier war mit 70%, 31%, 18% und 70% der Referenzwerte eine Nichterreicherung dieser feststellbar. Allerdings gilt es zu berücksichtigen, dass die Eisenaufnahme nicht allein durch die täglich aufgenommene Nahrung bestimmt wird, sondern durchaus von weiteren Faktoren abhängig ist. So fanden Merrill et al. in einer Studie aus dem Jahr 2011 heraus, dass Frauen aus dem nördlichen Bangladesch trotz geringer Eisenaufnahme aus der Nahrung keinen Eisenmangel aufwiesen. So gab es eine positive Korrelation zwischen der erhöhten Aufnahme von eisenhaltigem Grundwasser und der mittels einer Blutanalyse gemessenen Eisenwerte im Körper (Merrill et al. 2011). Daher ist es entscheidend diese Komponente bei der Bewertung des Versorgungszustandes der untersuchten Frauen mit dem Spurenelement Eisen mit einzubeziehen. Des Weiteren gilt zu beachten, dass die Aufnahme von Calcium höher sein könnte als es die ermittelten Ergebnisse vermuten lassen. Die viel verzehrten kleinen Fischarten werden komplett mit Gräten gegessen, dies stellt eine nicht zu unterschätzende Calciumquelle für die arme, ländliche Bevölkerung dar (Rahman, K. M. M. und Islam 2014).

Auch wurde bezüglich der Jodversorgung nicht untersucht, ob in den Haushalten jodiertes Speisesalz verwendet wurde. Da es sich zumeist um kein industriell verpacktes Salz handelte,

konnte dies schwer ermittelt werden. Allerdings liegt die Vermutung nahe, dass nicht jodiertes Speisesalz in den meisten Haushalten verwendet wurde, da der Händler im Dorf einzig nicht jodiertes Speisesalz anbot.

Als ebenfalls kritisch ist ein Folsäuremangel für Frauen im gebärfähigen Alter zu bewerten. Folsäure ist ein wichtiger Faktor für die Zellteilung und das Zellwachstum, dies ist insbesondere während einer Schwangerschaft von Bedeutung. So kann ein Folsäuremangel der Mutter während der Schwangerschaft zu Neuralrohrdefekten beim Kind führen und Entwicklungsstörungen des Fetus mit sich bringen (Barth und Kraft 2009). Die Versorgung mit Folsäure könnte innerhalb der Stichprobe ebenfalls bedenklich sein, so beträgt diese auf Basis der erhobenen Daten im Durchschnitt nur 26%.

Zusätzlich gilt es bei der Bewertung der Ergebnisse zu beachten, dass der Energiebedarf vergleichsweise hoch angesetzt war, da von einem moderaten bis aktiven Lebensstil ausgegangen wurde mit einem PAL-Wert von 1,88. Es ist aber durchaus möglich, dass nicht alle Frauen eine derart hohe körperliche Aktivität aufweisen.

## **5.2 Methodenkritische Auseinandersetzung**

Die Studie ist in ihrer Aussagekraft sicherlich begrenzt, da sie über einige methodische Schwachpunkte verfügt, die sich in dem gegebenen Setting und mit den vorhandenen Mitteln allerdings kaum vermeiden ließen, und denen versucht wurde, so gut wie möglich entgegenzutreten.

Interviews mit der ländlichen bengalischen Bevölkerung stellen oft eine große Herausforderung dar, da einige der Befragten weder lesen noch schreiben können und die Menschen allgemein über einen geringeren Bildungsstatus verfügen. Schwierigkeiten ergaben sich bei der Abschätzung von Geldbeträgen oder Mengenangaben. Des Weiteren waren Angaben zum Alter, insbesondere bei den Erwachsenen häufig nur Schätzwerte, da die genauen Geburtsdaten in Bangladesch lange Zeit und auch heute noch nicht einheitlich dokumentiert werden. Insgesamt kann es zu bewusst falschen Angaben der Befragten gekommen sein, da es ihnen einerseits möglicherweise unangenehm war, sich nur wenig Nahrungsmittel leisten zu können oder über ein nur geringes Einkommen zu verfügen, weshalb bewusst höhere Angaben gemacht worden sein könnten. Andererseits könnten auch gewollt geringere Angaben gemacht worden sein, da auf eventuelle Hilfen gehofft wurde.

Allgemeine Schwächen liegen in der Anwendung der direkten, retrospektiven Methode der 24-h Befragung. So kann es sein, dass die Befragten bestimmte Lebensmittel vergessen haben. Problematisch ist hierbei auch die Abschätzung der Portionsgrößen.

Die exakte Dokumentierung der verzehrten Lebensmittel ist methodisch sehr aufwendig und war praktisch nicht durchführbar. Daher wurde mit der Verwendung von Beispieltellern gearbeitet, wodurch die Angaben zu den verzehrten Lebensmittelmengen vermutlich deutlich ungenauer ausgefallen sind.

Außerdem standen bestimmte lokale Lebensmittel, wie einheimischer Fisch oder Gemüsearten in der EBISpro Datenbank nicht zur Verfügung, hier musste auf ähnliche Lebensmittel zurückgegriffen werden, die aber nicht unbedingt den gleichen Nährstoffgehalt aufweisen. Der tatsächliche Nährstoffgehalt der verzehrten Lebensmittel kann sich zusätzlich durch lange Kochzeiten und Lichteinfluss von den bei EBISpro vorhandenen Daten unterscheiden.

Eine weitere potenzielle Fehlerquelle ist allgemein in möglichen Ungenauigkeiten und Missverständnissen in der Übersetzung zu sehen. Zudem kann eine Beeinflussung durch den Sprachmittler oder die Anwesenheit des ausländischen Interviewers mit möglichen Auswirkungen auf das Antwortverhalten nicht ausgeschlossen werden.

Generell lassen sich die Ergebnisse der Studie nicht auf die Grundgesamtheit übertragen, da die Untersuchung nicht repräsentativ ist, denn einerseits ist die Stichprobenanzahl zu gering und andererseits erfolgte eine nicht repräsentative Auswahl der Stichprobe.

## **6. Ansätze zur Verbesserung der Ernährungssituation**

Es gibt viele verschiedene Ansätze, wie man den negativen Auswirkungen einer unzureichenden Ernährungsversorgung entgegen treten kann bzw. wie diesen präventiv entgegen gewirkt werden kann. Generell handelt es sich dabei um Maßnahmen, die entweder direkt auf die Verbesserung des Gesundheitszustandes abzielen und meist als kurzfristige Interventionen angesetzt sind. Darüber hinaus zielen viele Strategien in diesem Bereich auf die Erhöhung der Lebensmitteldiversität ab, die entweder landwirtschaftliche Aspekte mit einbeziehen oder auf die Bekämpfung von Armut und die Förderung von einkommensschaffenden Maßnahmen einwirken. Im folgenden Abschnitt soll sich in Anbetracht der untersuchten Stichprobe auf Interventionen fokussiert werden, die Frauen im reproduktiven Alter zur Zielgruppe haben.

## **6.1 Bestehende Möglichkeiten gegen Mangel- und Unterernährung**

Hinsichtlich der Verbesserung der Ernährungssituation und der damit verbundenen Bekämpfung von Mangel- und Unterernährung, zeigen Bryce und Kollegen (2008) in ihrem Übersichtsartikel auf, worin die Bedingungen für eine erfolgreiche Bekämpfung von Mangel- und Unterernährung auf nationaler Ebene liegen. Hier ist es zunächst einmal von Relevanz, dass eine unzureichende Ernährungsversorgung der Bevölkerung als Problem wahrgenommen wird und die entsprechende Aufmerksamkeit erhält, in Anbetracht der mannigfaltigen, gesundheitlichen, sozialen und wirtschaftlichen Folgen (Bryce et al. 2008). So existieren effektive Interventionsmaßnahmen, doch diese werden häufig nicht in ausreichendem Umfang implementiert. Es ist sinnvoll, existierende evidenzbasierte Maßnahmen, die einen hohen Einfluss haben, zu implementieren und diese möglichst nachhaltig und die entsprechende Zielgruppe erreichend auszulegen, wobei natürlich vom gegebenen Kontext abhängig ist, welche Maßnahmen als richtig oder falsch bewertet werden können. Aktionen, die sich in Studien als weniger wirksam erwiesen, sollten vermieden werden, um vorhandene Ressourcen so zielführend wie möglich einsetzen zu können. Dies beinhaltet beispielsweise Schulspeisungsprogramme, da diese sich an die falsche Zielgruppe richten, denn Stunting kann nur in den ersten drei Lebensjahren durch entsprechende Interventionen entgegen gewirkt werden (Bryce et al. 2008). Auch Nahrungsmittelhilfen, wie diese gewöhnlich durchgeführt werden, sind keine nachhaltige Interventionsmaßnahme, im Gegenteil so können sie sogar eine Bedrohung für die Existenz von lokalen Kleinbauern darstellen aufgrund der Effekte auf die Nahrungsmittelpreise (Barrett und Maxwell 2005). Maßnahmen, die sich hingegen als effektiv erwiesen haben, sollten zügig und umfassend implementiert werden. Zudem erfordert eine erfolgreiche Bekämpfung des Problems die ständige Überprüfung und Kontrolle von bestehenden Ernährungsstrategien sowie eine Evaluierung der Resultate, auf deren Basis Entscheidungen getroffen werden sollten. Darüber hinaus muss auf nationaler Ebene genügend ausgebildetes Personal zur Verfügung stehen, um eine nationale Ernährungsagenda umzusetzen, zu steuern und weiterzuentwickeln (Bryce et al. 2008).

### **6.1.1 Interventionen mit Fokus auf die Gesundheit**

In diesem Bereich stehen evidenzbasierte Maßnahmen zur Verfügung, die wenn sie in ausreichendem Umfang implementiert werden würden, das Potenzial hätten, DALYs<sup>11</sup> über ein Viertel zu senken (Bhutta et al. 2008). Hierbei handelt es sich zumeist um Maßnahmen, die zum

---

<sup>11</sup> (DALY steht für disability-adjusted life years bzw. disease-adjusted life years)

Ziel haben, die hohe Mortalität und Morbidität, welche durch Mangel- und Unterernährung verursacht wird, zu senken. In einer sehr präzise und aufwendig angelegten Metaanalyse von Bhutta et al. konnten diesbezüglich einige Interventionen als evident ermittelt werden.

#### **6.1.1.1 Supplemente**

Zur Behebung oder Vermeidung eines bestehenden oder drohenden Mangels besteht die Möglichkeit der Supplementierung des entsprechenden Nährstoffes. Eine solche Intervention setzt voraus, dass der Mangel nachgewiesen oder zumindest sehr wahrscheinlich erachtet werden kann und dass die Supplementierung zu einer Verbesserung des Gesundheitszustands beiträgt (Biesalski 2013).

Anhand der erwähnten Metaanalyse zeigten sich signifikante Effekte bezüglich der Supplementierung mit Eisen und Folsäure, Jod sowie Calcium während der Schwangerschaft. Die Auswertung von insgesamt acht Studien ergab, dass die Aufnahme eines Eisen-Folsäure Supplements über die Gravidität hinweg das Risiko unter einer Anämie bei der Geburt zu leiden um 73% reduzieren konnte (Bhutta et al. 2008). Zwei weitere Studien ergaben zudem eine um 29% reduzierte Mortalität des Kindes während der Stillphase, bei einer Supplementierung von Jod während der Schwangerschaft. Die Aufnahme von Calcium- Supplementen während der Schwangerschaft konnte anhand von 11 Studien als effektiv ermittelt werden. So zeigte sich eine Reduktion der Inzidenz von Präeklampsie auf 48% über den Schwangerschaftsverlauf hinweg, die mütterliche Mortalität und Morbidität sank in Folge dessen ebenfalls (Bhutta et al. 2008).

Eine randomisierte, kontrollierte, doppelt verblindete Interventionsstudie von Gupta und Kollegen (2007) konnte zeigen, dass bei schwangeren Frauen durch die Gabe eines Multimikronährstoffpräparates mit insgesamt 29 Vitaminen und Mineralstoffen, das Risiko für ein geringes Geburtsgewicht des Neugeborenen (unter 2500g) im Vergleich zur Kontrollgruppe um 70% gesenkt werden konnte (Gupta et al. 2007).

Innerhalb der Metaanalysen von Bhutta et al. zeigte sich, dass die Supplementierung von mindestens drei Mikronährstoffen mit einer 39%igen Reduktion der Anämieraten bei Schwangeren assoziiert werden konnte, im Vergleich zu den Placebogruppen oder Probanden bei denen nur zwei oder ein Mikronährstoff ergänzt wurde (Bhutta et al. 2008).

Allein durch eine universelle Supplementierung mit Calcium, Eisen und Folsäure könnten weltweit 23,6% aller mütterlichen Sterbefälle vermieden werden (Bhutta et al. 2008).

### **6.1.1.2 Anreicherung von Lebensmitteln**

Des Weiteren besteht die Möglichkeit der Anreicherung von Lebensmitteln, die zur Grundversorgung gehören und denen ein oder mehrere Mikronährstoffe beigesetzt werden, sodass sie eine breite Bevölkerungsschicht erreichen.

So wird zur Prophylaxe von Jodmangel von der WHO die Verwendung von mit Jod angereichertem Speisesalz empfohlen. Dabei wird angereichertes Salz, welches mindestens 15 Partikel Jod je einer Million Partikel Salz enthält von der WHO als ausreichend zur Prävention von Jodmangel erachtet. Die Organisation definiert das Jodierungsprogramm eines Landes zudem als erfolgreich, wenn mindestens 90% der Haushalte jodiertes Speisesalz verwenden. (WHO 2014). In Bangladesch sind es allerdings auf nationaler Ebene nur 82% der Haushalte (National Institute of Population Research and Training et al. 2013) und lediglich 58% verwenden ausreichend jodiertes Salz (Jodgehalt  $\geq 15$  PPM) (Government of the People's Republic of Bangladesh 2014). Dennoch konnte in Bangladesch seit der gesetzlichen Einführung im Jahr 1989, die das Ziel einer universellen Speisesalzanreicherung mit Jod verfolgte, in dem Zeitraum von 1993-2005 die Strumarate bei Frauen im Alter von 15-44 Jahren von knapp 50% auf 6,2% gesenkt werden und die Prävalenz von Jodmangel von 70% auf etwa 39% reduziert werden. Selbige Studie fand auch heraus, dass die Jodversorgung der urbanen Bevölkerung deutlich besser war, als die der ländlichen Bevölkerung. So gab es einen klaren inversen Zusammenhang zwischen Jodmangel und der Verwendung von adäquat angereichertem Speisesalz (Yusuf, Harun K M et al. 2008).

Eine doppelt verblindete Interventionsstudie aus Indien zeigt zudem, dass durch den regelmäßigen Konsum eines mit Eisen angereicherten Curry-Pulvers über zwei Jahre hinweg bei Frauen im reproduktiven Alter das Auftreten von durch Eisenmangel bedingter Anämie von 22% auf 5% gesenkt werden konnte im Vergleich zur Kontrollgruppe, wo es zu keinem signifikanten Unterschied kam (Ballot et al. 1989).

In einigen Ländern findet zudem eine Anreicherung des Mehls mit Folsäure statt. Ein erstes Zeichen eines Erfolgs der Anreicherung mit Folsäure ist der Rückgang der durch Folsäureunterversorgung auftretenden Neuralrohrdefekte bei Neugeborenen um 26 % in den USA, 42 % in Kanada und 40 % in Chile (Center for disease control 2008).

### **6.1.1.3 Förderung und Verbesserung von Stillpraktiken**

Auch wenn die Förderung und Verbesserung von Stillpraktiken nicht primär auf die Verbesserung der Ernährungssituation der Frauen Auswirkungen hat, diese Intervention allerdings Frauen vollständig miteinbezieht, sei an dieser Stelle auch hierauf eingegangen. Die WHO



empfiehlt ausschließliches Stillen bis zum sechsten Lebensmonat einschließlich, welches innerhalb der ersten Lebensstunde beginnen sollte und anschließend durch die zusätzliche Fütterung von Beikost bis zum 2. Lebensjahr weiter geführt werden sollte (WHO 2009). Die Gründe hierfür sind deutlich, denn so verringert der Stillbeginn innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt die neonatale Sterblichkeit um 20 %. Mehr als 40 % aller Neugeborenen weltweit werden allerdings in der ersten Lebensstunde nicht gestillt. Ein nicht gestilltes Kind hat ein 14-fach höheres Risiko in den ersten sechs Lebensmonaten zu versterben als ein exklusiv gestilltes Kind. Beikost während der ersten beiden Lebensjahre trägt zudem vor allem dazu bei, dass die Kinder eine effektive Ernährung erhalten, damit wird dem Stunting am wirksamsten vorgebeugt (UNICEF 2009).

Die Metaanalyse von Bhutta et al. konnte zeigen, dass Bildungsprogramme zur Verbesserung von Stillpraktiken in Form von Gruppenschulungen während der neonatalen Phase dazu beitragen konnten, die Chancen auf ausschließliches Stillen während der ersten sechs Lebensmonate um den Faktor 3,88 zu steigern. Individuelle Stillberatung steigerte die Zielvariable um den Faktor 3,54. Darüber hinaus konnte gezeigt werden, dass Schulungen in Hinblick auf das Stillverhalten und die adäquate Fütterung von Beikost in der Phase des 6. bis 12. Monats nach der Geburt die Stuntingraten der Kinder verringern konnten. Dies galt insbesondere für Gegenden, in denen Ernährungssicherheit herrschte, in Gebieten ohne diese Sicherheit waren derartige Interventionen lediglich in Kombination mit der Gabe von Supplementen von Nutzen (Bhutta et al. 2008).

#### ***6.1.1.4 Prävention von Erkrankungen***

Maßnahmen, welche die Prävention von Krankheiten zum Ziel hatten, erwiesen sich als zum effektiv in diesem Kontext. So zeigte sich, dass Hygieneschulungen mit dem Fokus auf das Handwaschverhalten das Risiko, an Diarrhoe zu erkranken, um 30% senken konnten. Entwurmungsinterventionen mit der Gabe von Albendazol während der Gravidität konnten im Vergleich zur Placebogruppe mit einem um 6,6 g/L geringeren Hämoglobinabfall innerhalb des dritten Trimenon assoziiert werden (Bhutta et al. 2008).

#### **6.1.2 Interventionen zur Steigerung der Lebensmittelvielfalt**

Das Ziel von Interventionsmaßnahmen kann es nicht sein, lediglich für eine ausreichende Energiezufuhr zu sorgen, denn dies vernachlässigt die Problematik des Mikronährstoffmangels und täuscht über das eigentliche Problem hinweg (Biesalski 2013).

Empirische Daten mehrerer Studien deuten drauf hin, dass eine vermehrte weibliche Kontrolle über die Ressourcen des Haushaltes einen positiven Effekt auf eine Reihe von Entwicklungsindikatoren ausübt. Duflo und Udry (2004) konnten in der Elfenbeinküste zeigen, dass ein höherer Beitrag, den Frauen zum Haushaltseinkommen leisten, signifikant den Anteil erhöht, welcher in Lebensmittel investiert wird (Duflo und Udry 2004). Eine Studie von Sraboni und Kollegen (2014) konnte zudem einen positiven Zusammenhang zwischen einer Stärkung der Frauenrolle im Agrarbereich und der zur Verfügung stehenden Nahrungsmittelenergie und Lebensmittelvielfalt auf Haushaltsebene in Bangladesch feststellen. Dies wurde von den Autoren damit begründet, dass Frauen zumeist die Entscheidung über die anzubauenden Produkte weniger stark an kommerzielle Aspekte knüpfen (Sraboni et al. 2014).

Daraus lässt sich ableiten, dass die Stärkung der Rolle der Frau und die Verbesserung der ihr zur Verfügung stehenden Einkommensmöglichkeiten auf das Problem der Unter- und Mangelernährung langfristig einen positiven Einfluss haben könnten. Eine Möglichkeit besteht in diesem Kontext in der heimischen Produktion von Gemüse und Obst in Form von Hausgärten. Dies bietet Frauen eine Perspektive zur Erwirtschaftung eines Einkommens und stellt für die armen Haushalte eine Alternative dar, direkten Zugang zu Lebensmitteln zu bekommen, die ihnen sonst aus ökonomischen Gründen nicht zur Verfügung stehen würden (Helen Keller International 2000). So kann dies als Mittel betrachtet werden, die Ernährungssicherheit armer Haushalte zu erhöhen und für eine gesteigerte Ernährungsdiversität zu sorgen.

Ein Übersichtsartikel von Berti et al. aus dem Jahr 2004, der die Effektivität verschiedener landwirtschaftlicher Interventionsmaßnahmen auf die Ernährung untersucht, kommt zu dem Ergebnis, dass Hausgärten dabei den größten positiven Effekt ausüben. So konnten bestimmte Ernährungsparameter bei 11 der 13 Interventionsmaßnahmen mit dem Fokus auf Hausgärten verbessert werden, insbesondere wenn diese in Kombination mit Ernährungsbildungsmaßnahmen durchgeführt wurden. Die Autoren führen die hohe Wirksamkeit der Intervention darauf zurück, dass diese von vielen Haushalten mit einfachen Mitteln durchgeführt werden kann (Berti et al. 2004).

Ähnliches gilt für die Aufzucht von Nutztieren, wobei Frauen in ländlichen Gegenden Bangladeschs hierbei traditionell eine wichtige Rolle zukommt (Rahman, K. M. M. und Islam 2014). Generell sind Interventionen mit Bezug auf landwirtschaftliche Aktivitäten effektiver, wenn diese mit Ernährungsbildungsmaßnahmen und der vermehrten Einbindung der Frauen erfolgen (FAO 2013).

Eine weitere Methode zur Verbesserung der Ernährungssituation besteht in der Maßnahme eines Bargeldtransfers, welcher an bestimmte Bedingungen geknüpft ist. Dies soll die Möglichkeit bieten das Haushaltseinkommen armer Familien zu erhöhen und gleichzeitig bestimmte Ernährungsparameter zu verbessern. Dabei können Zahlungen an die Teilnahme von Ernährungsschulungsmaßnahmen, Impfprogrammen oder Supplementierungsinterventionen geknüpft sein. Da zumeist Frauen die Transferleistungen erhalten, könnten durch das erhöhte Einkommen, Verbesserungen bezüglich der konsumierten Lebensmittel erreicht werden. Entsprechende Programme in Südamerika zeigen erste Erfolge. So konnte bei Kindern von Begünstigten ein um 1 cm gesteigertes Längenwachstum innerhalb der ersten sechs Lebensmonate und ein um 0,13 kg erhöhtes Geburtsgewicht festgestellt werden (WHO 2013).

Die zu Beginn der Arbeit beleuchteten Ursachen von Mangel- und Unterernährung in Bangladesch legen zudem nahe, dass der primäre Fokus des Agrarsektors auf die landwirtschaftliche Produktion von Reis, insbesondere während der *Monga* Phase negative Auswirkungen auf Einkommens- und Beschäftigungsmöglichkeiten ausübt. Daher sollten sich Interventionen in diesem Kontext auch auf eine Erhöhung der landwirtschaftlichen Diversität stützen und für den Anbau einer Vielzahl von mikronährstoffreichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst und tierische Produkten sorgen, um zum einen über das ganze Jahr hinweg verschiedene Beschäftigungsmöglichkeiten im Agrarsektor zu schaffen und um zum anderen die Verfügbarkeit einer Vielzahl von Lebensmitteln zu steigern.

## **6.2 Mögliche Interventionsmaßnahmen im Dorf Harguzipar**

Bei allen zur Verfügung stehenden Interventionen ist es maßgeblich, zu erörtern, in wieweit diese in den kulturellen Kontext eingebunden werden können, damit lokale Normen nicht verletzt werden. Denn eine noch so wirkungsvolle Intervention kann in der Praxis nur effektiv sein, wenn sie von der entsprechenden Zielgruppe auch ein hohes Maß an Akzeptanz erfährt. Ein weiterer Aspekt, der Beachtung finden muss, ist sicherlich der Kostenfaktor. Im Hinblick auf die finanzielle Umsetzung der im Folgenden aufgezeigten Maßnahmen für das Dorf Harguzipar bietet sich die Möglichkeit des Aufbaus eines strategisch geplanten Projektes zur gezielten Verbesserung der Ernährungssituation der Frauen im reproduktiven Alter. Dann bestünde nämlich die Möglichkeit, sich auf Gelder der Geberorganisationen zu bewerben, mit denen die Organisation MATI zusammen arbeitet.

Bezüglich der Implementation von Maßnahmen mit dem Fokus auf die Gesundheit, wäre es auf Grundlage der ermittelten Ergebnisse und in Anbetracht der Evidenz einiger der aufgezeigten Interventionen in Harguzipar von Vorteil, schwangere Frauen mit einem Supplement aus Eisen, Jod und Folsäure zu versorgen, denn hier liegt die analysierte Aufnahme insgesamt nur bei 31%. 17% bzw. 26%. Die Abgabe der Supplemente könnte über die lokale Krankenschwester, die bei der Organisation MATI angestellt ist, erfolgen und die Frauen bereits bei gesundheitlichen Problemen in der Schwangerschaft betreut.

Des Weiteren sollte unbedingt für eine ganzheitliche Versorgung mit ausreichend jodiertem Speisesalz gesorgt werden. Eine Option wäre es, über den örtlichen Dorfladen für ein entsprechendes Angebot zu sorgen, allerdings ist angesichts der prekären wirtschaftlichen Situation vieler Haushalte des Dorfes darauf zu achten, dass die Kosten für jodiertes Speisesalz nicht höher ausfallen als die für nicht jodiertes Speisesalz. Daher könnte das jodierte Salz subventioniert werden, damit es für die Bewohner des Dorfes zum gleichen Preis erhältlich ist wie nicht jodiertes oder nicht ausreichend jodiertes Speisesalz.

Zusätzlich könnte es von Vorteil sein, Ernährungsschulungen für Frauen aus Harguzipar anzubieten, in denen sie über die Bedeutung einer gesunden Ernährung für sich und ihre Kinder informiert werden und in der sie erfahren, welche Lebensmittel sie gegebenenfalls kombinieren können, um für eine höhere biologische Wertigkeit zu sorgen oder die Bioverfügbarkeit zu steigern. Außerdem sollten diese Schulungen Informationen über angemessene Stillpraktiken und Hygieneaspekte beinhalten. Die Bildungsmaßnahmen sollten möglichst von einer einheimischen, weiblichen Person abgehalten werden, damit die Frauen sich auch in der Lage sehen, sensible Themen anzusprechen. Eine Möglichkeit zur Realisierung dieser Intervention, könnte darin bestehen, eine Mitarbeiterin der Organisation MATI, die bereits im Feld mit den Familien arbeitet, entsprechend auszubilden.

In Bangladesch kann aufgrund der klimatischen Bedingungen ganzjährig eine Vielzahl an Pflanzen angebaut werden, so werden dort mehr als 60 verschiedene Obst und Gemüsearten kultiviert (Helen Keller International 2000). Zur Erhöhung des Verzehres mit qualitativ hochwertigen Lebensmitteln in ausreichender Menge ist es naheliegend in Anbetracht der zuvor erörterten positiven Aspekte, die Frauen darin zu befähigen, einen Gemüsegarten anzulegen. Da in dem Dorf teilweise sehr beengte Verhältnisse herrschen und vielen Familien nur sehr begrenzt Platz zur Verfügung steht, sollte zunächst evaluiert werden, was in jedem einzelnen Haushalt möglich ist. In Haushalten, in denen kein Flächenbeet angelegt werden kann, könnte auf Sackbeete mit dem Anbau von Rankpflanzen zurückgegriffen werden. Hierbei könnten

beispielsweise Bohnen oder Erbsen kultiviert werden. Es bietet sich an, einen Mitarbeiter der Organisation MATI, der bereits in andere landwirtschaftliche Projekte eingebunden ist, mit der Betreuung dieser Intervention zu beauftragen.

Überdies sollte den Frauen vermehrt die Möglichkeit geboten werden, mittels der Aufzucht von Nutztieren und der Verwendung der damit erwirtschafteten Erzeugnisse ihre Ernährung nachhaltig zu verbessern. Dabei bietet sich die Aufzucht bzw. Zucht von Kühen an, da die so erzeugte Milch, die anhand der Daten ermittelte geringe Calciumaufnahme effektiv erhöhen könnte. Dies kann in Form eines Gemeinschaftsprojektes realisiert werden, da anfallende Tätigkeiten so geteilt werden können und Investitionskosten geringer ausfallen würden, als wenn jeder einzelnen Familie die Anschaffung einer Kuh ermöglicht werden würde. Somit kann wirksam eine Vielzahl von Frauen von den Erzeugnissen profitieren. Das Projekt könnte nach dem Prinzip des bedingten Bargeldtransfers erfolgen, wobei die Prämisse für die Aufnahme in das Projekt eine regelmäßige Teilnahme an Schulungen beinhaltet. Überschüsse könnten zudem verkauft werden, wodurch langfristig die Möglichkeit einer Einkommensschaffung bestünde. Dabei ist es wichtig, dass das Projekt von einer qualifizierten Person betreut wird, die den Frauen entsprechende fachliche Kenntnisse vermitteln kann.

Eine zusätzliche Perspektive liegt in der Vergabe von Mikrokrediten, mit einem fairem oder auch gar keinem Zins, deren Ausgabe mit der Bedingung verbunden ist mit den erworbenen Finanzmitteln Hühner anzuschaffen. Hierdurch könnte die Versorgung mit Eiern bzw. Geflügelfleisch gesteigert werden.

Eine weitere Möglichkeit zur Verbesserung der Mikronährstoffversorgung besteht generell darin anstelle von poliertem Reis auf Naturreis zurückzugreifen. Dieser enthält aufgrund der vorhandenen Aleuronschicht mehr Vitamine und Mineralstoffe (Rimbach et al. 2010). Doch infolge moderner Verarbeitungstechniken ist Naturreis in Bangladesch so gut wie nicht erhältlich. Eine Herausforderung könnte zudem darin bestehen, die notwendige Akzeptanz für dieses Lebensmittel zu erhalten.

## 7. Fazit und Ausblick

Die im Rahmen dieser Arbeit empirisch ermittelten Daten deuten darauf hin, dass auch im Millenniumsdorf Harguzipar ein großer Teil der Frauen, die sich im reproduktiven Alter befinden, von Mangel- und Unterernährung betroffen sind. So zeigt die Untersuchung, dass ein Anteil von 33% der Teilnehmerinnen auf Basis der erhobenen Daten als unterernährt bezeichnet werden kann. Zudem konnte innerhalb der gesamten untersuchten Stichprobe über den Testzeitraum hinweg auf Basis der Referenzwerte ein Multimikronährstoffmangel festgestellt werden.

Begründet werden kann dies anhand der durch die Verzehrerhebung ermittelten Ernährungsweise der Stichprobe. Diese gestaltet sich als relativ einseitig und besteht zu gut 74% aus poliertem Reis und zu einem kleinen Anteil aus anderen Getreideprodukten. Gemüse und insbesondere Obst werden nur in sehr geringen Mengen verzehrt, ebenso wie tierische Produkte. Anhand der Haushaltsbefragungen zeigen sich weitere Ursachen für die unzureichende Ernährungsversorgung der Stichprobe. Zum einen ist das durchschnittliche tägliche pro Kopf Einkommen mit 63 BDT sehr gering und ein Großteil der Stichprobe kann auf dieser Basis als arm bezeichnet werden. Zum anderen gaben die Frauen an, dass es zumeist sie sind, die zuerst aufgrund von wirtschaftlichen Zwängen auf Nahrung verzichten. Darüber hinaus erhalten die männlichen, erwachsenen Haushaltsmitglieder öfter die qualitativ hochwertigen Lebensmittel erhalten. Sicherlich muss kritisch hinterfragt werden, wie genau die Ergebnisse zu bewerten sind, dennoch zeigen sie eine eindeutige Tendenz auf.

Die dargelegten Ausführungen zeigen deutlich, dass Unterernährung in all seinen Formen unannehmbar hohe Kosten für die Gesellschaft vor allem im Bereich der Gesundheit, aber auch in sozialer und ökonomischer Hinsicht fordert. Dies bietet ausreichend Argumente zur Handlungsinitiative.

Natürlich fordern entsprechende Ernährungsinterventionsmaßnahmen auch immer ökonomische Ressourcen, aber in Anbetracht der Folgen von Mangel- und Unterernährung ist die Welt moralisch geradezu verpflichtet, Hilfe in nachhaltiger Form zu leisten. Eine Erhöhung der Vielfalt der konsumierten Lebensmittel stellt sicherlich die nachhaltigste Form der Intervention dar und bietet zudem verstärkt die Möglichkeit, Frauen darin zu befähigen, ein Einkommen zu erwirtschaften. Zudem haben die dargelegten Ausführungen gezeigt, dass es eindeutige Evidenz für die Implementation von bestimmten Ernährungsinterventionen gibt. Allerdings sind Fachkenntnisse gefragt und der politische Wille, die Probleme effektiv anzugehen.

Die hier dargelegten Ansätze zur Verbesserung der Ernährungssituation beschränken sich auf Maßnahmen, die Frauen im reproduktiven Alter zur Zielgruppe haben. Dennoch müssen, um eine ausreichende Ernährungsversorgung zu gewährleisten, Aspekte des gesamten Nahrungsmittelsektors Beachtung finden. So sind bereits die Ursachen der Mangel- und Unterernährung multidimensional, daher sollten auch entsprechende Interventionen multisektoral angelegt sein. Ein solcher Ansatz erfordert eine gute Steuerung, eine gemeinsame Vision sowie die Unterstützung der politischen Führung, um die Bedingungen zu schaffen, auch über verschiedene Ebenen hinweg planen, koordinieren und steuern zu können.

Für Bangladesch könnte dies zusammengefasst bedeuten, den Fokus im Agrarsektor vermehrt auf die Produktion einer Vielzahl von verschiedenen Agrarerzeugnissen zu legen und die Frauen in besonderer Weise vielfältig zu unterstützen und aufzuklären. Der derzeitige Zustand, die Ernährungssicherung beinahe ausschließlich auf der Grundlage von Reis aufzubauen, muss geändert werden, da eine solche einseitige Ernährung den Aspekt des Mikronährstoffmangels völlig außer Acht lässt.

Die in dieser Arbeit gewonnenen Erkenntnisse über die Ernährungssituation von Frauen im reproduktiven Alter und die daraus abgeleiteten Vorschläge für Interventionsmaßnahmen könnten mit den oben erwähnten entsprechenden Rahmenbedingungen zu vielversprechenden Erfolgen führen.

## Literaturverzeichnis

- Abbaspour, Nazanin; Hurrell, Richard; Kelishadi, Roya (2014): Review on iron and its importance for human health. In: *Journal of research in medical sciences : the official journal of Isfahan University of Medical Sciences* 19 (2), S. 164–174.
- Ahamad, Mazbahul Golam; Khondker, Rezai Karim; Ahmed, Zahir Uddin; Tanin, Fahian (2013): Seasonal food insecurity in Bangladesh: evidences from northern areas. In: *Mitig Adapt Strateg Glob Change* 18 (7), S. 1077–1088.
- Ahmed, Tahmeed; Mahfuz, Mustafa; Ireen, Santhia; Ahmed, A M Shamsir; Rahman, Sabuktagin; Islam, M. Munirul et al. (2012): Nutrition of children and women in Bangladesh: trends and directions for the future. In: *Journal of health, population, and nutrition* 30 (1), S. 1–11.
- Allen, L. H. (1994): Maternal micronutrient malnutrition: effects on breast milk and infant nutrition, and priorities for intervention. In: *SCN news / United Nations, Administrative Committee on Coordination, Subcommittee on Nutrition* (11), S. 21–24.
- Arsenault, Joanne E.; Yakes, Elizabeth A.; Islam, M. Munirul; Hossain, Mohammad B.; Ahmed, Tahmeed; Hotz, Christine et al. (2013): Very low adequacy of micronutrient intakes by young children and women in rural Bangladesh is primarily explained by low food intake and limited diversity. In: *The Journal of nutrition* 143 (2), S. 197–203.
- Ballot, D. E.; MacPhail, A. P.; Bothwell, T. H.; Gillooly, M.; Mayet, F. G. (1989): Fortification of curry powder with NaFe(111)EDTA in an iron-deficient population: report of a controlled iron-fortification trial. In: *The American journal of clinical nutrition* 49 (1), S. 162–169.
- Bangladesh Bureau of Statistics (2011): Report of the Household Income & Expenditure Survey 2010. Dhaka.
- Bangladesh Bureau of Statistics (2012): Population and Housing Census 2011. Socio-Economic and Demographic Report. National Series, Volume-4. Dhaka.
- Barrett, Christopher B.; Maxwell, Daniel G. (2005): Food aid after fifty years. Recasting its role. London, New York: Routledge (Priorities in development economics).
- Barth, Stephanie; Kraft, Matthias (2009): BASICS Ernährungsmedizin. 1. Aufl. München: Elsevier Urban & Fischer (Basics).
- Begum, M. E.A.; D'Haese, Luc (2010): Supply and demand situations for major crops and food items in Bangladesh. In: *J Bangladesh Agric Univ* 8 (1).
- Berti, Peter R.; Krasevec, Julia; FitzGerald, Sian (2004): A review of the effectiveness of agriculture interventions in improving nutrition outcomes. In: *Public health nutrition* 7 (5), S. 599–609.
- Bertocci, Peter J. (2014): Bangladesh: Politics, Economy and Civil Society. New York: Cambridge University Press. In: *The Journal of Asian Studies* 73 (02), S. 563–565.



- Bhutta, Zulfiqar A.; Ahmed, Tahmeed; Black, Robert E.; Cousens, Simon; Dewey, Kathryn; Giugliani, Elsa et al. (2008): What works? Interventions for maternal and child undernutrition and survival. In: *Lancet* 371 (9610), S. 417–440.
- Biesalski, Hans Konrad (2013): Der verborgene Hunger. Satt sein ist nicht genug. Berlin: Springer Spektrum.
- Biesalski, Hans-Konrad; Adolph, Michael (2010): Ernährungsmedizin. Nach dem neuen Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer. 4., vollst. überarb. und erw. Aufl. Stuttgart: Georg Thieme.
- Black, Robert E.; Allen, Lindsay H.; Bhutta, Zulfiqar A.; Caulfield, Laura E.; Onis, Mercedes de; Ezzati, Majid et al. (2008): Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences. In: *Lancet* 371 (9608), S. 243–260.
- Briend, A.; Hasan, K. Z.; Aziz, K. M.; Hoque, B. A. (1989): Are diarrhoea control programmes likely to reduce childhood malnutrition? Observations from rural Bangladesh. In: *Lancet* 2 (8658), S. 319–322.
- Bryce, Jennifer; Coitinho, Denise; Darnton-Hill, Ian; Pelletier, David; Pinstруп-Andersen, Per (2008): Maternal and child undernutrition: effective action at national level. In: *Lancet* 371 (9611), S. 510–526.
- Center for disease control (2008): Trends in Wheat-Flour Fortification with Folic Acid and Iron Worldwide, 2004 and 2007. Online verfügbar unter <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5701a4.htm>, zuletzt geprüft am 05.03.2015.
- Duflo, Esther; Udry, Christopher (2004): Intrahousehold Resource Allocation in Cote d'Ivoire: Social Norms, Separate Accounts and Consumption Choices. Cambridge, MA: National Bureau of Economic Research.
- FAO (2004): Human energy requirements. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation : Rome, 17-24 October 2001. Rome: Food and Agricultural Organization of the United Nations (FAO food and nutrition technical report series, 1).
- FAO (2010): Fats and fatty acids in human nutrition. Report of an expert consultation. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO food and nutrition paper, 91).
- FAO (2013): The state of food and agriculture 2013. Food systems for better nutrition. Rome.
- FAO (2014): The state of food insecurity in the world, 2013. Strengthening the enabling environment for food security and nutrition. Rome: Food and Agricultural Organization of the United Nations.
- FAO/WHO (1998): Carbohydrates in human nutrition. Report of a joint FAO WHO consultation, Rome, 14-18 April 1997. Rome (FAO food and nutrition paper, 66).

- FAO/WHO (2004): Vitamin and mineral requirements in human nutrition. [report of a joint FAO/WHO expert consultation, Bangkok, Thailand, 21-30 September 1998. 2nd ed. Geneva: World Health Organization.
- Faruque, A S G; Ahmed, A M Shamsir; Ahmed, Tahmeed; Islam, M. Munirul; Hossain, Md Iqbal; Roy, S. K. et al. (2008): Nutrition: basis for healthy children and mothers in Bangladesh. In: *Journal of health, population, and nutrition* 26 (3), S. 325–339.
- Government of the People's Republic of Bangladesh (2014): Health Bulletin 2014. Dhaka, Bangladesh.
- Gupta, Piyush; Ray, Mily; Dua, Tarun; Radhakrishnan, Gita; Kumar, Rajeev; Sachdev, H P S (2007): Multimicronutrient supplementation for undernourished pregnant women and the birth size of their offspring: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. In: *Archives of pediatrics & adolescent medicine* 161 (1), S. 58–64.
- Helen Keller International (2000): Improving food and nutrition security through homestead gardening in rural, urban and peri-urban areas in Bangladesh. Dhaka.
- Khan, Shusmita Hossain; Talukder, Shamim Hayder (2013): Nutrition transition in Bangladesh: is the country ready for this double burden. In: *Obes Rev* 14, S. 126–133.
- Klingebiel, Stephan (2013): Entwicklungszusammenarbeit - eine Einführung. Bonn: Dt. Inst. für Entwicklungspolitik (Studies / Deutsches Institut für Entwicklungspolitik, 73).
- Kramer, M. S. (1987): Determinants of low birth weight: methodological assessment and meta-analysis. In: *Bulletin of the World Health Organization* 65 (5), S. 663–737.
- Loewe, Markus (2008): The millennium development goals. Chances and risks. Bonn: German Development Institute (Discussion paper / German Development Institute, 6/2008).
- MATI (2012): Bericht über die Aktivitäten und Ergebnisse im Millennium Dorf 2012. Ein Projekt der Stiftung Brücke und Mati. Mymensingh.
- MATI; Stiftung Brücke (2010): Hargujipara 2015 beginnt heute. Ein Projekt der Entwicklungszusammenarbeit im Rahmen der MDG's (Millenniumsziele) in Bangladesh von MATI NGO und der Stiftung Brücke. Mymensingh.
- Mazumder, Mohummed Shofi Ullah; Wencong, Lu (2012): Monga vulnerability in the northern part of Bangladesh. In: *African Journal of Agricultural Research* 7 (3).
- Merrill, Rebecca D.; Shamim, Abu Ahmed; Ali, Hasmat; Jahan, Nusrat; Labrique, Alain B.; Schulze, Kerry et al. (2011): Iron status of women is associated with the iron concentration of potable groundwater in rural Bangladesh. In: *The Journal of nutrition* 141 (5), S. 944–949. DOI: 10.3945/jn.111.138628.
- Millennium Villages Project (2014): Millennium Promise 2013 Annual Report on the Millennium Villages project. New York.
- Murphy, Suzanne P.; Allen, Lindsay H. (2003): Nutritional importance of animal source foods. In: *The Journal of nutrition* 133 (11 Suppl 2), S. 3932S-3935S.

- Nahar, Quamrun; Choudhury, Subhagata; Faruque, Omar; Saliheen Sultana, Sayeda Saleha; Ali Siddiquee, Muhammad (2013): Desirable Dietary Pattern for Bangladesh. Bangladesh Institute of Research and Rehabilitation in Diabetes. Dhaka.
- National Institute of Population Research and Training; Mitra and Associates; ICF International (Hg.) (2013): Bangladesh Demographic and Health Survey 2011. Dhaka, Bangladesh.
- Ojha, Shalini; Robinson, Lindsay; Symonds, Michael E.; Budge, Helen (2013): Suboptimal maternal nutrition affects offspring health in adult life. In: *Early human development* 89 (11), S. 909–913.
- Rahman, K. M. M.; Islam, M. A. (2014): Nutrition-sensitive agriculture in Bangladesh: a review. In: *Food Sec.* 6 (5), S. 671–683.
- Ramachandran, Nira (2014): Persisting Undernutrition in India. New Delhi: Springer India.
- Rimbach, Gerald; Möhring, Jennifer; Erbersdobler, Helmut F. (2010): Lebensmittel-Warenkunde für Einsteiger. Berlin, Heidelberg: Springer (Springer-Lehrbuch).
- Roos, Nanna; Islam, Mazharul; Thilsted, Shakuntala Haraksingh (2003): Small fish is an important dietary source of vitamin A and calcium in rural Bangladesh. In: *International journal of food sciences and nutrition* 54 (5), S. 329–339.
- Sachs, J. D.; McArthur, J. W. (2005): The Millennium Project: a plan for meeting the Millennium Development Goals. In: *The Lancet* 365 (9456), S. 347–353.
- Schauder, Peter (Hg.) (2006): Ernährungsmedizin. Prävention und Therapie. 3., völlig überarb. und erw. Aufl. München, Jena: Elsevier, Urban und Fischer.
- Semba, Richard D.; Bloem, Martin W. (2008): Nutrition and health in developing countries. 2nd edition. Totowa, NJ: Humana Press (Nutrition and health).
- Sraboni, Esha; Malapit, Hazel J.; Quisumbing, Agnes R.; Ahmed, Akhter U. (2014): Women's Empowerment in Agriculture: What Role for Food Security in Bangladesh? In: *World Development* 61, S. 11–52.
- Statistisches Bundesamt (Hg.) (2013): Zensus 2011. Ausgewählte Ergebnisse. Tabellenband zur Pressekonferenz am 31. Mai 2013 in Berlin.
- UNDP (2014): Human Development Report 2014. Sustaining Human Progress: Reducing Vulnerabilities and Building Resilience. Unter Mitarbeit von Khalid Malik, Eva Jespersen, Maurice Kugler und Milorad Kovacevic. New York.
- UNICEF (2009): Tracking progress on child and maternal nutrition. A survival and development priority. New York: UNICEF.
- UNICEF; icddr,b; GAIN; Institute of Public Health and Nutrition (2013): National Micronutrients Status Survey 2011-2012. Final Report. Dhaka.
- United Nations (2014): The Millennium Development Goals Report 2014. New York.

- Victora, Cesar G.; Adair, Linda; Fall, Caroline; Hallal, Pedro C.; Martorell, Reynaldo; Richter, Linda; Sachdev, Harshpal Singh (2008): Maternal and child undernutrition: consequences for adult health and human capital. In: *Lancet* 371 (9609), S. 340–357.
- West, Keith P. (2003): Vitamin A deficiency disorders in children and women. In: *Food and nutrition bulletin* 24 (4 Suppl), S. S78-90.
- WHO (2006): WHO child growth standards. Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age : methods and development. Geneva.
- WHO (2009): Infant and young child feeding. Model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals. Geneva.
- WHO (2013): Essential Nutrition Action. Improving Maternal, Newborn and Young Child Health and Nutrition. Geneva.
- WHO (2014): Fortification of food-grade salt with iodine for the prevention and control of iodine deficiency disorders. Geneva.
- WHO; FAO (2003): Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases. Report of a WHO-FAO Expert Consultation ; [Joint WHO-FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, 2002, Geneva, Switzerland]. Geneva: World Health Organization (WHO technical report series, 916).
- WHO/FAO/UNU (2007): Protein and amino acid requirements in human nutrition. Report of a joint WHO/FAO/UNU expert consultation. Geneva: World Health Organization (WHO technical report series, 935).
- World Bank (2013): World Development Report 2014. Risk and Opportunity. Managing Risk for Development. Washington DC: The World Bank.
- World Food Programme (2014): Bangladesh Food Security Monitoring Quarterly Bulletin. Online verfügbar unter <http://www.wfp.org/content/bangladesh-food-security-monitoring-system-2014>, zuletzt geprüft am 06.02.2015.
- Yusuf, Harun K M; Rahman, Akm Mustafizur; Chowdhury, Fatima Parveen; Mohiduzzaman, M.; Banu, Cadi Parvin; Sattar, M. Arif; Islam, M. Nurul (2008): Iodine deficiency disorders in Bangladesh, 2004-05: ten years of iodized salt intervention brings remarkable achievement in lowering goitre and iodine deficiency among children and women. In: *Asia Pacific journal of clinical nutrition* 17 (4), S. 620–628.
- Zug, Sebastian (2006): Monga - Seasonal Food Insecurity in Bangladesh - Bringing the Information Together. In: *Journal of Social Studies* (111).

## **Anhang**

Literaturverzeichnis.....	51
Anhang 1: Fragebögen.....	57
Anhang 2: Auswertung der Fragebögen.....	62
Anhang 2.1: Qualifikations-, und Bildungsstatus der Eltern.....	62
Anhang 2.2: Situation der Frau.....	63
Anhang 2.3: Allgemeine Haushaltssituation.....	63
Anhang 2.4: Einkommenssituation des Haushaltes .....	65
Anhang 2.5: Haushaltsinterne Nahrungsmittelversorgung.....	66
Anhang 2.6: Haushaltsgeld und Einkaufspraktiken .....	68
Anhang 2.7: Auswertung der Ernährungsanamnese.....	70
Anhang 3: Auswertung Verzehrserhebung .....	72
Anhang 4: Zusammenfassung/ Abstract .....	75
Anhang 5: Eidesstattliche Erklärung.....	77

## Anhang 1: Fragebögen

### Household Survey

#### I. Family Data

Name of female head of household (HH)	
Husband's name	
Age of female head of household	
Religion	

How many people eat from your cooking pot at the moment?

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

#### II. Parent's Education

Does the mother know how to:

- (1) read and write    (2) give signature    (3) none

What kind of school education does the mother have?

- (1) no school  
(2) primary school  
(3) secondary school  
(4) intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?                          (1) yes                          (2) no  
If yes, in which fields?

Does the father know how to:

- (1) read and write    (2) give signature    (3) none

What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training? (1) yes (2) no  
If yes, in which fields?

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house? (1) yes (2) no (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar? (1) yes (2) no (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home? (1) yes (2) no

Who makes the decisions in your household?  
(1) wife (2) husband (3) both (4) other

Is your husband helping at home? (1) yes (2) no  
If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine? (1) yes (2) no

Does the family have access to a water pump? (1) yes (2) no

Does the family own a kitchen? (1) yes (2) no

Do they have enough equipment for cooking? (1) yes (2) no  
If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day? (1) one times (2) two times (3) three times

Do they have a kitchen garden? (1) yes (2) no

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? \_\_\_\_\_

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation) \_\_\_\_\_Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other

Does the family own any land? (1) yes (2) no

If yes, what kind of land is it (1) hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal
----------------------	---------	-------------	-----------	-----------	------------------

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

(1) yes (2) no

If yes:

How much? \_\_\_\_\_Tk.



**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first? (1) yes (2) no

If yes, who eats first? \_\_\_\_\_

who eats last? \_\_\_\_\_

Can you usually eat as much as you want? (1) yes (2) no

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? \_\_\_\_\_

Does someone get the better pieces to eat? (1) yes (2) no

If yes, who gets the better pieces? \_\_\_\_\_

Do you often feel hungry? (1) yes (2) no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money? (1) wife (2) husband (3) both (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? \_\_\_\_\_ Tk

Have you personally spent already any money today? (1) yes (2) no

On what is most of the family income spend on?

(first listen, then read out the answer)

(1) food items	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments

Who decides what food to buy? (1) wife (2) husband (3) both (4) other

How much money do you spend on food each day? \_\_\_\_\_ Tk

Do you sometimes borrow food from other people? (1) yes (2) no

## Nurtitional Anamnesis

Name	
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	
Pregnant or Lactating	

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: \_\_\_\_\_kg      height: \_\_\_\_\_cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>)\_\_\_\_\_

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time      (2) two times      (3) two-three times      (4) three times

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice					
dal/ pulses					
potato					
vegetables					
fruit					
milk					
egg					
fish					
meat					

## Anhang 2: Auswertung der Fragebögen

### Anhang 2.1: Qualifikations-, und Bildungsstatus der Eltern

<b>Können Sie (Frau)? (Nennung der höchsten Option)</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Lesen und Schreiben	22	73%
Unterschreiben	7	23%
Keines	1	3%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

<b>Kann der Mann? (Nennung der höchsten Option)</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Lesen und Schreiben	11	38%
Unterschreiben	14	48%
Keines	4	14%
<b>Summe</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

<b>Weiterbildung der Eltern</b>				
	Frau		Mann	
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Ja	9	30%	3	10%
Nein	21	70%	26	90%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

<b>Form der Weiterbildung (Frau)</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Mati Nähausbildung	9	100%
<b>Summe</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>

<b>Form der Weiterbildung (Mann)</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
LKW Ausbildung	3	100%
<b>Summe</b>	<b>3</b>	<b>100%</b>

## Anhang 2.2: Situation der Frau

<b>Tragen Sie eine Burka?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Ja	28	93%
Nein	1	3%
Manchmal	1	3%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

<b>Gehen Sie als Frau auf den Markt?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Ja	5	17%
Nein	21	70%
Manchmal	4	13%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

<b>Arbeiten Sie außerhalb Ihres Hauses?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Ja	4	13%
Nein	26	87%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

<b>Hilft Ihr Ehemann im Haushalt?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Ja	4	14%
Nein	25	86%
<b>Summe</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

## Anhang 2.3: Allgemeine Haushaltssituation

<b>Besteht Zugang zu einer Latrine?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Ja	26	87%
Nein	4	13%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

<b>Besteht Zugang zu einer Wasserpumpe?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Ja	30	100%
Nein	0	0%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

<b>Besitzt die Familie eine eigene Küche?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Ja	25	83%
Nein	5	17%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

<b>Ist genügend Ausstattung zum Kochen vorhanden?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Ja	28	93%
Nein	2	7%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

<b>Wie oft am Tag wird gekocht?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
einmal	0	0%
zweimal	30	100%
dreimal	0	0%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

<b>Besitzt die Familie einen Gemüsegarten?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Ja	8	27%
Nein	22	73%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

<b>Verkaufen Sie das Gemüse aus dem Garten oder nutzen Sie es für den eigenen Verzehr?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Verkauf	0	0%
eigener Konsum	8	100%
<b>Summe</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>

#### Anhang 2.4: Einkommenssituation des Haushaltes

<b>Anzahl der Einkommensaktivitäten je Haushalt</b>		
Anzahl der Einkommensaktivitäten	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
1	9	30%
2	12	40%
3	6	20%
4	1	3%
5	2	7%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

<b>Gesamtanalyse des Einkommens der Haushalte</b>		
	Gesamteinkommen in BDT	pro Kopf Einkommen in BDT
Geringstes Einkommen	100	20,83
Höchstes Einkommen	596	194,33
Mittelwert	295,1	62,53
Standardabweichung	154,95	38,22

<b>Tägliches Einkommen je Familie</b>		
Einkommen in BDT	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
1-100	1	3%
101-200	10	33%
201-300	7	23%
301-400	4	13%
401-500	4	13%
> 500	4	13%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

<b>Besitzt die Familie eigenes Land?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Ja	28	93%
Nein	2	7%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

<b>Welche Art von Land besitzt die Familie?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Ackerland+Hüttenland	4	14%
nur Hüttenland	24	86%
<b>Summe</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

<b>Muss sich die Familie manchmal Geld zum Kauf von Lebensmitteln leihen?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Ja	20	67%
Nein	10	33%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

<b>Bis zu wie viel Geld leihen sich Familien pro Monat zum Kauf für Lebensmittel?</b>		
in BDK	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
200	1	5%
400	4	20%
600	9	45%
800	1	5%
1000	4	20%
1200	0	0%
1400	0	0%
1600	1	5%
<b>Summe</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

#### **Anhang 2.5: Haushaltsinterne Nahrungsmittelversorgung**

<b>Werden Mahlzeiten zusammen eingenommen?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Nein	16	53%
Ja	14	47%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

<b>Wer isst zuerst?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Ehemann oder anderes erwachsenes männliches Haushaltsmitglied	13	81%
Ehefrau	1	6%
Sohn	1	6%
Kinder (Tochter und Sohn)	1	6%
<b>Summe</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

<b>Wer isst zuletzt?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Ehemann oder anderes erwachsenes männliches Haushaltsmitglied	4	25%
Ehefrau oder anderes erwachsenes weibliches Haushaltsmitglied	12	75%
<b>Summe</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

<b>Können Sie gewöhnlich so viel essen wie Sie wollen?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Ja	10	33%
Nein	20	67%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

<b>In Zeiten in denen es weniger zu essen gibt, wer bekommt weniger?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Ehemann oder anderes erwachsenes männliches Haushaltsmitglied	2	7%
Ehefrau oder anderes erwachsenes weibliches Haushaltsmitglied	25	83%
Tochter	1	3%
jeder bekommt weniger	2	7%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>



<b>Bekommt jemand die besseren Stücke zu essen?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Ja	29	97%
Nein	1	3%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

<b>Wer bekommt die besseren Stücke zu essen?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Ehemann oder anderes erwachsenes männliches Haushaltsmitglied	25	86%
Kinder	4	14%
<b>Summe</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

<b>Fühlen Sie sich oft hungrig?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Ja	22	73%
Nein	8	27%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

#### **Anhang 2.6: Haushaltsgeld und Einkaufspraktiken**

<b>Wer verfügt über das Haushaltsgeld?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Ehemann oder anderes erwachsenes männliches Haushaltsmitglied	11	37%
Ehefrau oder anderes erwachsenes weibliches Haushaltsmitglied	12	40%
Ehemann+Ehefrau	7	23%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

<b>Wie viel Geld haben Sie gerade zur freien Verfügung?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Keines	16	53%
1-100	3	10%
101-500	6	20%
501-1000	3	10%
1001-1500	0	0%
≥ 1501	2	7%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

<b>Haben Sie heute bereits Geld ausgegeben?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Ja	20	67%
Nein	10	33%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

<b>Wer entscheidet welche Lebensmittel eingekauft werden?</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Ehemann oder anderes erwachsenes männliches Haushaltsmitglied	15	50%
Ehefrau oder anderes erwachsenes weibliches Haushaltsmitglied	11	37%
Ehemann+Ehefrau	4	13%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

<b>Wie viel Geld wird pro Tag für Lebensmittel ausgegeben?</b>			
	Insgesamt (Angabe in BDT)	pro Haushaltsmitglied (Angabe in BDT)	Anteil in % vom Einkommen
Mittelwert	143,00	28,51	54%
Standardabweichung	75,62	9,75	21%
Minimum	55	12,5	17%
Maximum	400	50	89%

Leihen Sie sich manchmal Lebensmittel von anderen Personen?		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Ja	8	27%
Nein	22	73%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

#### Anhang 2.7: Auswertung der Ernährungsanamnese

Nummer	Name der Frau	Alter	Gewicht in kg	Größe in m	BMI in kg/m <sup>2</sup>
1	Sahana	27	45,5	1,53	19,44
2	Anuara	26	46,0	1,42	22,81
3	Kamnun	26	41,5	1,42	20,58
4	Najmin	29	43,0	1,53	18,37
5	Beauty	27	41,0	1,42	20,33
6	Salma	25	43,5	1,54	18,34
7	Soma	21	37,0	1,50	16,44
8	Taslima	21	39,0	1,49	17,57
9	Majeda	27	49,0	1,48	22,37
10	Maleka	22	43,0	1,46	20,17
11	Laky	21	39,0	1,52	16,88
12	Bilkis	22	38,0	1,45	18,07
13	Mitu	23	60,0	1,53	25,63
14	Shaida	27	45,0	1,50	20,00
15	Najma	28	44,5	1,48	20,32
16	Rina	28	41,0	1,45	19,50
17	Shuly	20	59,0	1,50	26,22
18	Ruby	26	43,5	1,50	19,33
19	Suma	25	43,5	1,54	18,34
20	Jahida	23	70,0	1,56	28,76
21	Manik Jan	25	54,0	1,45	25,68
22	Khadisa	18	45,0	1,49	20,27
23	Happy	20	43,5	1,54	18,34
24	Najma	25	44,0	1,47	20,36
25	Salma	25	51,0	1,58	20,43
26	Bilkis	22	38,0	1,46	17,83
27	Sufia	34	49,0	1,49	22,07
28	Moyna	31	43,0	1,45	20,45
29	Bilkis	21	33,5	1,47	15,50
30	Rothna	27	40,0	1,42	19,84
	<b>Mittelwerte</b>	<b>24,7</b>	<b>45,1</b>	<b>1,49</b>	<b>20,34</b>
	<b>Standardabw.</b>	<b>3,6</b>	<b>7,6</b>	<b>0,04</b>	<b>2,97</b>
	<b>Minimum</b>	<b>18</b>	<b>33,5</b>	<b>1,42</b>	<b>15,50</b>
	<b>Maximum</b>	<b>34</b>	<b>70</b>	<b>1,58</b>	<b>28,76</b>

<b>Reproduktiver Zustand</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Schwanger	3	10%
Stillend	6	20%
Weder noch	21	70%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

<b>Anzahl der Mahlzeiten pro Tag</b>		
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
eine Mahlzeit	0	0%
zwei Mahlzeiten	1	3%
zwei-drei Mahlzeiten	5	17%
drei Mahlzeiten	24	80%
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

<b>Häufigkeit des Verzehrs verschiedener Lebensmittelgruppen</b>									
	Reis	Dal/ Hülsenfrüchte	Kartoffeln	Gemüse	Obst	Milch	Eier	Fisch	Fleisch
täglich	30	5	17	11	0	2	1	17	0
wöchentlich	0	18	13	17	4	4	9	13	1
monatlich	0	4	0	2	20	10	15	0	16
jährlich	0	0	0	0	5	8	2	0	9
nie	0	3	0	0	1	6	3	0	4
<b>Summe</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

# Anhang 3: Auswertung Verzehrerhebung

Tabellarische Auswertung der Ernährungsprotokolle

Nummer der Teilnehmerin	Energie (kcal)		Eiweiß		Fett		Kohlenhydrate		Vit. B1 (mg)		Vit. B2 (mg)		Vit. B6 (mg)		Vit. B12 (mg)		Niacinäquiv. (mg)	
	Aufnahme in kcal	Prozentuale Bedarfsdeckung	Aufnahme in g	Prozent der Nahrungsenergie	Aufnahme in g	Prozent der Nahrungsenergie	Aufnahme in g	Prozent der Nahrungsenergie	Aufnahme in mg	Prozentuale Bedarfsdeckung	Aufnahme in mg	Prozentuale Bedarfsdeckung	Aufnahme in mg	Prozentuale Bedarfsdeckung	Aufnahme in mg	Prozentuale Bedarfsdeckung	Aufnahme in mg	Prozentuale Bedarfsdeckung
1_Sahana	1808,80	82,2%	48,54	11	24,82	12	342,20	77	0,32	29,1%	0,26	23,6%	0,73	56,2%	1,52	63,3%	16,59	118,5%
2_Anurara	1892,90	86,0%	49,26	11	35,69	17	337,99	73	0,36	32,7%	0,28	25,5%	1,01	77,7%	0,90	37,5%	18,96	135,4%
3_Kamun	1268,55	57,7%	33,04	11	21,02	10	232,63	64	0,28	25,5%	0,19	17,3%	0,64	49,2%	0,59	24,6%	11,91	85,1%
4_Najmin	1936,84	88,0%	52,16	11	27,69	13	363,65	76	0,36	32,7%	0,27	24,5%	0,88	67,7%	0,93	38,8%	17,61	125,8%
5_Beauty	1984,12	90,2%	55,92	11	43,58	19	336,42	69	0,43	39,1%	0,50	45,5%	1,01	77,7%	1,80	75,0%	18,81	134,4%
6_Salma	1650,70	75,0%	45,03	11	23,09	11	310,51	77	0,29	26,4%	0,15	13,3%	0,66	50,8%	1,04	43,3%	15,09	107,8%
7_Soma	1564,09	71,1%	38,55	10	26,85	10	287,03	75	0,33	30,0%	0,25	22,7%	0,79	60,8%	0,67	27,9%	13,69	97,8%
8_Taslima	1664,03	75,6%	40,49	10	26,57	14	310,15	76	0,36	32,7%	0,19	17,3%	0,84	64,6%	0,42	17,5%	15,04	107,4%
10_Waleka	2146,40	97,6%	56,61	11	44,57	18	373,31	71	0,47	42,7%	0,44	40,0%	1,19	91,5%	0,84	35,0%	22,39	159,9%
14_Shaida	2178,34	99,0%	55,00	10	27,65	10	419,88	78	0,51	46,4%	0,29	26,4%	1,07	82,3%	0,64	26,7%	19,38	138,4%
15_Najma	1921,76	87,4%	42,29	9	29,78	14	365,25	77	0,33	30,0%	0,17	15,5%	0,73	56,2%	0,57	23,8%	15,22	108,7%
16_Rina	1730,79	78,7%	44,29	10	28,32	14	319,49	75	0,31	28,2%	0,21	19,1%	0,74	56,9%	0,75	31,3%	15,06	107,6%
19_Suma	1808,62	82,2%	48,56	11	34,56	17	320,70	72	0,36	32,7%	0,40	36,4%	1,09	83,8%	1,42	59,2%	15,42	110,1%
20_Jahida	2226,92	101,2%	56,55	10	37,58	15	408,58	75	0,49	44,5%	0,29	26,4%	1,09	83,8%	0,93	38,8%	19,74	141,0%
24_Najma	1772,95	80,6%	47,36	11	26,38	13	331,00	76	0,32	29,1%	0,25	22,7%	0,75	57,7%	1,50	62,5%	16,30	116,4%
25_Salma	2045,78	93,0%	55,03	11	30,16	13	381,84	76	0,46	41,8%	0,40	36,4%	1,07	82,3%	0,93	38,8%	19,18	137,0%
26_Bilhis	1656,72	75,3%	41,01	10	32,29	17	295,37	73	0,36	32,7%	0,23	20,9%	0,83	63,8%	0,89	37,1%	15,31	109,4%
27_Sufa	2124,91	96,6%	57,14	11	38,41	16	381,56	73	0,39	35,5%	0,72	65,5%	0,79	60,8%	2,21	92,1%	18,37	131,2%
28_Moynya	1660,03	75,5%	46,76	11	25,97	14	304,63	75	0,35	31,8%	0,24	21,8%	0,66	50,8%	1,18	49,2%	15,45	110,4%
29_Bilhis	1918,80	87,2%	56,43	11	37,60	17	333,31	71	0,44	40,0%	0,49	44,5%	0,71	54,6%	2,34	97,5%	18,32	130,9%
30_Rohna	1555,68	70,7%	37,04	10	20,60	12	300,53	79	0,29	26,4%	0,20	18,2%	0,72	55,4%	0,40	16,7%	12,99	92,8%
Mittelwert Stillend	1834,18	83,4%	47,96	10,6	30,63	14,7	336,00	74,7	0,37	33,8%	0,31	27,8%	0,84	64,5%	1,07	44,6%	16,71	119,3%
9_Majeda	1608,71	60,5%	39,64	10	15,10	8	323,19	82	0,24	16,0%	0,14	8,8%	0,57	28,5%	0,63	22,5%	13,43	79,0%
11_Laky	2013,02	75,7%	59,56	12	43,63	19	339,54	69	0,45	30,0%	0,39	34,0%	1,19	59,5%	2,16	77,1%	20,65	121,5%
13_Mihu	2000,79	75,2%	55,86	11	36,27	16	355,88	73	0,51	34,0%	0,65	40,6%	1,03	51,5%	1,37	48,9%	19,06	112,1%
17_Shuly	2180,36	82,0%	57,01	11	34,76	14	403,11	75	0,44	29,3%	0,72	45,0%	0,87	43,5%	1,70	60,7%	18,77	110,4%
18_Ruby	2076,19	78,1%	43,68	9	38,39	16	382,27	75	0,39	26,0%	0,27	16,9%	0,85	42,5%	0,35	12,5%	15,86	93,3%
23_Happy	1929,62	72,5%	49,86	11	31,15	14	356,30	75	0,40	26,7%	0,27	16,9%	0,96	48,0%	0,62	22,1%	18,23	107,2%
Mittelwert Schwanger	1968,12	74,0%	50,94	10,7	33,22	14,5	360,05	74,8	0,41	27,0%	0,41	25,4%	0,91	45,6%	1,14	40,7%	17,67	103,9%
21_Manik	1832,84	73,8%	50,67	11	28,61	14	337,43	75	0,35	25,0%	0,36	25,7%	0,86	45,3%	1,42	54,6%	17,25	95,8%
22_Khadisa	2002,04	80,6%	52,34	11	30,34	13	373,76	76	0,37	26,4%	0,27	19,3%	0,89	46,8%	1,55	59,6%	18,66	103,7%
Mittelwert	1917,44	77,2%	51,51	11,0	29,48	13,5	355,60	75,5	0,36	25,7%	0,32	22,5%	0,88	46,1%	1,49	57,1%	17,96	99,8%
Gesamt Mittelwert	1867,63	81,0%	48,82	10,7	31,08	14,6	342,33	74,8	0,38	31,8%	0,33	26,9%	0,86	59,3%	1,11	44,6%	16,99	114,8%

Tabellarische Auswertung der Ernährungsprotokolle (Fortsetzung)

Nummer der Teilnehmerin	ges. Folksäure (µg)		Vit. C (mg)		Vit. A (µg)		Vit. D (µg)		Calcium (mg)		Eisen (mg)		Jod (µg)		Magnesium (mg)		Zink (mg)		
	Aufnahme in µg	Prozentuale Bedarfsdeckung	Aufnahme in mg	Prozentuale Bedarfsdeckung	Aufnahme in µg	Prozentuale Bedarfsdeckung	Aufnahme in µg	Prozentuale Bedarfsdeckung	Aufnahme in mg	Prozentuale Bedarfsdeckung	Aufnahme in mg	Prozentuale Bedarfsdeckung	Aufnahme in µg	Prozentuale Bedarfsdeckung	Aufnahme in mg	Prozentuale Bedarfsdeckung	Aufnahme in mg	Prozentuale Bedarfsdeckung	
1. Sahana	93,28	18,7%	30,25	67,2%	180,09	30,0%	0,21	4,2%	134,87	13,49%	6,32	21,5%	19,04	12,7%	194,03	88,2%	8,84	90,2%	
2. Anura	129,08	25,8%	45,55	101,2%	393,85	65,6%	0,26	5,2%	161,76	16,18%	7,13	24,3%	21,11	14,1%	236,30	107,4%	7,41	75,6%	
3. Kamun	105,03	21,0%	40,87	90,8%	419,11	69,9%	0,19	3,8%	147,06	14,71%	5,78	19,7%	18,55	12,7%	178,20	81,0%	5,24	53,5%	
4. Najmin	128,47	25,7%	36,89	82,0%	403,06	67,2%	0,28	5,6%	195,82	19,58%	7,32	24,9%	21,24	14,2%	241,75	109,9%	7,88	80,4%	
5. Beauty	196,87	39,4%	53,45	118,8%	964,39	160,7%	1,62	32,4%	297,32	29,73%	9,18	31,2%	51,60	34,4%	270,68	123,0%	8,44	86,1%	
6. Sama	83,60	16,7%	30,70	68,2%	133,71	22,3%	0,34	6,8%	132,78	13,28%	5,56	18,9%	17,33	11,6%	206,70	94,0%	6,66	68,0%	
7. Soima	138,92	27,8%	53,72	119,4%	660,36	110,1%	0,17	3,4%	193,75	19,38%	7,60	25,9%	26,01	17,3%	222,93	101,3%	6,49	66,2%	
8. Taslima	99,70	19,9%	45,91	102,0%	272,30	45,4%	0,10	2,0%	153,43	15,34%	6,70	22,8%	21,37	14,2%	212,02	96,4%	6,65	67,9%	
10. Maleka	189,92	38,0%	70,96	157,7%	796,21	132,7%	0,40	8,0%	280,86	28,09%	9,63	32,8%	37,72	25,1%	285,65	129,8%	8,71	88,9%	
14. Shaida	142,57	28,5%	67,91	150,9%	349,99	58,3%	0,20	4,0%	207,57	20,76%	8,13	27,7%	28,01	18,7%	258,88	117,7%	8,08	82,4%	
15. Najma	82,33	16,5%	39,26	87,2%	154,13	25,7%	0,00	0,0%	95,63	9,56%	6,83	23,2%	16,69	11,1%	204,47	92,9%	8,24	84,1%	
16. Rina	104,10	20,8%	30,45	67,7%	320,63	53,4%	0,23	4,6%	155,91	15,59%	6,25	21,3%	18,11	12,1%	212,65	96,7%	6,86	70,0%	
19. Suma	138,92	27,8%	23,41	52,0%	539,99	90,0%	1,97	39,4%	157,02	15,70%	6,77	23,0%	26,13	17,4%	199,08	90,5%	7,27	74,2%	
20. Jahida	142,08	28,4%	59,34	131,9%	255,59	42,6%	0,41	8,2%	209,44	20,94%	8,12	27,6%	26,49	17,7%	274,47	124,8%	8,39	85,6%	
24. Najma	98,75	19,8%	49,59	110,2%	194,37	32,4%	0,30	6,0%	132,31	13,23%	6,33	21,5%	20,05	13,4%	200,03	90,9%	8,27	84,4%	
25. Saina	196,22	39,2%	59,08	131,3%	832,58	138,8%	0,31	6,2%	281,59	28,16%	9,58	32,5%	29,55	19,7%	288,63	131,2%	8,43	86,0%	
26. Bilis	114,87	23,0%	48,52	107,8%	328,64	54,8%	0,11	2,2%	152,97	15,30%	7,35	25,0%	21,52	14,3%	216,40	98,4%	7,41	75,6%	
27. Sufia	171,50	34,3%	29,88	66,4%	749,65	124,9%	2,50	50,0%	342,92	34,29%	8,34	28,4%	47,17	31,4%	241,82	109,9%	9,32	95,1%	
28. Moyna	111,10	22,2%	30,26	67,2%	475,36	79,2%	0,83	16,6%	174,43	17,44%	6,53	22,2%	52,66	35,1%	205,65	93,5%	6,82	69,6%	
29. Bilis	138,13	27,6%	28,68	63,7%	442,84	73,8%	2,87	57,4%	152,73	15,27%	7,84	26,7%	31,25	20,8%	188,40	85,6%	8,32	84,9%	
30. Rohna	96,70	19,3%	31,42	69,8%	193,42	32,2%	0,13	2,6%	136,24	13,62%	5,55	18,9%	15,36	10,2%	182,83	83,1%	6,22	63,5%	
<b>Mittelwert</b>	<b>128,67</b>	<b>25,7%</b>	<b>43,15</b>	<b>95,9%</b>	<b>431,44</b>	<b>71,9%</b>	<b>0,64</b>	<b>12,8%</b>	<b>185,54</b>	<b>18,55%</b>	<b>7,28</b>	<b>24,8%</b>	<b>27,00</b>	<b>18,0%</b>	<b>224,84</b>	<b>102,2%</b>	<b>7,62</b>	<b>77,7%</b>	
<b>Stilend</b>																			
9. Majeda	74,27	14,9%	22,14	31,6%	73,73	8,7%	0,17	3,4%	83,44	8,34%	4,93	32,9%	13,09	6,5%	180,72	66,9%	6,46	36,9%	
11. Laky	156,73	31,3%	53,57	76,5%	324,88	38,2%	0,39	7,8%	269,43	26,94%	8,04	53,6%	23,85	11,9%	263,00	97,4%	8,98	51,3%	
13. Mitu	221,58	44,3%	69,21	98,9%	1168,88	137,5%	0,37	7,4%	451,73	45,17%	10,04	66,9%	51,75	25,9%	289,17	107,1%	7,95	45,4%	
17. Shuly	151,14	30,2%	41,13	58,8%	600,41	70,6%	0,87	17,4%	447,93	44,79%	8,03	53,5%	61,46	30,7%	265,17	98,2%	9,70	55,4%	
18. Ruby	131,48	26,3%	49,84	71,2%	693,75	81,6%	0,37	7,4%	186,06	18,61%	8,39	55,9%	27,16	13,6%	240,67	89,1%	7,82	44,7%	
23. Happy	123,65	24,7%	45,87	65,5%	399,48	47,0%	0,16	3,2%	196,99	19,70%	7,79	51,9%	23,81	11,9%	240,68	89,1%	7,71	44,1%	
<b>Mittelwert</b>	<b>143,14</b>	<b>28,6%</b>	<b>46,96</b>	<b>67,1%</b>	<b>543,52</b>	<b>63,9%</b>	<b>0,39</b>	<b>7,8%</b>	<b>272,60</b>	<b>27,26%</b>	<b>7,87</b>	<b>52,5%</b>	<b>33,52</b>	<b>16,8%</b>	<b>246,57</b>	<b>91,3%</b>	<b>8,10</b>	<b>46,3%</b>	
<b>Schwanger</b>																			
21. Manik	161,70	27,0%	44,73	81,3%	838,05	104,8%	0,25	5,0%	229,40	19,12%	8,67	50,0%	25,01	12,5%	241,23	109,7%	8,49	60,6%	
22. Khadisa	112,23	18,7%	36,60	66,5%	230,03	28,8%	0,21	4,2%	161,92	13,49%	7,43	49,4%	36,31	18,2%	232,67	105,8%	9,40	67,1%	
<b>Mittelwert</b>	<b>136,57</b>	<b>22,8%</b>	<b>40,67</b>	<b>73,9%</b>	<b>534,05</b>	<b>66,8%</b>	<b>0,23</b>	<b>4,6%</b>	<b>195,66</b>	<b>16,31%</b>	<b>8,05</b>	<b>53,9%</b>	<b>30,66</b>	<b>15,3%</b>	<b>236,95</b>	<b>107,7%</b>	<b>8,95</b>	<b>63,9%</b>	
<b>Gesamt</b>	<b>132,24</b>	<b>26,1%</b>	<b>43,77</b>	<b>88,4%</b>	<b>461,71</b>	<b>69,9%</b>	<b>0,56</b>	<b>11,2%</b>	<b>204,25</b>	<b>20,2%</b>	<b>7,45</b>	<b>30,9%</b>	<b>28,60</b>	<b>17,6%</b>	<b>230,17</b>	<b>100,3%</b>	<b>7,81</b>	<b>70,3%</b>	

## Beitrag der Lebensmittelgruppen zur Nährstoffversorgung

Lebensmittelgruppe	Menge in g	Menge pro Tag in g	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhy.	Vit. B1	Vit. B2	Vit. B6	Vit. B12
Getreide und Cerealien	108730	1279,2	74,0 %	60,3 %	7,7 %	89,4 %	37,3 %	20,2 %	36,1 %	0,0 %
Hülsenfrüchte	2117	24,9	0,5 %	1,2 %	1,2 %	0,3 %	0,9 %	1,4 %	0,6 %	0,0 %
Kartoffeln	10240	120,5	4,5 %	4,7 %	0,1 %	5,3 %	21,0 %	2,2 %	19,0 %	0,0 %
Gemüse	14507	170,7	3,1 %	8,0 %	1,5 %	2,7 %	26,9 %	41,1 %	31,9 %	0,0 %
Obst	270	3,2	0,1 %	0,1 %	0,0 %	0,2 %	0,3 %	0,4 %	1,0 %	0,0 %
Eier	900	10,6	0,8 %	2,6 %	3,2 %	0,0 %	2,2 %	10,5 %	0,8 %	14,3 %
Milch	1475	17,4	0,6 %	1,2 %	2,1 %	0,2 %	1,7 %	9,5 %	0,8 %	6,3 %
Fisch	3455	40,6	2,8 %	17,1 %	6,7 %	0,0 %	6,8 %	8,0 %	7,5 %	58,3 %
Fleisch	630	7,4	0,4 %	1,0 %	1,7 %	0,0 %	0,4 %	1,3 %	1,1 %	0,9 %
Fette und Öle	1854	21,8	10,3 %	0,0 %	70,1 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %
Sonstiges	760	8,9	1,9 %	1,3 %	4,4 %	1,5 %	1,7 %	2,0 %	0,5 %	1,5 %

## Fortsetzung

Lebensmittelgruppe	Niacinäquiv.	ges. Folsäure	Vit. C	Vit. A	Vit. D	Calcium	Eisen	Jod	Magnesium	Zink
Getreide und Cerealien	56,3 %	29,8 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %	12,7 %	48,4 %	29,7 %	55,8 %	71,8 %
Hülsenfrüchte	0,7 %	1,6 %	0,0 %	0,2 %	0,0 %	1,6 %	2,4 %	0,4 %	1,3 %	1,0 %
Kartoffeln	10,8 %	8,2 %	40,5 %	0,3 %	0,0 %	5,3 %	13,8 %	14,2 %	11,0 %	6,2 %
Gemüse	10,2 %	47,7 %	56,8 %	58,9 %	0,0 %	44,9 %	25,3 %	25,4 %	17,1 %	7,4 %
Obst	0,1 %	0,3 %	0,8 %	0,0 %	0,0 %	0,1 %	0,1 %	0,2 %	0,3 %	0,1 %
Eier	1,9 %	4,7 %	0,0 %	6,0 %	54,0 %	2,5 %	2,5 %	3,5 %	0,5 %	1,9 %
Milch	0,9 %	0,9 %	0,7 %	1,4 %	2,2 %	10,1 %	0,1 %	7,1 %	0,9 %	0,8 %
Fisch	13,4 %	6,2 %	1,1 %	3,0 %	35,8 %	16,3 %	3,6 %	15,2 %	9,9 %	5,0 %
Fleisch	1,9 %	0,2 %	0,0 %	0,2 %	0,0 %	0,1 %	0,4 %	0,1 %	0,2 %	0,4 %
Fette und Öle	0,0 %	0,0 %	0,0 %	27,4 %	0,0 %	0,0 %	0,1 %	0,0 %	0,0 %	0,0 %
Sonstiges	1,0 %	0,4 %	0,0 %	2,6 %	7,9 %	1,6 %	1,2 %	1,5 %	0,6 %	0,7 %

## **Anhang 4: Zusammenfassung/ Abstract**

### **Zusammenfassung**

Noch immer ist Mangel- und Unterernährung in Bangladesch ein erhebliches Problem für die dortige Volksgesundheit. So sind im Durchschnitt 24% der Frauen untergewichtig.

Die vorliegende empirische Forschungsarbeit beschäftigt sich mit der Ernährungssituation einer Gruppe von Frauen (n=30) im reproduktiven Alter aus einem Dorf im Norden des Landes. Die Untersuchung fand im Millenniumsdorf Harguzipar statt, dort versucht die Nichtregierungsorganisation MATI einige der Millenniumsentwicklungsziele der Vereinten Nationen in Zusammenarbeit mit der Dorfbevölkerung umzusetzen.

Die Ermittlung der empirischen Daten gliederte sich in zwei Phasen. Zunächst wurden eine Haushaltsbefragung und eine kurze Ernährungsanamnese durchgeführt. Anschließend fand die Verzehrerhebung statt, in der alle Teilnehmerinnen an drei verschiedenen Tagen mittels 24h Befragung über die am Vortag verzehrten Lebensmittel befragt wurden.

Dabei konnte festgestellt werden, dass 33% der Frauen als untergewichtig bezeichnet werden können und zudem, gemessen an den Referenzwerten, innerhalb der Stichprobe durchweg ein Multimikronährstoffmangel vorliegt. Als ursächlich hierfür kann eine einseitige Ernährungsweise genannt werden. So beziehen die Frauen durchschnittlich 74% der aufgenommenen Nahrungsenergie aus Getreide, vorwiegend poliertem Reis. Tierische Lebensmittel sowie Obst oder Gemüse werden nur in sehr geringen Mengen oder teilweise gar nicht verzehrt. Des Weiteren zeigte die Untersuchung, dass Frauen im Gegensatz zum männlichen Haushaltsvorstand bei der haushaltsinternen Nahrungsmittelverteilung benachteiligt werden.

Mögliche Interventionsmaßnahmen sollten dabei multisektoral ansetzen, um die vielschichtigen Ursachen von Unter- und Mangelernährung bestmöglich anzugehen.



## Abstract

In present days undernutrition is still a major problem within the public health sector in Bangladesh. More than 24% of women in childbearing age are considered to be underweight.

The present study examines the nutritional status of a group of women (n=30) in reproductive age in a village in the north of Bangladesh. The study was conducted in the Millennium Village of Harguzipar. There a local non-governmental organization is working together with the villagers to realize of some of the Millenium Development Goals of the United Nations. The collection of the empirical data was divided into two phases. First, a household survey and a brief nutritional anamnesis were carried out. The second phase consisted out of the consumption survey, in which all participants were interviewed about their dietary intake on three different days using the method of a 24 hour recall.

Results show that 33% of the women can be considered to be underweight. Based on the reference values there is strong evidence for deficiencies of most micronutrients.

Reasons for low nutritional status are likely to be due to an unbalanced diet. On average 74% of the whole dietary energy intake is based on cereals, mostly polished rice. Animal foods, fruit and vegetables are only consumed in very small quantities. Moreover the research shows an unequal food distribution in most families with male head of household getting the better foods.

Possible interventions should be based on a multisectoral approach in order to be able to work best on the causes of undernutrition.

## **Anhang 5: Eidesstattliche Erklärung**

„Ich versichere, dass ich vorliegende Arbeit ohne fremde Hilfe selbständig verfasst und nur die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Wörtlich oder dem Sinn nach aus anderen Werken entnommene Stellen sind unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht.“

---

Ulrike Kühl

---

---

## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für Sahana

---

---

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

---

### 1. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (12 %), Kohlenhydrate 140,5 g (14 %)

#### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 102,4 kcal (2 %), Kohlenhydrate 3,7 g (0 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

#### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 96,7 kcal (2 %), Kohlenhydrate 2,6 g (0 %)

#### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

#### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g

Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
------------	-----	----------	-------

Zwischenanalyse: Energie 96,7 kcal (2 %), Kohlenhydrate 2,6 g (0 %)

### Zwischenmahlzeit

Plätzchen Kekse	25 g	125,1 kcal	15,1 g
-----------------	------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 125,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 15,1 g (1 %)

## 2. Tag

### Frühstück

#### Schemei

Weizen Grieß	50 g	164,6 kcal	34,5 g
--------------	------	------------	--------

Zucker	20 g	81,1 kcal	20,0 g
--------	------	-----------	--------

Puffreis	20 g	78,0 kcal	16,7 g
----------	------	-----------	--------

Zwischenanalyse: Energie 323,7 kcal (6 %), Kohlenhydrate 71,1 g (7 %)

### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

### Beef Curry (mittlere Portion)

Rind Fleisch (mf) gegart	40 g	77,1 kcal	0,0 g
--------------------------	------	-----------	-------

Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
--------------------------------	------	-----------	-------

Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
------------------------	------	----------	-------

Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
---------------	-----	----------	-------

Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
--------	-----	-----------	-------

Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
------------	-----	----------	-------

Zwischenanalyse: Energie 174,6 kcal (3 %), Kohlenhydrate 9,2 g (1 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %), Kohlenhydrate 70,2 g (7 %)

### Beef Curry (mittlere Portion)

Rind Fleisch (mf) gegart	30 g	57,8 kcal	0,0 g
--------------------------	------	-----------	-------

Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
--------------------------------	------	-----------	-------

Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
------------------------	------	----------	-------

Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
---------------	-----	----------	-------

Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
--------	-----	-----------	-------

Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
------------	-----	----------	-------

Zwischenanalyse: Energie 155,4 kcal (3 %), Kohlenhydrate 9,2 g (1 %)

### 3. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

#### Fisch Curry (mittlere Portion)

Barsch gegart Fischzuschnitt	15 g	14,4 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Bohnen grün gegart	20 g	6,9 kcal	1,1 g
Blumenkohl roh gegart	20 g	4,2 kcal	0,4 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 123,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 10,7 g (1 %)

#### Gebratener Kürbis

Kürbis gegart	60 g	15,6 kcal	2,9 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 56,2 kcal (1 %), Kohlenhydrate 3,8 g (0 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

#### Fisch Curry (mittlere Portion)

Barsch gegart Fischzuschnitt	20 g	19,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Blumenkohl roh gegart	25 g	5,3 kcal	0,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 130,6 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,1 g (1 %)

## Abendessen

Reis geschält gegart 480 g 507,1 kcal 112,4 g

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

## Fisch Curry (kleine Portion)

Garnele roh 10 g 9,2 kcal 0,1 g  
Kürbis gegart 30 g 7,8 kcal 1,4 g  
Zwiebeln frisch gegart 10 g 2,4 kcal 0,4 g  
Knoblauch roh 2 g 2,8 kcal 0,6 g  
Sojaöl 3 g 26,5 kcal 0,0 g  
Speisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 48,8 kcal (1 %), Kohlenhydrate 2,5 g (0 %)

---

---

## Ergebnis

---

---

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Frauen 25-50 Jahre)	prozentuale Erfüllung
Energie	1808,8 kcal	2185,9 kcal	83 %
Eiweiß	48,5 g (11%)	64,6 g(12 %)	75 %
Fett	24,8 g (12%)	74,2 g(30 %)	33 %
Kohlenhy.	342,2 g (77%)	312,0 g(58 %)	110 %
Vit. B1	0,3 mg	1,1 mg	29 %
Vit. B2	0,3 mg	1,1 mg	24 %
Vit. B6	0,7 mg	1,3 mg	56 %
Vit. B12	1,5 µg	2,4 µg	64 %
Niacinäquiv.	16,6 mg	14,0 mg	119 %
ges. Folsäure	93,3 µg	500,0 µg	19 %
Vit. C	30,2 mg	45,0 mg	67 %
Vit. A	180,1 µg	600,0 µg	30 %
Vit. D	0,2 µg	5,0 µg	4 %
Calcium	134,9 mg	1000,0 mg	13 %
Eisen	6,3 mg	29,4 mg	21 %
Jod	19,0 µg	150,0 µg	13 %
Magnesium	194,0 mg	220,0 mg	88 %
Zink	8,8 mg	9,5 mg	93 %

## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 2\_Anuara

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

### 1. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
Blattspinat roh	75 g	14,2 kcal	0,5 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 561,8 kcal (10 %), Kohlenhydrate 113,8 g (11 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

#### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 136,4 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,0 g (1 %)

#### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

#### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 136,4 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,0 g (1 %)

### **Zwischenmahlzeit**

Banane roh	50 g	44,8 kcal	10,0 g
------------	------	-----------	--------

Zwischenanalyse: Energie 44,8 kcal (1 %), Kohlenhydrate 10,0 g (1 %)

## **2. Tag**

### **Frühstück**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

### **Fisch Curry (mittlere Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 136,4 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,0 g (1 %)

### **Gebratener Fisch**

Barsch gegart Fischzuschnitt	20 g	19,2 kcal	0,0 g
Sojaöl	10 g	88,4 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 107,6 kcal (2 %), Kohlenhydrate 0,0 g (0 %)

### **Mittag**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

### **Fisch Curry (mittlere Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 129,7 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,0 g (1 %)



## Abendessen

/

### 3. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

#### Dal (mittlere Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 52,5 kcal (1 %), Kohlenhydrate 2,8 g (0 %)

#### Chicken Curry (mittlere Portion)

Suppenhuhn Fleisch mit Haut	40 g	101,9 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 192,6 kcal (3 %), Kohlenhydrate 7,9 g (1 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

#### Dal (mittlere Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 52,5 kcal (1 %), Kohlenhydrate 2,8 g (0 %)

#### Chicken Curry (mittlere Portion)

Suppenhuhn Fleisch mit Haut	40 g	101,9 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 193,8 kcal (3 %), Kohlenhydrate 8,1 g (1 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart 480 g 507,1 kcal 112,4 g

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

### Alo Bhorta

Kartoffeln geschält roh gegart 90 g 63,5 kcal 13,5 g  
Zwiebeln frisch gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 g  
Knoblauch roh 2 g 2,8 kcal 0,6 g  
Sojaöl 5 g 44,2 kcal 0,0 g  
Speisesalz 2 g 0,0 kcal 0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 14,6 g (1 %)

### Fish Bhorta

Wels gegart Fischzuschnitt 40 g 75,0 kcal 0,0 g  
Zwiebeln frisch gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 g  
Knoblauch roh 2 g 2,8 kcal 0,6 g  
Sojaöl 5 g 44,2 kcal 0,0 g  
Speisesalz 2 g 0,0 kcal 0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 125,7 kcal (2 %), Kohlenhydrate 1,1 g (0 %)

### Zwischenmahlzeit

Plätzchen Kekse 20 g 100,0 kcal 12,1 g  
Banane roh 50 g 44,8 kcal 10,0 g

Zwischenanalyse: Energie 144,9 kcal (3 %), Kohlenhydrate 22,1 g (2 %)

---

---

## Ergebnis

---

---

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Frauen 25-50 Jahre)	prozentuale Erfüllung
Energie	1892,9 kcal	1931,0 kcal	98 %
Eiweiß	49,3 g (11%)	57,0 g(12 %)	86 %
Fett	35,7 g (17%)	65,5 g(30 %)	54 %
Kohlenhy.	338,0 g (73%)	275,6 g(58 %)	123 %
Vit. B1	0,4 mg	1,1 mg	33 %
Vit. B2	0,3 mg	1,1 mg	26 %
Vit. B6	1,0 mg	1,3 mg	77 %
Vit. B12	0,9 µg	2,4 µg	37 %
Niacinäquiv.	19,0 mg	14,0 mg	135 %
ges. Folsäure	129,1 µg	500,0 µg	26 %
Vit. C	45,6 mg	45,0 mg	101 %

Vit. A	393,8 µg	600,0 µg	66 %
Vit. D	0,3 µg	5,0 µg	5 %
Calcium	161,8 mg	1000,0 mg	16 %
Eisen	7,1 mg	29,4 mg	24 %
Jod	21,1 µg	150,0 µg	14 %
Magnesium	236,3 mg	220,0 mg	107 %
Zink	7,4 mg	9,5 mg	78 %

## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 3\_Kamnun

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

### 1. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (13 %), Kohlenhydrate 112,4 g (16 %)

#### Dal (mittlere Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 71,3 kcal (2 %), Kohlenhydrate 3,0 g (0 %)

### Mittag

/

#### Abendessen

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (8 %), Kohlenhydrate 70,2 g (10 %)

#### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kürbis gegart	50 g	13,0 kcal	2,4 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Blattspinat gegart	40 g	8,7 kcal	0,3 g

Zwischenanalyse: Energie 91,4 kcal (2 %), Kohlenhydrate 3,7 g (1 %)

### 2. Tag

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (8 %), Kohlenhydrate 70,2 g (10 %)

#### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kürbis gegart	50 g	13,0 kcal	2,4 g

Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 85,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 3,8 g (1 %)

### Mittag

/

### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (13 %), Kohlenhydrate 112,4 g (16 %)

### Fisch Curry (große Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	30 g	40,4 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Aubergine gegart	70 g	12,5 kcal	1,8 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 179,3 kcal (5 %), Kohlenhydrate 13,3 g (2 %)

## 3. Tag

### Frühstück

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (8 %), Kohlenhydrate 70,2 g (10 %)

### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Aubergine gegart	30 g	5,4 kcal	0,8 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 94,4 kcal (2 %), Kohlenhydrate 7,7 g (1 %)

### Alo Bhorta

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g

Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
------------	-----	----------	-------

Zwischenanalyse: Energie 104,1 kcal (3 %), Kohlenhydrate 14,5 g (2 %)

## Mittag

### Frühstück

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (8 %), Kohlenhydrate 70,2 g (10 %)

### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Aubergine gegart	30 g	5,4 kcal	0,8 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 94,4 kcal (2 %), Kohlenhydrate 7,7 g (1 %)

### Alo Bhorta

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 104,1 kcal (3 %), Kohlenhydrate 14,5 g (2 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (13 %), Kohlenhydrate 112,4 g (16 %)

### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Rettich roh	50 g	7,9 kcal	1,2 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Blattspinat gegart	50 g	10,9 kcal	0,4 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 192,7 kcal (5 %), Kohlenhydrate 11,7 g (2 %)

---

---

## Ergebnis

---

---

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Frauen 25-50 Jahre)	prozentuale Erfüllung
Energie	1268,6 kcal	1931,0 kcal	66 %
Eiweiß	33,0 g (11%)	57,0 g(12 %)	58 %
Fett	21,0 g (15%)	65,5 g(30 %)	32 %
Kohlenhy.	232,6 g (75%)	275,6 g(58 %)	84 %
Vit. B1	0,3 mg	1,1 mg	26 %
Vit. B2	0,2 mg	1,1 mg	18 %
Vit. B6	0,6 mg	1,3 mg	49 %
Vit. B12	0,6 µg	2,4 µg	24 %
Niacinäquiv.	11,9 mg	14,0 mg	85 %
ges. Folsäure	105,0 µg	500,0 µg	21 %
Vit. C	40,9 mg	45,0 mg	91 %
Vit. A	419,1 µg	600,0 µg	70 %
Vit. D	0,2 µg	5,0 µg	4 %
Calcium	147,1 mg	1000,0 mg	15 %
Eisen	5,8 mg	29,4 mg	20 %
Jod	18,6 µg	150,0 µg	12 %
Magnesium	178,2 mg	220,0 mg	81 %
Zink	5,2 mg	9,5 mg	55 %

## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes 4\_Najmin

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

### 1. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (11 %), Kohlenhydrate 140,5 g (13 %)

#### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Blattspinat gegart	25 g	5,4 kcal	0,2 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 134,4 kcal (2 %), Kohlenhydrate 10,0 g (1 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

#### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	40 g	7,2 kcal	1,0 g
Blattspinat gegart	40 g	8,7 kcal	0,3 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 140,4 kcal (2 %), Kohlenhydrate 10,5 g (1 %)

#### Abendessen

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (5 %), Kohlenhydrate 70,2 g (6 %)

#### Dal (mittlere Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g



Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Kürbis gegart	60 g	15,6 kcal	2,9 g

Zwischenanalyse: Energie 84,1 kcal (1 %), Kohlenhydrate 5,3 g (0 %)

## 2. Tag

### Frühstück

Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (11 %), Kohlenhydrate 140,5 g (13 %)

### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 137,6 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,2 g (1 %)

### Fisch Bharta

Barsch gegart Fischzuschnitt	25 g	24,0 kcal	0,0 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 83,5 kcal (1 %), Kohlenhydrate 1,1 g (0 %)

### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal	1,0 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 140,0 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,6 g (1 %)

### **Abendessen**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

### **Fisch Curry (große Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	30 g	40,4 kcal	0,0 g
Kürbis gegart	70 g	18,2 kcal	3,4 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 142,7 kcal (2 %), Kohlenhydrate 5,9 g (1 %)

## **3. Tag**

### **Frühstück**

Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (11 %), Kohlenhydrate 140,5 g (13 %)

### **Fisch Curry (mittler Portion)**

Barsch gegart Fischzuschnitt	20 g	19,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal	1,0 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 132,3 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,6 g (1 %)

### **Mittag**

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (5 %), Kohlenhydrate 70,2 g (6 %)

### **Fisch Curry (kleine Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	30 g	5,4 kcal	0,8 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g

Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
------------	-----	----------	-------

Zwischenanalyse: Energie 108,2 kcal (2 %), Kohlenhydrate 9,2 g (1 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

### Dal (mittlere Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 71,3 kcal (1 %), Kohlenhydrate 3,0 g (0 %)

### Gebratener Fisch

Barsch gegart Fischzuschnitt	20 g	19,2 kcal	0,0 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 72,3 kcal (1 %), Kohlenhydrate 0,0 g (0 %)

## Ergebnis

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Frauen 25-50 Jahre)	prozentuale Erfüllung
Energie	1936,8 kcal	2176,4 kcal	89 %
Eiweiß	52,2 g (11%)	64,3 g(12 %)	81 %
Fett	27,7 g (13%)	73,8 g(30 %)	38 %
Kohlenhy.	363,6 g (76%)	310,7 g(58 %)	117 %
Vit. B1	0,4 mg	1,1 mg	33 %
Vit. B2	0,3 mg	1,1 mg	25 %
Vit. B6	0,9 mg	1,3 mg	67 %
Vit. B12	0,9 µg	2,4 µg	39 %
Niacinäquiv.	17,6 mg	14,0 mg	126 %
ges. Folsäure	128,5 µg	500,0 µg	26 %
Vit. C	36,9 mg	45,0 mg	82 %
Vit. A	403,1 µg	600,0 µg	67 %
Vit. D	0,3 µg	5,0 µg	6 %
Calcium	195,8 mg	1000,0 mg	20 %
Eisen	7,3 mg	29,4 mg	25 %
Jod	21,2 µg	150,0 µg	14 %
Magnesium	241,8 mg	220,0 mg	110 %
Zink	7,9 mg	9,5 mg	83 %



## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 5\_Beauty

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

### 1. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

#### Fisch Curry (große Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	30 g	40,4 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Aubergine gegart	35 g	6,3 kcal	0,9 g
Bohnen grün gegart	35 g	12,0 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Plätzchen Kekse	30 g	150,1 kcal	18,1 g

Zwischenanalyse: Energie 335,2 kcal (6 %), Kohlenhydrate 32,4 g (3 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

#### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Aubergine gegart	20 g	3,6 kcal	0,5 g
Bohnen grün gegart	20 g	6,9 kcal	1,1 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Blattspinat gegart	100 g	21,7 kcal	0,7 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 167,5 kcal (3 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %)

#### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

### **Fisch Bhorta**

Wels gegart Fischzuschnitt	25 g	46,9 kcal	0,0 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 106,4 kcal (2 %), Kohlenhydrate 1,1 g (0 %)

### **Zwischenmahlzeit**

Kuchen aus Rührmasse	50 g	181,0 kcal	24,1 g
----------------------	------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 181,0 kcal (3 %), Kohlenhydrate 24,1 g (2 %)

## **2. Tag**

### **Frühstück**

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (5 %), Kohlenhydrate 70,2 g (7 %)

### **Fisch Curry (kleine Portion)**

Garnele roh	15 g	13,8 kcal	0,1 g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Aubergine gegart	20 g	3,6 kcal	0,5 g
Bohnen grün gegart	20 g	6,9 kcal	1,1 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 93,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 8,7 g (1 %)

### **Mittag**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

### **Fisch Curry (große Portion)**

Garnele roh	30 g	27,6 kcal	0,3 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Aubergine gegart	35 g	6,3 kcal	0,9 g
Bohnen grün gegart	35 g	12,0 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g

Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 172,3 kcal (3 %), Kohlenhydrate 14,5 g (1 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

### Fisch Curry (mittlere Portion)

Garnele roh	20 g	18,4 kcal	0,2 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal	1,0 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 131,4 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,8 g (1 %)

### Fisch Bhorta

Karpfen gegart Fischzuschnitt	25 g	33,7 kcal	0,0 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 93,2 kcal (2 %), Kohlenhydrate 1,1 g (0 %)

### 3. Tag

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (5 %), Kohlenhydrate 70,2 g (7 %)

### Omlette

Hühnerei gegart	60 g	82,0 kcal	0,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	15 g	132,6 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 218,3 kcal (4 %), Kohlenhydrate 1,5 g (0 %)

### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

### Fisch Bhorta

Barsch gegart Fischzuschnitt	25 g	24,0 kcal	0,0 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 65,8 kcal (1 %), Kohlenhydrate 1,1 g (0 %)

### Omlette

Hühnerei gegart	60 g	82,0 kcal	0,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	15 g	132,6 kcal	0,0 g
Blattspinat gegart	100 g	21,7 kcal	0,7 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 253,3 kcal (4 %), Kohlenhydrate 4,7 g (0 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (5 %), Kohlenhydrate 70,2 g (7 %)

### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Bohnen grün gegart	50 g	17,2 kcal	2,7 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 141,7 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,9 g (1 %)

---

---

## Ergebnis

---

---

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Frauen 25-50 Jahre)	prozentuale Erfüllung
Energie	1984,1 kcal	-	-
Eiweiß	55,9 g (11%)	-	-
Fett	43,6 g (19%)	-	-
Kohlenhy.	336,4 g (69%)	-	-
Vit. B1	0,4 mg	1,1 mg	39 %



Vit. B2	0,5 mg	1,1 mg	45 %
Vit. B6	1,0 mg	1,3 mg	78 %
Vit. B12	1,8 µg	2,4 µg	75 %
Niacinäquiv.	18,8 mg	14,0 mg	134 %
ges. Folsäure	196,9 µg	500,0 µg	39 %
Vit. C	53,4 mg	45,0 mg	119 %
Vit. A	964,4 µg	600,0 µg	161 %
Vit. D	1,6 µg	5,0 µg	32 %
Calcium	297,3 mg	1000,0 mg	30 %
Eisen	9,2 mg	29,4 mg	31 %
Jod	51,6 µg	150,0 µg	34 %
Magnesium	270,7 mg	220,0 mg	123 %
Zink	8,4 mg	9,5 mg	89 %

---



---

## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 6\_Salma

---



---

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

---

### 1. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (19 %), Kohlenhydrate 140,5 g (23 %)

#### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	70 g	49,4 kcal	10,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 138,6 kcal (4 %), Kohlenhydrate 12,2 g (2 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (15 %), Kohlenhydrate 112,4 g (18 %)

#### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 104,3 kcal (3 %), Kohlenhydrate 10,1 g (2 %)

#### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (15 %), Kohlenhydrate 112,4 g (18 %)

#### Fisch Curry (große Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	30 g	40,4 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	80 g	56,4 kcal	12,0 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 180,9 kcal (5 %), Kohlenhydrate 14,5 g (2 %)

## 2. Tag

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (10 %), Kohlenhydrate 70,2 g (11 %)

### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	30 g	40,4 kcal	0,0 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Rettich roh	25 g	3,9 kcal	0,6 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 111,2 kcal (3 %), Kohlenhydrate 3,0 g (0 %)

## Mittag

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (10 %), Kohlenhydrate 70,2 g (11 %)

### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Aubergine gegart	20 g	3,6 kcal	0,5 g
Rettich roh	20 g	3,2 kcal	0,5 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 69,9 kcal (2 %), Kohlenhydrate 2,3 g (0 %)

## Abendessen

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (10 %), Kohlenhydrate 70,2 g (11 %)

### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Rettich roh	25 g	3,9 kcal	0,6 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g

Speisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 97,7 kcal (3 %), Kohlenhydrate 3,0 g (0 %)

---

---

## Ergebnis

---

---

Inhaltsstoff	analyisierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Frauen 25-50 Jahre)	prozentuale Erfüllung
Energie	1650,7 kcal	2219,5 kcal	74 %
Eiweiß	45,0 g (11%)	65,6 g(12 %)	69 %
Fett	23,1 g (12%)	75,3 g(30 %)	31 %
Kohlenhy.	310,5 g (77%)	316,8 g(58 %)	98 %
Vit. B1	0,3 mg	1,1 mg	26 %
Vit. B2	0,1 mg	1,1 mg	13 %
Vit. B6	0,7 mg	1,3 mg	51 %
Vit. B12	1,0 µg	2,4 µg	43 %
Niacinäquiv.	15,1 mg	14,0 mg	108 %
ges. Folsäure	83,6 µg	500,0 µg	17 %
Vit. C	30,7 mg	45,0 mg	68 %
Vit. A	133,7 µg	600,0 µg	22 %
Vit. D	0,3 µg	5,0 µg	7 %
Calcium	132,8 mg	1000,0 mg	13 %
Eisen	5,6 mg	29,4 mg	19 %
Jod	17,3 µg	150,0 µg	12 %
Magnesium	206,7 mg	220,0 mg	94 %
Zink	6,7 mg	9,5 mg	70 %

## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 7\_Soma

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

### 1. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (11 %), Kohlenhydrate 112,4 g (13 %)

#### Fisch Curry (mittlere Portion)

Wels gegart Fischzuschnitt	20 g	37,5 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Rettich roh	50 g	7,9 kcal	1,2 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Blattspinat gegart	75 g	16,3 kcal	0,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g

Zwischenanalyse: Energie 169,9 kcal (4 %), Kohlenhydrate 13,0 g (2 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %), Kohlenhydrate 70,2 g (8 %)

#### Fisch Curry (mittlere Portion)

Wels gegart Fischzuschnitt	20 g	37,5 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Rettich roh	50 g	7,9 kcal	1,2 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 150,0 kcal (3 %), Kohlenhydrate 11,9 g (1 %)

#### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (11 %), Kohlenhydrate 112,4 g (13 %)

#### Dal (mittler Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g

Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 74,2 kcal (2 %), Kohlenhydrate 3,6 g (0 %)

## 2. Tag

### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (11 %), Kohlenhydrate 112,4 g (13 %)

### Dal (mittler Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 74,2 kcal (2 %), Kohlenhydrate 3,6 g (0 %)

### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (11 %), Kohlenhydrate 112,4 g (13 %)

### Fisch Curry (mittlere Portion)

Wels gegart Fischzuschnitt	20 g	37,5 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Bohnen grün gegart	50 g	17,2 kcal	2,7 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 159,3 kcal (3 %), Kohlenhydrate 13,4 g (2 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %), Kohlenhydrate 70,2 g (8 %)

### Dal (mittler Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g

Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
------------	-----	----------	-------

Zwischenanalyse: Energie 74,2 kcal (2 %), Kohlenhydrate 3,6 g (0 %)

### **Fisch Curry (mittlere Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Blattspinat gegart	50 g	10,9 kcal	0,4 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 142,5 kcal (3 %), Kohlenhydrate 11,1 g (1 %)

### **3. Tag**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (11 %), Kohlenhydrate 112,4 g (13 %)

### **Fisch Curry (mittlere Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Blattspinat gegart	50 g	10,9 kcal	0,4 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	10 g	88,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 170,8 kcal (4 %), Kohlenhydrate 9,6 g (1 %)

### **Mittag**

/

### **Abendessen**

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %), Kohlenhydrate 70,2 g (8 %)

### **Dal (mittler Portion)**

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 77,0 kcal (2 %), Kohlenhydrate 4,2 g (0 %)

## Alo Bhorta

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 14,6 g (2 %)

---

---

## Ergebnis

---

---

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Frauen 19-24 Jahre)	prozentuale Erfüllung
Energie	1564,1 kcal	1912,2 kcal	82 %
Eiweiß	38,6 g (10%)	56,5 g(12 %)	68 %
Fett	26,9 g (15%)	64,9 g(30 %)	41 %
Kohlenhy.	287,0 g (75%)	273,0 g(58 %)	105 %
Vit. B1	0,3 mg	1,1 mg	30 %
Vit. B2	0,3 mg	1,1 mg	23 %
Vit. B6	0,8 mg	1,3 mg	61 %
Vit. B12	0,7 µg	2,4 µg	28 %
Niacinäquiv.	13,7 mg	14,0 mg	98 %
ges. Folsäure	138,9 µg	500,0 µg	28 %
Vit. C	53,7 mg	45,0 mg	119 %
Vit. A	660,4 µg	600,0 µg	110 %
Vit. D	0,2 µg	5,0 µg	3 %
Calcium	193,8 mg	1000,0 mg	19 %
Eisen	7,6 mg	29,4 mg	26 %
Jod	26,0 µg	150,0 µg	17 %
Magnesium	222,9 mg	220,0 mg	101 %
Zink	6,5 mg	9,5 mg	68 %



## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 8\_Taslma

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

### 1. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 112,4 g (12 %)

#### Fisch Curry (kleine Prtion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	30 g	5,4 kcal	0,8 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 101,4 kcal (2 %), Kohlenhydrate 9,2 g (1 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %), Kohlenhydrate 70,2 g (8 %)

#### Fisch Curry (kleine Prtion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	30 g	5,4 kcal	0,8 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 101,4 kcal (2 %), Kohlenhydrate 9,2 g (1 %)

#### Abendessen

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %), Kohlenhydrate 70,2 g (8 %)

#### Dal (kleine Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	20 g	5,9 kcal	0,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g

Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
------------	-----	----------	-------

Zwischenanalyse: Energie 56,6 kcal (1 %), Kohlenhydrate 2,1 g (0 %)

### **Fisch Curry (mittlere Portion)**

Barsch gegart Fischzuschnitt	20 g	19,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Aubergine gegart	50 g	9,0 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 132,8 kcal (3 %), Kohlenhydrate 12,0 g (1 %)

## **2. Tag**

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %), Kohlenhydrate 70,2 g (8 %)

### **Dal (mittlere Portion)**

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 74,2 kcal (1 %), Kohlenhydrate 3,6 g (0 %)

### **Fisch Curry (kleine Portion)**

Barsch gegart Fischzuschnitt	15 g	14,4 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	30 g	5,4 kcal	0,8 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 95,6 kcal (2 %), Kohlenhydrate 9,2 g (1 %)

## **Mittag**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 112,4 g (12 %)

### **Alo Bhorta**

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g

Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 14,6 g (2 %)

### **Abendessen**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 112,4 g (12 %)

### **Alo Bhorta**

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 14,6 g (2 %)

### **Fisch Curry (mittlere Portion)**

Barsch gegart Fischzuschnitt	20 g	19,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 129,9 kcal (3 %), Kohlenhydrate 11,2 g (1 %)

## **3. Tag**

### **Frühstück**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 112,4 g (12 %)

### **Alo Bhorta**

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 14,6 g (2 %)

### **Dal (kleine Portion)**

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	20 g	5,9 kcal	0,9 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 55,4 kcal (1 %), Kohlenhydrate 1,9 g (0 %)

### Mittag

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %), Kohlenhydrate 70,2 g (8 %)

### Alo Bhorta

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 14,6 g (2 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %), Kohlenhydrate 70,2 g (8 %)

### Fisch Curry (kleine Portion)

Barsch gegart Fischzuschnitt	15 g	14,4 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Blattspinat gegart	40 g	8,7 kcal	0,3 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 99,0 kcal (2 %), Kohlenhydrate 8,7 g (1 %)

### Dal (mittlere Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal	1,0 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 76,6 kcal (2 %), Kohlenhydrate 4,0 g (0 %)

=====

## Ergebnis

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Kinder 10-12 Jahre (m))	prozentuale Erfüllung
Energie	1664,0 kcal	1535,7 kcal	108 %
Eiweiß	40,5 g (10%)	45,4 g(12 %)	89 %
Fett	26,6 g (14%)	52,1 g(30 %)	51 %
Kohlenhy.	310,2 g (76%)	219,2 g(58 %)	141 %
Vit. B1	0,4 mg	1,5 mg	24 %
Vit. B2	0,2 mg	1,6 mg	12 %
Vit. B6	0,8 mg	2,0 mg	42 %
Vit. B12	0,4 µg	2,8 µg	15 %
Niacinäquiv.	15,0 mg	17,0 mg	88 %
ges. Folsäure	99,7 µg	500,0 µg	20 %
Vit. C	45,9 mg	70,0 mg	66 %
Vit. A	272,3 µg	850,0 µg	32 %
Vit. D	0,1 µg	5,0 µg	2 %
Calcium	153,4 mg	1000,0 mg	15 %
Eisen	6,7 mg	15,0 mg	45 %
Jod	21,4 µg	200,0 µg	11 %
Magnesium	212,0 mg	270,0 mg	79 %
Zink	6,6 mg	17,5 mg	38 %

---

---

## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 9\_Majeda

---

---

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

---

### 1. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (11 %), Kohlenhydrate 112,4 g (12 %)

#### Gebratener Fisch

Barsch gegart Fischzuschnitt	25 g	24,0 kcal	0,0 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 80,7 kcal (2 %), Kohlenhydrate 0,6 g (0 %)

### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (11 %), Kohlenhydrate 112,4 g (12 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %), Kohlenhydrate 70,2 g (7 %)

#### Fisch Curry (kleine Portion)

Wels gegart Fischzuschnitt	15 g	28,1 kcal	0,0 g
Aubergine gegart	60 g	10,8 kcal	1,6 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 79,5 kcal (2 %), Kohlenhydrate 2,5 g (0 %)

### 2. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %), Kohlenhydrate 70,2 g (7 %)

#### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
-------------------------------	------	-----------	-------

Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	40 g	7,2 kcal	1,0 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 103,2 kcal (2 %), Kohlenhydrate 9,5 g (1 %)

### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (11 %), Kohlenhydrate 112,4 g (12 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (11 %), Kohlenhydrate 112,4 g (12 %)

### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	40 g	7,2 kcal	1,0 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 103,2 kcal (2 %), Kohlenhydrate 9,5 g (1 %)

## 3. Tag

### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (11 %), Kohlenhydrate 112,4 g (12 %)

### Fisch Curry (mittlere Portion)

Wels gegart Fischzuschnitt	20 g	37,5 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	40 g	7,2 kcal	1,0 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 141,1 kcal (3 %), Kohlenhydrate 10,1 g (1 %)

### Mittag

Reis geschält gegart 480 g 507,1 kcal 112,4 g

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (11 %), Kohlenhydrate 112,4 g (12 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart 480 g 507,1 kcal 112,4 g

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (11 %), Kohlenhydrate 112,4 g (12 %)

### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Blumenkohl roh gegart	50 g	10,5 kcal	1,1 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 135,0 kcal (3 %), Kohlenhydrate 10,3 g (1 %)

---

---

## Ergebnis

---

---

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Kinder 10-12 Jahre (m))	prozentuale Erfüllung
Energie	1608,7 kcal	2066,3 kcal	78 %
Eiweiß	39,6 g (10%)	61,0 g(12 %)	65 %
Fett	15,1 g (8%)	70,1 g(30 %)	22 %
Kohlenhy.	323,2 g (82%)	295,0 g(58 %)	110 %
Vit. B1	0,2 mg	1,5 mg	16 %
Vit. B2	0,1 mg	1,6 mg	9 %
Vit. B6	0,6 mg	2,0 mg	29 %
Vit. B12	0,6 µg	2,8 µg	22 %
Niacinäquiv.	13,4 mg	17,0 mg	79 %
ges. Folsäure	74,3 µg	500,0 µg	15 %
Vit. C	22,1 mg	70,0 mg	32 %
Vit. A	73,7 µg	850,0 µg	9 %
Vit. D	0,2 µg	5,0 µg	3 %
Calcium	83,4 mg	1000,0 mg	8 %
Eisen	4,9 mg	15,0 mg	33 %
Jod	13,1 µg	200,0 µg	7 %
Magnesium	180,7 mg	270,0 mg	67 %
Zink	6,5 mg	17,5 mg	37 %



## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 10\_Maleka

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

### 1. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

#### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Blattspinat gegart	100 g	21,7 kcal	0,7 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 216,9 kcal (3 %), Kohlenhydrate 14,4 g (1 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

#### Fisch Curry (große Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	30 g	40,4 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Aubergine gegart	35 g	6,3 kcal	0,9 g
Bohnen grün gegart	35 g	12,0 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 185,1 kcal (3 %), Kohlenhydrate 14,3 g (1 %)

#### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

**Fisch Curry (kleine Portion)**

Garnele roh	15 g	13,8 kcal	0,1 g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Rettich roh	30 g	4,7 kcal	0,7 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Blattspinat gegart	75 g	16,3 kcal	0,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 110,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 9,5 g (1 %)

**2. Tag**

**Frühstück**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

**Chicken Curry (mittlere Portion)**

Suppenhuhn Fleisch mit Haut	40 g	101,9 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 199,5 kcal (3 %), Kohlenhydrate 9,2 g (1 %)

**Mittag**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

**Chicken Curry (mittlere Portion)**

Suppenhuhn Fleisch mit Haut	40 g	101,9 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 199,5 kcal (3 %), Kohlenhydrate 9,2 g (1 %)

### **Gebratene Aubergine**

Aubergine gegart	50 g	9,0 kcal	1,3 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Kuchen aus Rührmasse	50 g	181,0 kcal	24,1 g

Zwischenanalyse: Energie 234,2 kcal (4 %), Kohlenhydrate 25,4 g (2 %)

### **Abendessen**

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (5 %), Kohlenhydrate 70,2 g (6 %)

### **Gebratene Aubergine**

Aubergine gegart	50 g	9,0 kcal	1,3 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 53,2 kcal (1 %), Kohlenhydrate 1,3 g (0 %)

### **Bohnen Bhorta**

Bohnen grün gegart	75 g	25,8 kcal	4,0 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 79,3 kcal (1 %), Kohlenhydrate 5,7 g (1 %)

### **Zwischenmahlzeit**

Plätzchen Kekse	40 g	200,1 kcal	24,2 g
-----------------	------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 200,1 kcal (3 %), Kohlenhydrate 24,2 g (2 %)

## **3. Tag**

### **Frühstück**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

### **Bohnen Bhorta**

Bohnen grün gegart	75 g	25,8 kcal	4,0 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 67,6 kcal (1 %), Kohlenhydrate 5,1 g (0 %)

**Fisch Curry (große Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	30 g	40,4 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Rettich roh	70 g	11,0 kcal	1,7 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 177,8 kcal (3 %), Kohlenhydrate 13,1 g (1 %)

**Mittag**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

**Fisch Curry (mittlere Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Rettich roh	50 g	7,9 kcal	1,2 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 135,2 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,0 g (1 %)

**Abendessen**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

**Gebratene Aubergine**

Aubergine gegart	50 g	9,0 kcal	1,3 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 53,2 kcal (1 %), Kohlenhydrate 1,3 g (0 %)

**Chicken Curry (kleine Portion)**

Suppenhuhn Fleisch mit Haut	30 g	76,4 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 154,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 7,0 g (1 %)

---

---

## Ergebnis

---

---

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Frauen 19-24 Jahre)	prozentuale Erfüllung
Energie	2146,4 kcal	73,2 kcal	2930 %
Eiweiß	56,6 g (11%)	2,2 g(12 %)	2617 %
Fett	44,6 g (18%)	2,5 g(30 %)	1794 %
Kohlenhy.	373,3 g (71%)	10,5 g(58 %)	3570 %
Vit. B1	0,5 mg	1,1 mg	43 %
Vit. B2	0,4 mg	1,1 mg	40 %
Vit. B6	1,2 mg	1,3 mg	91 %
Vit. B12	0,8 µg	2,4 µg	35 %
Niacinäquiv.	22,4 mg	14,0 mg	160 %
ges. Folsäure	189,9 µg	500,0 µg	38 %
Vit. C	71,0 mg	45,0 mg	158 %
Vit. A	796,2 µg	600,0 µg	133 %
Vit. D	0,4 µg	5,0 µg	8 %
Calcium	280,9 mg	1000,0 mg	28 %
Eisen	9,6 mg	29,4 mg	33 %
Jod	37,7 µg	150,0 µg	25 %
Magnesium	285,7 mg	220,0 mg	130 %
Zink	8,7 mg	9,5 mg	92 %

---

---

## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 11\_Laky

---

---

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

---

### 1. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

#### Gebratene Aubergine

Aubergine gegart	50 g	9,0 kcal	1,3 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Bohnen grün gegart	60 g	20,7 kcal	3,2 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g

Zwischenanalyse: Energie 77,4 kcal (1 %), Kohlenhydrate 5,1 g (0 %)

#### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Tomaten gegart	20 g	4,1 kcal	0,6 g
Bohnen grün gegart	20 g	6,9 kcal	1,1 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 102,4 kcal (2 %), Kohlenhydrate 9,0 g (1 %)

### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

#### Gebratene Aubergine

Aubergine gegart	50 g	9,0 kcal	1,3 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Bohnen grün gegart	60 g	20,7 kcal	3,2 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g

Zwischenanalyse: Energie 77,4 kcal (1 %), Kohlenhydrate 5,1 g (0 %)

#### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Tomaten gegart	25 g	5,1 kcal	0,8 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g

Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 138,2 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,3 g (1 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

### Bohnen Bhorta

Bohnen grün gegart	90 g	31,0 kcal	4,8 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 81,6 kcal (1 %), Kohlenhydrate 6,0 g (1 %)

### Gebratener Fisch

Wels gegart Fischzuschnitt	25 g	46,9 kcal	0,0 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 91,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 0,0 g (0 %)

### Zwischenmahlzeit

Puffreis	20 g	78,0 kcal	16,7 g
----------	------	-----------	--------

Zwischenanalyse: Energie 78,0 kcal (1 %), Kohlenhydrate 16,7 g (2 %)

## 2. Tag

### Frühstück

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (5 %), Kohlenhydrate 70,2 g (7 %)

### Geratener Fisch

Karpfen gegart Fischzuschnitt	25 g	33,7 kcal	0,0 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 81,5 kcal (1 %), Kohlenhydrate 0,6 g (0 %)

### Fsch Curry (mittlere Portion)

Barsch gegart Fischzuschnitt	20 g	19,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Oliven grün gesäuert, nicht abgetropft	40 g	57,4 kcal	0,7 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 174,1 kcal (3 %), Kohlenhydrate 9,9 g (1 %)

### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

### Geratener Fisch

Karpfen gegart Fischzuschnitt	25 g	33,7 kcal	0,0 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 81,5 kcal (1 %), Kohlenhydrate 0,6 g (0 %)

### Fsch Curry (mittlere Portion)

Barsch gegart Fischzuschnitt	20 g	19,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Oliven grün gesäuert, nicht abgetropft	40 g	57,4 kcal	0,7 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 174,1 kcal (3 %), Kohlenhydrate 9,9 g (1 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

### Alo Bhorta

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 14,6 g (1 %)

### Fisch Curry (große Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	30 g	40,4 kcal	0,0 g
-------------------------------	------	-----------	-------



Tomaten gegart	35 g	7,1 kcal	1,1 g
Bohnen grün gegart	35 g	12,0 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	30 g	7,2 kcal	1,2 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 146,0 kcal (2 %), Kohlenhydrate 5,8 g (1 %)

### 3. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (5 %), Kohlenhydrate 70,2 g (7 %)

#### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Bohnen grün gegart	50 g	17,2 kcal	2,7 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 148,8 kcal (2 %), Kohlenhydrate 13,4 g (1 %)

#### Beef Curry (kleine Portion)

Rind Fleisch (mf) gegart	30 g	57,8 kcal	0,0 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 109,6 kcal (2 %), Kohlenhydrate 1,3 g (0 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (5 %), Kohlenhydrate 70,2 g (7 %)

#### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Bohnen grün gegart	50 g	17,2 kcal	2,7 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 148,8 kcal (2 %), Kohlenhydrate 13,4 g (1 %)

**Beef Curry (kleine Portion)**

Rind Fleisch (mf) gegart	30 g	57,8 kcal	0,0 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 98,4 kcal (2 %), Kohlenhydrate 1,0 g (0 %)

**Abendessen**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

**Gebratener Fisch**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	25 g	33,7 kcal	0,0 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 77,9 kcal (1 %), Kohlenhydrate 0,0 g (0 %)

**Zwischenmahlzeit**

Banane roh	50 g	44,8 kcal	10,0 g
------------	------	-----------	--------

Zwischenanalyse: Energie 44,8 kcal (1 %), Kohlenhydrate 10,0 g (1 %)

=====

**Ergebnis**

=====

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Kinder 10-12 Jahre (m))	prozentuale Erfüllung
Energie	2013,0 kcal	2190,8 kcal	92 %
Eiweiß	59,6 g (12%)	64,7 g(12 %)	92 %
Fett	43,6 g (19%)	74,3 g(30 %)	59 %
Kohlenhy.	339,5 g (69%)	312,7 g(58 %)	109 %
Vit. B1	0,5 mg	1,5 mg	30 %
Vit. B2	0,4 mg	1,6 mg	24 %
Vit. B6	1,2 mg	2,0 mg	59 %
Vit. B12	2,2 µg	2,8 µg	77 %
Niacinäquiv.	20,7 mg	17,0 mg	121 %
ges. Folsäure	156,7 µg	500,0 µg	31 %
Vit. C	53,6 mg	70,0 mg	77 %
Vit. A	324,9 µg	850,0 µg	38 %
Vit. D	0,4 µg	5,0 µg	8 %

Calcium	269,4 mg	1000,0 mg	27 %
Eisen	8,0 mg	15,0 mg	54 %
Jod	23,9 µg	200,0 µg	12 %
Magnesium	263,0 mg	270,0 mg	97 %
Zink	9,0 mg	17,5 mg	51 %

---

---

## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 13\_Mitu

---

---

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

---

### 1. Tag

#### Frühstück

##### Roti

Weizen Mehl Type 405	50 g	171,7 kcal	36,2 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Plätzchen Kekse	20 g	100,0 kcal	12,1 g

Zwischenanalyse: Energie 271,8 kcal (5 %), Kohlenhydrate 48,3 g (5 %)

#### Gemüse Curry (kleine Portion)

Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Aubergine gegart	40 g	7,2 kcal	1,0 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 90,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,0 g (1 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (11 %), Kohlenhydrate 140,5 g (13 %)

#### Gemüse Curry (kleine Portion)

Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Aubergine gegart	40 g	7,2 kcal	1,0 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 90,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,0 g (1 %)

#### Fisch Curry (große Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	30 g	40,4 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 166,8 kcal (3 %), Kohlenhydrate 11,5 g (1 %)

## Abendessen

Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (11 %), Kohlenhydrate 140,5 g (13 %)

## Fisch Curry (mittlere Portion)

Barsch gegart Fischzuschnitt	20 g	19,2 kcal	0,0 g
Kürbis gegart	50 g	13,0 kcal	2,4 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Blattspinat gegart	50 g	10,9 kcal	0,4 g

Zwischenanalyse: Energie 105,4 kcal (2 %), Kohlenhydrate 4,5 g (0 %)

## Zwischenmahlzeit

Kuhmilch Vorzugsmilch 3,5% Fett	125 g	83,4 kcal	5,9 g
---------------------------------	-------	-----------	-------

Zwischenanalyse: Energie 83,4 kcal (1 %), Kohlenhydrate 5,9 g (1 %)

## 2. Tag

### Frühstück

#### Roti

Weizen Mehl Type 405	50 g	171,7 kcal	36,2 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g

Zwischenanalyse: Energie 488,6 kcal (8 %), Kohlenhydrate 106,4 g (10 %)

## Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Aubergine gegart	40 g	7,2 kcal	1,0 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Kuhmilch Vorzugsmilch 3,5% Fett	125 g	83,4 kcal	5,9 g
Zucker	30 g	121,7 kcal	29,9 g

Zwischenanalyse: Energie 301,2 kcal (5 %), Kohlenhydrate 43,8 g (4 %)

## Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

### **Fisch Curry (mittlere Portion)**

Wels gegart Fischzuschnitt	20 g	37,5 kcal	0,0 g
Kürbis gegart	50 g	13,0 kcal	2,4 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Blattspinat gegart	50 g	10,9 kcal	0,4 g

Zwischenanalyse: Energie 123,7 kcal (2 %), Kohlenhydrate 4,5 g (0 %)

### **Abendessen**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

### **Fisch Curry (mittlere Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Blattspinat gegart	60 g	13,0 kcal	0,4 g

Zwischenanalyse: Energie 137,6 kcal (2 %), Kohlenhydrate 9,6 g (1 %)

### **Zwischenmahlzeit**

Kuhmilch Vorzugsmilch 3,5% Fett	125 g	83,4 kcal	5,9 g
---------------------------------	-------	-----------	-------

Zwischenanalyse: Energie 83,4 kcal (1 %), Kohlenhydrate 5,9 g (1 %)

## **3. Tag**

### **Frühstück**

#### **Roti**

Weizen Mehl Type 405	50 g	171,7 kcal	36,2 g
----------------------	------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 171,7 kcal (3 %), Kohlenhydrate 36,2 g (3 %)

### **Fisch Bhorta**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	25 g	33,7 kcal	0,0 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 84,3 kcal (1 %), Kohlenhydrate 1,1 g (0 %)

### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

### Dal (mittlere Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 74,2 kcal (1 %), Kohlenhydrate 3,6 g (0 %)

### Fisch Curry (mittlere Portion)

Barsch gegart Fischzuschnitt	20 g	19,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Rettich roh	50 g	7,9 kcal	1,2 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Blattspinat gegart	75 g	16,3 kcal	0,5 g

Zwischenanalyse: Energie 141,0 kcal (2 %), Kohlenhydrate 10,9 g (1 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

### Fisch Curry (mittlere Portion)

Barsch gegart Fischzuschnitt	20 g	19,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	50 g	9,0 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Blattspinat gegart	75 g	16,3 kcal	0,5 g

Zwischenanalyse: Energie 142,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,1 g (1 %)

### Gebratene Aubergine

Aubergine gegart	50 g	9,0 kcal	1,3 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 53,2 kcal (1 %), Kohlenhydrate 1,3 g (0 %)

### Zwischenmahlzeit

Oliven grün gesäuert, nicht abgetropft	40 g	57,4 kcal	0,7 g
Zucker	10 g	40,6 kcal	10,0 g

Zwischenanalyse: Energie 97,9 kcal (2 %), Kohlenhydrate 10,7 g (1 %)

---

---

## Ergebnis

---

---

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Kinder 10-12 Jahre (m))	prozentuale Erfüllung
Energie	2000,8 kcal	1606,6 kcal	125 %
Eiweiß	55,9 g (11%)	47,4 g(12 %)	118 %
Fett	36,3 g (16%)	54,5 g(30 %)	67 %
Kohlenhy.	355,9 g (73%)	229,3 g(58 %)	155 %
Vit. B1	0,5 mg	1,5 mg	34 %
Vit. B2	0,6 mg	1,6 mg	40 %
Vit. B6	1,0 mg	2,0 mg	51 %
Vit. B12	1,4 µg	2,8 µg	49 %
Niacinäquiv.	19,1 mg	17,0 mg	112 %
ges. Folsäure	221,6 µg	500,0 µg	44 %
Vit. C	69,2 mg	70,0 mg	99 %
Vit. A	1168,9 µg	850,0 µg	138 %
Vit. D	0,4 µg	5,0 µg	7 %
Calcium	451,7 mg	1000,0 mg	45 %
Eisen	10,0 mg	15,0 mg	67 %
Jod	51,7 µg	200,0 µg	26 %
Magnesium	289,2 mg	270,0 mg	107 %
Zink	7,9 mg	17,5 mg	45 %



## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 14\_Shaida

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

### 1. Tag

#### Frühstück

##### Roti

Weizen Mehl Type 405	150 g	515,2 kcal	108,5 g
Speisesalz	3 g	0,0 kcal	0,0 g
Zucker	15 g	60,8 kcal	15,0 g

Zwischenanalyse: Energie 576,0 kcal (9 %), Kohlenhydrate 123,5 g (10 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (9 %)

#### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Blumenkohl roh gegart	25 g	5,3 kcal	0,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 103,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 3,6 g (0 %)

#### Abendessen

Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (10 %), Kohlenhydrate 140,5 g (11 %)

#### Fisch Curry (große Portion)

Barsch gegart Fischzuschnitt	30 g	28,8 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	70 g	49,4 kcal	10,5 g
Bohnen grün gegart	70 g	24,1 kcal	3,7 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 186,3 kcal (3 %), Kohlenhydrate 16,7 g (1 %)

## 2. Tag

### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
Zwieback	20 g	75,0 kcal	14,6 g

Zwischenanalyse: Energie 582,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 127,0 g (10 %)

### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Blattspinat gegart	50 g	10,9 kcal	0,4 g
Zucker	15 g	60,8 kcal	15,0 g

Zwischenanalyse: Energie 209,3 kcal (3 %), Kohlenhydrate 26,5 g (2 %)

### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (9 %)

### Fisch Curry (große Portion)

#### Karpfen gegart Fischzuschnitt

Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Blumenkohl roh gegart	35 g	7,4 kcal	0,8 g
Tomaten gegart	35 g	7,1 kcal	1,1 g
Zwiebeln frisch gegart	30 g	7,2 kcal	1,2 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 143,2 kcal (2 %), Kohlenhydrate 13,7 g (1 %)

### Alo Bhorta

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 14,6 g (1 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (10 %), Kohlenhydrate 140,5 g (11 %)

**Fisch Curry (mittlere Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Aubergine gegart	40 g	7,2 kcal	1,0 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 138,7 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,8 g (1 %)

**3. Tag**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
Zwieback	20 g	75,0 kcal	14,6 g

Zwischenanalyse: Energie 582,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 127,0 g (10 %)

**Fisch Curry (mittlere Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 137,6 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,2 g (1 %)

**Mittag**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (9 %)

**Fisch Curry (große Portion)**

**Karpfen gegart Fischzuschnitt**

Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Blumenkohl roh gegart	35 g	7,4 kcal	0,8 g
Tomaten gegart	35 g	7,1 kcal	1,1 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 139,6 kcal (2 %), Kohlenhydrate 13,1 g (1 %)

### Alo Bhorta

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 14,6 g (1 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
Zwieback	20 g	75,0 kcal	14,6 g

Zwischenanalyse: Energie 582,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 127,0 g (10 %)

### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 137,6 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,2 g (1 %)

---

---

## Ergebnis

---

---

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Frauen 25-50 Jahre)	prozentuale Erfüllung
Energie	2178,3 kcal	2113,9 kcal	103 %
Eiweiß	55,0 g (10%)	62,4 g(12 %)	88 %
Fett	27,7 g (11%)	71,7 g(30 %)	39 %
Kohlenhy.	419,9 g (78%)	301,8 g(58 %)	139 %
Vit. B1	0,5 mg	1,1 mg	46 %
Vit. B2	0,3 mg	1,1 mg	27 %
Vit. B6	1,1 mg	1,3 mg	82 %
Vit. B12	0,6 µg	2,4 µg	27 %
Niacinäquiv.	19,4 mg	14,0 mg	138 %
ges. Folsäure	142,6 µg	500,0 µg	29 %
Vit. C	67,9 mg	45,0 mg	151 %
Vit. A	350,0 µg	600,0 µg	58 %
Vit. D	0,2 µg	5,0 µg	4 %
Calcium	207,6 mg	1000,0 mg	21 %

Eisen	8,1 mg	29,4 mg	28 %
Jod	28,0 µg	150,0 µg	19 %
Magnesium	258,9 mg	220,0 mg	118 %
Zink	8,1 mg	9,5 mg	85 %

---

---

## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 15\_Najma

---

---

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

---

### 1. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (11 %), Kohlenhydrate 140,5 g (13 %)

#### Dal (große Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	60 g	17,8 kcal	2,8 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 84,1 kcal (1 %), Kohlenhydrate 5,3 g (0 %)

#### Alo Bhorta

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 14,6 g (1 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

#### Dal (mittlere Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 74,2 kcal (1 %), Kohlenhydrate 3,6 g (0 %)

#### Alo Bhorta

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 14,6 g (1 %)

### **Abendessen**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

### **Dal (große Portion)**

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	60 g	17,8 kcal	2,8 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 101,8 kcal (2 %), Kohlenhydrate 5,3 g (0 %)

### **Alo Bhorta**

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 14,6 g (1 %)

## **2. Tag**

### **Frühstück**

#### **Linsen-Reis Eintopf (mittlere Portion)**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal	1,0 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 601,3 kcal (10 %), Kohlenhydrate 116,3 g (11 %)

### **Mittag**

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (5 %), Kohlenhydrate 70,2 g (6 %)

### **Dal (mittlere Portion)**

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g

Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 74,2 kcal (1 %), Kohlenhydrate 3,6 g (0 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

### Alo Bhorta

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 14,6 g (1 %)

## 3. Tag

### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

### Gebratenes Gemüse

Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Blumenkohl roh gegart	40 g	8,4 kcal	0,9 g
Aubergine gegart	40 g	7,2 kcal	1,0 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,5 kcal (2 %), Kohlenhydrate 7,9 g (1 %)

### Mittag

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (5 %), Kohlenhydrate 70,2 g (6 %)

### Gebratenes Gemüse

Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Blumenkohl roh gegart	40 g	8,4 kcal	0,9 g
Aubergine gegart	40 g	7,2 kcal	1,0 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,5 kcal (2 %), Kohlenhydrate 7,9 g (1 %)



### Abendessen

Reis geschält gegart 600 g 633,8 kcal 140,5 g

Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (11 %), Kohlenhydrate 140,5 g (13 %)

### Beef Curry (mittlere Portion)

Rind Fleisch (mf) gegart 40 g 77,1 kcal 0,0 g  
Zwiebeln frisch gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 g  
Knoblauch roh 4 g 5,7 kcal 1,1 g  
Sojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 g  
Speisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 139,4 kcal (2 %), Kohlenhydrate 1,7 g (0 %)

### Zwischenmahlzeit

Zwieback 20 g 75,0 kcal 14,6 g

Zwischenanalyse: Energie 75,0 kcal (1 %), Kohlenhydrate 14,6 g (1 %)

---

---

## Ergebnis

---

---

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Frauen 25-50 Jahre)	prozentuale Erfüllung
Energie	1921,8 kcal	2061,3 kcal	93 %
Eiweiß	42,3 g (9%)	60,9 g (12 %)	69 %
Fett	29,8 g (14%)	69,9 g (30 %)	43 %
Kohlenhy.	365,3 g (77%)	294,2 g (58 %)	124 %
Vit. B1	0,3 mg	1,1 mg	30 %
Vit. B2	0,2 mg	1,1 mg	16 %
Vit. B6	0,7 mg	1,3 mg	56 %
Vit. B12	0,6 µg	2,4 µg	24 %
Niacinäquiv. ges. Folsäure	15,2 mg 82,3 µg	14,0 mg 500,0 µg	109 % 16 %
Vit. C	39,3 mg	45,0 mg	87 %
Vit. A	154,1 µg	600,0 µg	26 %
Vit. D	0,0 µg	5,0 µg	0 %
Calcium	95,6 mg	1000,0 mg	10 %
Eisen	6,8 mg	29,4 mg	23 %
Jod	16,7 µg	150,0 µg	11 %
Magnesium	204,5 mg	220,0 mg	93 %
Zink	8,2 mg	9,5 mg	87 %

---

---

## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 16\_Rina

---

---

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

---

### 1. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 112,4 g (12 %)

#### Dal (kleine Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	20 g	5,9 kcal	0,9 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 55,4 kcal (1 %), Kohlenhydrate 1,9 g (0 %)

#### Gebratener Fisch

Karpfen gegart Fischzuschnitt	25 g	33,7 kcal	0,0 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 77,9 kcal (2 %), Kohlenhydrate 0,0 g (0 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 112,4 g (12 %)

#### Fisch Curry (kleine Portion)

Barsch gegart Fischzuschnitt	15 g	14,4 kcal	0,0 g
Aubergine gegart	20 g	3,6 kcal	0,5 g
Bohnen grün gegart	20 g	6,9 kcal	1,1 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	10 g	88,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 120,9 kcal (2 %), Kohlenhydrate 2,9 g (0 %)

#### Abendessen

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %), Kohlenhydrate 70,2 g (7 %)

#### Dal (kleine Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	20 g	5,9 kcal	0,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 56,6 kcal (1 %), Kohlenhydrate 2,1 g (0 %)

### Gebratener Fisch

Karpfen gegart Fischzuschnitt	25 g	33,7 kcal	0,0 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 77,9 kcal (2 %), Kohlenhydrate 0,0 g (0 %)

## 2. Tag

### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 112,4 g (12 %)

### Dal (große Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	60 g	17,8 kcal	2,8 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 101,8 kcal (2 %), Kohlenhydrate 5,3 g (1 %)

### Alo Bhorta

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 14,6 g (2 %)

### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 112,4 g (12 %)

### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	50 g	9,0 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g

Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Blattspinat gegart	50 g	10,9 kcal	0,4 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	3 g	26,5 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 174,5 kcal (3 %), Kohlenhydrate 11,5 g (1 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 112,4 g (12 %)

### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Aubergine gegart	30 g	5,4 kcal	0,8 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 94,4 kcal (2 %), Kohlenhydrate 7,7 g (1 %)

## 3. Tag

### Frühstück

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %), Kohlenhydrate 70,2 g (7 %)

### Fisch Curry (kleine Portion)

Barsch gegart Fischzuschnitt	15 g	14,4 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Aubergine gegart	30 g	5,4 kcal	0,8 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 88,6 kcal (2 %), Kohlenhydrate 7,7 g (1 %)

### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 112,4 g (12 %)

**Fisch Curry (mittlere Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 137,6 kcal (3 %), Kohlenhydrate 11,2 g (1 %)

**Abendessen**

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %), Kohlenhydrate 70,2 g (7 %)

**Fisch Curry (kleine Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Aubergine gegart	20 g	3,6 kcal	0,5 g
Bohnen grün gegart	20 g	6,9 kcal	1,1 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 99,5 kcal (2 %), Kohlenhydrate 8,5 g (1 %)

=====

## Ergebnis

=====

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Frauen 25-50 Jahre)	prozentuale Erfüllung
Energie	1730,8 kcal	1990,4 kcal	87 %
Eiweiß	44,3 g (10%)	58,8 g(12 %)	75 %
Fett	28,3 g (14%)	67,5 g(30 %)	42 %
Kohlenhy.	319,5 g (75%)	284,1 g(58 %)	112 %
Vit. B1	0,3 mg	1,1 mg	28 %
Vit. B2	0,2 mg	1,1 mg	19 %
Vit. B6	0,7 mg	1,3 mg	57 %
Vit. B12	0,8 µg	2,4 µg	31 %
Niacinäquiv.	15,1 mg	14,0 mg	108 %
ges. Folsäure	104,1 µg	500,0 µg	21 %
Vit. C	30,5 mg	45,0 mg	68 %
Vit. A	320,6 µg	600,0 µg	53 %
Vit. D	0,2 µg	5,0 µg	5 %

Calcium	155,9 mg	1000,0 mg	16 %
Eisen	6,3 mg	29,4 mg	21 %
Jod	18,1 µg	150,0 µg	12 %
Magnesium	212,7 mg	220,0 mg	97 %
Zink	6,9 mg	9,5 mg	72 %

---

---

## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 17\_Shuly

---

---

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

---

### 1. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (9 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (10 %), Kohlenhydrate 140,5 g (12 %)

#### Omlette

Hühnerei gegart	60 g	82,0 kcal	0,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 138,7 kcal (2 %), Kohlenhydrate 1,5 g (0 %)

#### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (9 %)

#### Fisch Curry (mittlere Portion)

Garnele roh	20 g	18,4 kcal	0,2 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Kuhmilch Vorzugsmilch 3,5% Fett	250 g	166,7 kcal	11,8 g

Zwischenanalyse: Energie 289,7 kcal (4 %), Kohlenhydrate 22,6 g (2 %)

### 2. Tag

#### Frühsrück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (9 %)

#### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Aubergine gegart	20 g	3,6 kcal	0,5 g
Blumenkohl roh gegart	20 g	4,2 kcal	0,4 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	10 g	88,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 149,9 kcal (2 %), Kohlenhydrate 7,9 g (1 %)

### Mittag

Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (10 %), Kohlenhydrate 140,5 g (12 %)

### Dal (mittlere Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 75,4 kcal (1 %), Kohlenhydrate 3,8 g (0 %)

### Fisch Curry (große Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	30 g	40,4 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Blumenkohl roh gegart	25 g	5,3 kcal	0,5 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 176,5 kcal (3 %), Kohlenhydrate 12,7 g (1 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (9 %)

### Fisch Curry (mittlere Portion)

Garnele roh	20 g	18,4 kcal	0,2 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Kürbis gegart	50 g	13,0 kcal	2,4 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g



Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Kuhmilch Vorzugsmilch 3,5% Fett	150 g	100,0 kcal	7,0 g

Zwischenanalyse: Energie 229,0 kcal (4 %), Kohlenhydrate 18,9 g (2 %)

### 3. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
Kürbis gegart	75 g	19,5 kcal	3,6 g

Zwischenanalyse: Energie 526,6 kcal (8 %), Kohlenhydrate 116,0 g (10 %)

#### Mittag

##### Grießbrei

Weizen Grieß	40 g	131,6 kcal	27,6 g
Kuhmilch Vorzugsmilch 3,5% Fett	150 g	100,0 kcal	7,0 g
Zucker	15 g	60,8 kcal	15,0 g
Kokosnuss Raspeln getrocknet	2 g	12,8 kcal	0,2 g

Zwischenanalyse: Energie 305,3 kcal (5 %), Kohlenhydrate 49,8 g (4 %)

#### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (9 %)

#### Dal (große Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	60 g	17,8 kcal	2,8 g
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal	1,0 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 76,5 kcal (1 %), Kohlenhydrate 5,5 g (0 %)

#### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (9 %)

#### Dal (große Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	60 g	17,8 kcal	2,8 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Blattspinat gegart	100 g	21,7 kcal	0,7 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Kuhmilch Vorzugsmilch 3,5% Fett	150 g	100,0 kcal	7,0 g

Zwischenanalyse: Energie 263,4 kcal (4 %), Kohlenhydrate 15,5 g (1 %)

## Ergebnis

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Kinder 10-12 Jahre (m))	prozentuale Erfüllung
Energie	2180,4 kcal	1554,5 kcal	140 %
Eiweiß	57,0 g (11%)	45,9 g(12 %)	124 %
Fett	34,8 g (14%)	52,7 g(30 %)	66 %
Kohlenhy.	403,1 g (75%)	221,9 g(58 %)	182 %
Vit. B1	0,4 mg	1,5 mg	29 %
Vit. B2	0,7 mg	1,6 mg	45 %
Vit. B6	0,9 mg	2,0 mg	44 %
Vit. B12	1,7 µg	2,8 µg	61 %
Niacinäquiv.	18,8 mg	17,0 mg	110 %
ges. Folsäure	151,1 µg	500,0 µg	30 %
Vit. C	41,1 mg	70,0 mg	59 %
Vit. A	600,4 µg	850,0 µg	71 %
Vit. D	0,9 µg	5,0 µg	17 %
Calcium	447,9 mg	1000,0 mg	45 %
Eisen	8,0 mg	15,0 mg	54 %
Jod	61,5 µg	200,0 µg	31 %
Magnesium	265,2 mg	270,0 mg	98 %
Zink	9,7 mg	17,5 mg	55 %

---

---

## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 18\_Ruby

---

---

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

---

### 1. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
Kuchen aus Rührmasse	70 g	253,5 kcal	33,7 g
Plätzchen Kekse	20 g	100,0 kcal	12,1 g

Zwischenanalyse: Energie 860,6 kcal (14 %), Kohlenhydrate 158,2 g (14 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (10 %), Kohlenhydrate 140,5 g (12 %)

#### Alo Bhorta

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 14,6 g (1 %)

#### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

#### Bratkartoffeln

Kartoffeln geschält roh gegart	100 g	70,5 kcal	15,0 g
Zwiebeln frisch gegart	30 g	7,2 kcal	1,2 g
Sojaöl	25 g	221,1 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 298,8 kcal (5 %), Kohlenhydrate 16,2 g (1 %)

### 2. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (5 %), Kohlenhydrate 70,2 g (6 %)

#### Bratkartoffeln

Kartoffeln geschält roh gegart	100 g	70,5 kcal	15,0 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g
Butterkeks	25 g	108,6 kcal	18,7 g

Zwischenanalyse: Energie 254,7 kcal (4 %), Kohlenhydrate 34,4 g (3 %)

### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

### Alo Bhorta

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g
Blattspinat gegart	75 g	16,3 kcal	0,5 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 188,2 kcal (3 %), Kohlenhydrate 16,0 g (1 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (5 %), Kohlenhydrate 70,2 g (6 %)

### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal	1,0 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 126,9 kcal (2 %), Kohlenhydrate 9,6 g (1 %)

### Speisesalz

Blattspinat gegart	75 g	16,3 kcal	0,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 73,0 kcal (1 %), Kohlenhydrate 1,1 g (0 %)

### 3. Tag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

### **Dal (mittlere Portion)**

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Kuchen aus Rührmasse	50 g	181,0 kcal	24,1 g

Zwischenanalyse: Energie 255,2 kcal (4 %), Kohlenhydrate 27,7 g (2 %)

### **Mittag**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

### **Fisch Curry (mittlere Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal	1,0 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 140,0 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,6 g (1 %)

### **Speisesalz**

### **Abendessen**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

### **Alo Bhorta**

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 14,6 g (1 %)

---

---

## **Ergebnis**

---

---

Inhalts-	analysierte	empfohlene	prozentuale
----------	-------------	------------	-------------

stoff	Werte/Tag	Werte/Tag (Kinder 10-12 Jahre (m))	Erfüllung
Energie	2076,2 kcal	2118,9 kcal	98 %
Eiweiß	43,7 g (9%)	62,6 g(12 %)	70 %
Fett	38,4 g (16%)	71,9 g(30 %)	53 %
Kohlenhy.	382,3 g (75%)	302,5 g(58 %)	126 %
Vit. B1	0,4 mg	1,5 mg	26 %
Vit. B2	0,3 mg	1,6 mg	17 %
Vit. B6	0,9 mg	2,0 mg	43 %
Vit. B12	0,3 µg	2,8 µg	12 %
Niacinäquiv.	15,9 mg	17,0 mg	93 %
ges. Folsäure	131,5 µg	500,0 µg	26 %
Vit. C	49,8 mg	70,0 mg	71 %
Vit. A	693,7 µg	850,0 µg	82 %
Vit. D	0,4 µg	5,0 µg	7 %
Calcium	186,1 mg	1000,0 mg	19 %
Eisen	8,4 mg	15,0 mg	56 %
Jod	27,2 µg	200,0 µg	14 %
Magnesium	240,7 mg	270,0 mg	89 %
Zink	7,8 mg	17,5 mg	45 %

---

---

## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 19\_Suma

---

---

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

---

### 1. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (14 %), Kohlenhydrate 112,4 g (18 %)

#### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Aubergine gegart	30 g	5,4 kcal	0,8 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Blattspinat gegart	50 g	10,9 kcal	0,4 g

Zwischenanalyse: Energie 112,0 kcal (3 %), Kohlenhydrate 8,1 g (1 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (9 %), Kohlenhydrate 70,2 g (11 %)

#### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Aubergine gegart	30 g	5,4 kcal	0,8 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 101,1 kcal (3 %), Kohlenhydrate 7,7 g (1 %)

#### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (14 %), Kohlenhydrate 112,4 g (18 %)

#### Omlette

Hühnerei gegart	60 g	82,0 kcal	0,9 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Sojaöl	10 g	88,4 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 175,2 kcal (5 %), Kohlenhydrate 1,7 g (0 %)

### Zwischenmahlzeit

Plätzchen Kekse	20 g	100,0 kcal	12,1 g
-----------------	------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 100,0 kcal (3 %), Kohlenhydrate 12,1 g (2 %)

## 2. Tag

### Frühstück

Hühnerei gegart	60 g	82,0 kcal	0,9 g
Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g

Zwischenanalyse: Energie 398,9 kcal (11 %), Kohlenhydrate 71,2 g (11 %)

### Gebratene Aubergine

Aubergine gegart	50 g	9,0 kcal	1,3 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 53,2 kcal (1 %), Kohlenhydrate 1,3 g (0 %)

### Grieß

Weizen Grieß	40 g	131,6 kcal	27,6 g
Kokosnuss Raspeln getrocknet	15 g	95,9 kcal	1,3 g
Zucker	5 g	20,3 kcal	5,0 g

Zwischenanalyse: Energie 247,9 kcal (7 %), Kohlenhydrate 33,8 g (5 %)

### Mittag

#### Roti

Weizen Mehl Type 405	100 g	343,5 kcal	72,3 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g
Banane roh	50 g	44,8 kcal	10,0 g

Zwischenanalyse: Energie 388,3 kcal (11 %), Kohlenhydrate 82,4 g (13 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (14 %), Kohlenhydrate 112,4 g (18 %)

### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g



Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 102,4 kcal (3 %), Kohlenhydrate 3,7 g (1 %)

### Zwischenmahlzeit

Plätzchen Kekse	20 g	100,0 kcal	12,1 g
-----------------	------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 100,0 kcal (3 %), Kohlenhydrate 12,1 g (2 %)

---

---

## Ergebnis

---

---

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Kinder 10-12 Jahre (m))	prozentuale Erfüllung
Energie	1808,6 kcal	1623,7 kcal	111 %
Eiweiß	48,6 g (11%)	48,0 g(12 %)	101 %
Fett	34,6 g (17%)	55,1 g(30 %)	63 %
Kohlenhy.	320,7 g (72%)	231,8 g(58 %)	138 %
Vit. B1	0,4 mg	1,5 mg	24 %
Vit. B2	0,4 mg	1,6 mg	25 %
Vit. B6	0,7 mg	2,0 mg	34 %
Vit. B12	1,4 µg	2,8 µg	51 %
Niacinäquiv.	15,4 mg	17,0 mg	91 %
ges. Folsäure	138,9 µg	500,0 µg	28 %
Vit. C	23,4 mg	70,0 mg	33 %
Vit. A	540,0 µg	850,0 µg	64 %
Vit. D	2,0 µg	5,0 µg	39 %
Calcium	157,0 mg	1000,0 mg	16 %
Eisen	6,8 mg	15,0 mg	45 %
Jod	26,1 µg	200,0 µg	13 %
Magnesium	199,1 mg	270,0 mg	74 %
Zink	7,3 mg	17,5 mg	42 %

## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 20\_Jahida

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

### 1. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (9 %)

#### Fisch Curry (große Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	30 g	40,4 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Aubergine gegart	35 g	6,3 kcal	0,9 g
Bohnen grün gegart	35 g	12,0 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 185,1 kcal (3 %), Kohlenhydrate 14,3 g (1 %)

#### Dal (mittlere Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 63,7 kcal (1 %), Kohlenhydrate 3,2 g (0 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (9 %), Kohlenhydrate 140,5 g (11 %)

#### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Aubergine gegart	20 g	3,6 kcal	0,5 g
Bohnen grün gegart	20 g	6,9 kcal	1,1 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 99,5 kcal (1 %), Kohlenhydrate 8,5 g (1 %)

### **Alo Bhorta**

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 108,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 15,2 g (1 %)

### **Abendessen**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (9 %)

### **Begun Bhorta**

Aubergine gegart	90 g	16,1 kcal	2,4 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 66,8 kcal (1 %), Kohlenhydrate 3,5 g (0 %)

### **Fisch Curry (kleine Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Aubergine gegart	20 g	3,6 kcal	0,5 g
Bohnen grün gegart	20 g	6,9 kcal	1,1 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 99,5 kcal (1 %), Kohlenhydrate 8,5 g (1 %)

## **2. Tag**

### **Roti**

Weizen Mehl Type 405	100 g	343,5 kcal	72,3 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 343,5 kcal (5 %), Kohlenhydrate 72,3 g (6 %)

### **Dal (große Portion)**

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	60 g	17,8 kcal	2,8 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 84,1 kcal (1 %), Kohlenhydrate 5,3 g (0 %)

### Mittag

Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (9 %), Kohlenhydrate 140,5 g (11 %)

### Dal (große Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	60 g	17,8 kcal	2,8 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Blumenkohl roh gegart	75 g	15,8 kcal	1,6 g

Zwischenanalyse: Energie 99,9 kcal (1 %), Kohlenhydrate 6,9 g (1 %)

### Alo Bhorta

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 108,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 15,2 g (1 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (9 %)

### Dal (kleine Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	20 g	5,9 kcal	0,9 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 46,5 kcal (1 %), Kohlenhydrate 1,9 g (0 %)

### Gebratener Fisch

Wels gegart Fischzuschnitt	25 g	46,9 kcal	0,0 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 82,3 kcal (1 %), Kohlenhydrate 0,0 g (0 %)

### Zwischenmahlzeit

Kuchen aus Rührmasse	70 g	253,5 kcal	33,7 g
----------------------	------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 253,5 kcal (4 %), Kohlenhydrate 33,7 g (3 %)

### 3. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (9 %)

#### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Bohnen grün gegart	50 g	17,2 kcal	2,7 g
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal	1,0 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 144,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 12,3 g (1 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (9 %)

#### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Bohnen grün gegart	30 g	10,3 kcal	1,6 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 99,3 kcal (1 %), Kohlenhydrate 8,6 g (1 %)

#### Alo Bhorta

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 108,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 15,2 g (1 %)

#### Abendessen

Reis geschält gegart 600 g 633,8 kcal 140,5 g

Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (9 %), Kohlenhydrate 140,5 g (11 %)

**Begun Bhorta**

Aubergine gegart 90 g 16,1 kcal 2,4 g  
 Zwiebeln frisch gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 g  
 Knoblauch roh 2 g 2,8 kcal 0,6 g  
 Sojaöl 5 g 44,2 kcal 0,0 g  
 Speisesalz 2 g 0,0 kcal 0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 66,8 kcal (1 %), Kohlenhydrate 3,5 g (0 %)

**Fisch Curry (große Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt 30 g 40,4 kcal 0,0 g  
 Kartoffeln geschält roh gegart 60 g 42,3 kcal 9,0 g  
 Aubergine gegart 35 g 6,3 kcal 0,9 g  
 Bohnen grün gegart 35 g 12,0 kcal 1,9 g  
 Zwiebeln frisch gegart 20 g 4,8 kcal 0,8 g  
 Knoblauch roh 6 g 8,5 kcal 1,7 g  
 Sojaöl 8 g 70,7 kcal 0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 185,1 kcal (3 %), Kohlenhydrate 14,3 g (1 %)

=====

**Ergebnis**

=====

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Kinder 10-12 Jahre (m))	prozentuale Erfüllung
Energie	2226,9 kcal	2277,0 kcal	98 %
Eiweiß	56,6 g (10%)	67,3 g(12 %)	84 %
Fett	37,6 g (15%)	77,2 g(30 %)	49 %
Kohlenhy.	408,6 g (75%)	325,0 g(58 %)	126 %
Vit. B1	0,5 mg	1,5 mg	33 %
Vit. B2	0,3 mg	1,6 mg	18 %
Vit. B6	1,1 mg	2,0 mg	54 %
Vit. B12	0,9 µg	2,8 µg	33 %
Niacinäquiv.	19,7 mg	17,0 mg	116 %
ges. Folsäure	142,1 µg	500,0 µg	28 %
Vit. C	59,3 mg	70,0 mg	85 %
Vit. A	255,6 µg	850,0 µg	30 %
Vit. D	0,4 µg	5,0 µg	8 %
Calcium	209,4 mg	1000,0 mg	21 %
Eisen	8,1 mg	15,0 mg	54 %
Jod	26,5 µg	200,0 µg	13 %
Magnesium	274,5 mg	270,0 mg	102 %
Zink	8,4 mg	17,5 mg	48 %

---

---

## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 21\_Manik Jan

---

---

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

---

### 1. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (12 %), Kohlenhydrate 140,5 g (14 %)

#### Fisch Curry

Karpfen gegart Fischzuschnitt	40 g	53,9 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 158,5 kcal (3 %), Kohlenhydrate 10,7 g (1 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
Zwiebeln frisch gegart	30 g	7,2 kcal	1,2 g

Zwischenanalyse: Energie 514,2 kcal (9 %), Kohlenhydrate 113,5 g (11 %)

#### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

#### Gebratener Kürbis

Kürbis gegart	90 g	23,4 kcal	4,3 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 81,3 kcal (1 %), Kohlenhydrate 5,1 g (1 %)

### 2. Tag

#### Fühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

#### Fisch Curry (mittlere Portion)

Wels gegart Fischzuschnitt	20 g	37,5 kcal	0,0 g
Kürbis gegart	50 g	13,0 kcal	2,4 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 112,9 kcal (2 %), Kohlenhydrate 4,1 g (0 %)

### **Fisch Curry (mittlere Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Kürbis gegart	50 g	13,0 kcal	2,4 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 137,6 kcal (3 %), Kohlenhydrate 11,6 g (1 %)

### **Mittag**

/

### **Abendessen**

Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (12 %), Kohlenhydrate 140,5 g (14 %)

### **Fisch Curry (mittlere Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Kürbis gegart	50 g	13,0 kcal	2,4 g
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal	1,0 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Blattspinat gegart	50 g	10,9 kcal	0,4 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 189,8 kcal (3 %), Kohlenhydrate 12,9 g (1 %)

## **3. Tag**

### **Frühstück**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)



### **Fisch Bhorta**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	30 g	40,4 kcal	0,0 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 91,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 1,1 g (0 %)

### **Mittag**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
Blattspinat gegart	75 g	16,3 kcal	0,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 580,0 kcal (11 %), Kohlenhydrate 113,5 g (11 %)

### **Abendessen**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
Blattspinat gegart	75 g	16,3 kcal	0,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 571,2 kcal (10 %), Kohlenhydrate 113,5 g (11 %)

### **Beef Curry (mittlere Portion)**

Rind Fleisch (mf) gegart	40 g	77,1 kcal	0,0 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 139,4 kcal (3 %), Kohlenhydrate 1,7 g (0 %)

### **Fisch Curry (große Portion)**

Barsch gegart Fischzuschnitt	30 g	28,8 kcal	0,0 g
Kürbis gegart	80 g	20,8 kcal	3,9 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 133,7 kcal (2 %), Kohlenhydrate 6,3 g (1 %)

---

---

## **Ergebnis**

Inhaltsstoff	analyisierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Jugendliche 15-18 Jahre (w))	prozentuale Erfüllung
Energie	1832,8 kcal	2006,0 kcal	91 %
Eiweiß	50,7 g (11%)	59,2 g(12 %)	86 %
Fett	28,6 g (14%)	68,1 g(30 %)	42 %
Kohlenhy.	337,4 g (75%)	286,4 g(58 %)	118 %
Vit. B1	0,3 mg	1,4 mg	25 %
Vit. B2	0,4 mg	1,4 mg	26 %
Vit. B6	0,9 mg	1,9 mg	45 %
Vit. B12	1,4 µg	2,6 µg	55 %
Niacinäquiv.	17,2 mg	18,0 mg	96 %
ges. Folsäure	161,7 µg	600,0 µg	27 %
Vit. C	44,7 mg	55,0 mg	81 %
Vit. A	838,1 µg	800,0 µg	105 %
Vit. D	0,3 µg	5,0 µg	5 %
Calcium	229,4 mg	1200,0 mg	19 %
Eisen	8,7 mg	15,0 mg	58 %
Jod	25,0 µg	200,0 µg	13 %
Magnesium	241,2 mg	220,0 mg	110 %
Zink	8,5 mg	14,0 mg	61 %

---

---

## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 22\_Khadisa

---

---

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

---

### 1. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

#### Fisch Curry (mittlere Portion)

Garnele roh	20 g	18,4 kcal	0,2 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %)

#### Gebratener Kürbis

Kürbis gegart	75 g	19,5 kcal	3,6 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 76,2 kcal (1 %), Kohlenhydrate 4,2 g (0 %)

### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

#### Fisch Curry (mittlere Portion)

Garnele roh	20 g	18,4 kcal	0,2 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %)

#### Gebratener Kürbis

Kürbis gegart	75 g	19,5 kcal	3,6 g
---------------	------	-----------	-------

Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 76,2 kcal (1 %), Kohlenhydrate 4,2 g (0 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

### Gebratene Aubergine

Aubergine gegart	50 g	9,0 kcal	1,3 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 53,2 kcal (1 %), Kohlenhydrate 1,3 g (0 %)

### Zwischenmahlzeit

Puffreis mit Zucker/Honig geröstet	40 g	154,2 kcal	33,8 g
------------------------------------	------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 154,2 kcal (3 %), Kohlenhydrate 33,8 g (3 %)

## 2. Tag

### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

### Dal (mittlere Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 75,4 kcal (1 %), Kohlenhydrate 3,8 g (0 %)

### Fisch Curry (mittlere Portion)

Garnele roh	20 g	18,4 kcal	0,2 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Bohnen grün gegart	50 g	17,2 kcal	2,7 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 140,2 kcal (2 %), Kohlenhydrate 13,6 g (1 %)

### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

### Beef Curry (kleine Portion)

Rind Fleisch (mf) gegart	30 g	57,8 kcal	0,0 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 100,8 kcal (2 %), Kohlenhydrate 1,3 g (0 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (5 %), Kohlenhydrate 70,2 g (6 %)

### Beef Curry (kleine Portion)

Rind Fleisch (mf) gegart	30 g	57,8 kcal	0,0 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 98,4 kcal (2 %), Kohlenhydrate 1,0 g (0 %)

## 3. Tag

### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

### Bratkartoffeln

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 120,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 14,1 g (1 %)

### Fisch Bhorta

Karpfen gegart Fischzuschnitt	25 g	33,7 kcal	0,0 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 75,5 kcal (1 %), Kohlenhydrate 1,1 g (0 %)

**Mittag**

Reis geschält gegart 480 g 507,1 kcal 112,4 g

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

**Fisch Curry (mittlere Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal	1,0 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 140,0 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,6 g (1 %)

**Abendessen**

Reis geschält gegart 600 g 633,8 kcal 140,5 g

Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (11 %), Kohlenhydrate 140,5 g (13 %)

**Fisch Curry (mittlere Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 137,6 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,2 g (1 %)

=====

**Ergebnis**

=====

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Jugendliche 15-18 Jahre (w))	prozentuale Erfüllung
Energie	2002,0 kcal	2135,1 kcal	94 %
Eiweiß	52,3 g (11%)	63,1 g(12 %)	83 %
Fett	30,3 g (13%)	72,4 g(30 %)	42 %
Kohlenhy.	373,8 g (76%)	304,8 g(58 %)	123 %
Vit. B1	0,4 mg	1,4 mg	26 %

Vit. B2	0,3 mg	1,4 mg	20 %
Vit. B6	0,9 mg	1,9 mg	47 %
Vit. B12	1,5 µg	2,6 µg	59 %
Niacinäquiv.	18,7 mg	18,0 mg	104 %
ges. Folsäure	112,2 µg	600,0 µg	19 %
Vit. C	36,6 mg	55,0 mg	67 %
Vit. A	230,0 µg	800,0 µg	29 %
Vit. D	0,2 µg	5,0 µg	4 %
Calcium	161,9 mg	1200,0 mg	13 %
Eisen	7,4 mg	15,0 mg	50 %
Jod	36,3 µg	200,0 µg	18 %
Magnesium	232,7 mg	220,0 mg	106 %
Zink	9,4 mg	14,0 mg	67 %

---

---

## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 23\_Happy

---

---

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

---

### 1. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

#### Dal (mittlere Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 74,2 kcal (1 %), Kohlenhydrate 3,6 g (0 %)

#### Fisch Curry (große Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	30 g	40,4 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Aubergine gegart	35 g	6,3 kcal	0,9 g
Bohnen grün gegart	35 g	12,0 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 185,1 kcal (3 %), Kohlenhydrate 14,3 g (1 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

#### Alo Bhorta

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 14,6 g (1 %)

#### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------



Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

### **Chicken Curry (kleine Portion)**

Suppenhuhn Fleisch mit Haut	30 g	76,4 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 161,7 kcal (3 %), Kohlenhydrate 10,3 g (1 %)

## **2. Tag**

### **Frühstück**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

### **Dal (mittlere Portion)**

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 62,5 kcal (1 %), Kohlenhydrate 3,0 g (0 %)

### **Fisch Curry (kleine Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	20 g	3,6 kcal	0,5 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 102,0 kcal (2 %), Kohlenhydrate 9,4 g (1 %)

### **Mittag**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

### **Dal (mittlere Portion)**

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g

Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 62,5 kcal (1 %), Kohlenhydrate 3,0 g (0 %)

### **Fisch Curry (kleine Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	20 g	3,6 kcal	0,5 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 99,7 kcal (2 %), Kohlenhydrate 9,0 g (1 %)

### **Abendessen**

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (5 %), Kohlenhydrate 70,2 g (7 %)

### **Fisch Curry (kleine Portion)**

Barsch gegart Fischzuschnitt	15 g	14,4 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	30 g	5,4 kcal	0,8 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Blattspinat gegart	75 g	16,3 kcal	0,5 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g

Zwischenanalyse: Energie 150,9 kcal (3 %), Kohlenhydrate 10,4 g (1 %)

## **3. Tag**

### **Frühstück**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

### **Dal (kleine Portion)**

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	20 g	5,9 kcal	0,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 56,6 kcal (1 %), Kohlenhydrate 2,1 g (0 %)

### **Alo Bhorta**

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 14,6 g (1 %)

### **Mittag**

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (5 %), Kohlenhydrate 70,2 g (7 %)

### **Fisch Curry (kleine Portion)**

Barsch gegart Fischzuschnitt	40 g	38,4 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Aubergine gegart	30 g	5,4 kcal	0,8 g
Bohnen grün gegart	30 g	10,3 kcal	1,6 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	10 g	88,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 178,4 kcal (3 %), Kohlenhydrate 9,7 g (1 %)

### **Abendessen**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

### **Fisch Curry (kleine Portion)**

Barsch gegart Fischzuschnitt	15 g	14,4 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Aubergine gegart	20 g	3,6 kcal	0,5 g
Bohnen grün gegart	20 g	6,9 kcal	1,1 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 93,7 kcal (2 %), Kohlenhydrate 8,5 g (1 %)

### **Zwischenmahlzeit**

Zwieback	40 g	150,1 kcal	29,2 g
----------	------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 150,1 kcal (3 %), Kohlenhydrate 29,2 g (3 %)

---

---

## Ergebnis

---

---

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Kinder 10-12 Jahre (m))	prozentuale Erfüllung
Energie	1929,6 kcal	1626,8 kcal	119 %
Eiweiß	49,9 g (11%)	48,0 g(12 %)	104 %
Fett	31,2 g (14%)	55,2 g(30 %)	56 %
Kohlenhy.	356,3 g (75%)	232,2 g(58 %)	153 %
Vit. B1	0,4 mg	1,5 mg	27 %
Vit. B2	0,3 mg	1,6 mg	17 %
Vit. B6	1,0 mg	2,0 mg	48 %
Vit. B12	0,6 µg	2,8 µg	22 %
Niacinäquiv.	18,2 mg	17,0 mg	107 %
ges. Folsäure	123,6 µg	500,0 µg	25 %
Vit. C	45,9 mg	70,0 mg	66 %
Vit. A	399,5 µg	850,0 µg	47 %
Vit. D	0,2 µg	5,0 µg	3 %
Calcium	197,0 mg	1000,0 mg	20 %
Eisen	7,8 mg	15,0 mg	52 %
Jod	23,8 µg	200,0 µg	12 %
Magnesium	240,7 mg	270,0 mg	89 %
Zink	7,7 mg	17,5 mg	44 %

## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 24\_Najma

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

### 1. Tag

#### Frühstück

##### Reis Eintopf

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Blumenkohl roh gegart	50 g	10,5 kcal	1,1 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 631,2 kcal (12 %), Kohlenhydrate 122,3 g (12 %)

#### Mittag

##### Reis Eintopf

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
Kartoffeln geschält roh gegart	80 g	56,4 kcal	12,0 g
Blumenkohl roh gegart	50 g	10,5 kcal	1,1 g
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal	1,0 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 656,4 kcal (12 %), Kohlenhydrate 127,6 g (13 %)

#### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

#### Fisch Curry (große Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	30 g	40,4 kcal	0,0 g
Aubergine gegart	35 g	6,3 kcal	0,9 g
Tomaten gegart	35 g	7,1 kcal	1,1 g
Blumenkohl roh gegart	35 g	7,4 kcal	0,8 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 145,2 kcal (3 %), Kohlenhydrate 5,2 g (1 %)

### Zwischenmahlzeit

Apfel roh	70 g	42,7 kcal	10,0 g
-----------	------	-----------	--------

Zwischenanalyse: Energie 42,7 kcal (1 %), Kohlenhydrate 10,0 g (1 %)

### 2. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

#### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Kürbis gegart	30 g	7,8 kcal	1,4 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 96,8 kcal (2 %), Kohlenhydrate 8,4 g (1 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

#### Beef Curry (kleine Portion)

Rind Fleisch (mf) gegart	30 g	57,8 kcal	0,0 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 98,4 kcal (2 %), Kohlenhydrate 1,0 g (0 %)

#### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

#### Beef Curry (kleine Portion)

Rind Fleisch (mf) gegart	30 g	57,8 kcal	0,0 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 98,4 kcal (2 %), Kohlenhydrate 1,0 g (0 %)

### **Fisch Curry (kleine Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Blumenkohl roh gegart	20 g	4,2 kcal	0,4 g
Bohnen grün gegart	20 g	6,9 kcal	1,1 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 74,3 kcal (1 %), Kohlenhydrate 2,8 g (0 %)

## **3. Tag**

### **Frühstück**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

### **Fisch Curry (mittlere Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 137,6 kcal (3 %), Kohlenhydrate 11,2 g (1 %)

### **Mittag**

Kuchen aus Rührmasse	50 g	181,0 kcal	24,1 g
----------------------	------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 181,0 kcal (3 %), Kohlenhydrate 24,1 g (2 %)

### **Abendessen**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

### **Fisch Curry (mittlere Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Garnele roh	15 g	13,8 kcal	0,1 g
Kürbis gegart	60 g	15,6 kcal	2,9 g
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal	1,0 g

Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,4 kcal (2 %), Kohlenhydrate 5,1 g (1 %)

## Ergebnis

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Frauen 25-50 Jahre)	prozentuale Erfüllung
Energie	1772,9 kcal	1496,0 kcal	119 %
Eiweiß	47,4 g (11%)	44,2 g(12 %)	107 %
Fett	26,4 g (13%)	50,8 g(30 %)	52 %
Kohlenhy.	331,0 g (76%)	213,5 g(58 %)	155 %
Vit. B1	0,3 mg	1,1 mg	29 %
Vit. B2	0,2 mg	1,1 mg	23 %
Vit. B6	0,8 mg	1,3 mg	58 %
Vit. B12	1,5 µg	2,4 µg	63 %
Niacinäquiv.	16,3 mg	14,0 mg	116 %
ges. Folsäure	98,7 µg	500,0 µg	20 %
Vit. C	49,6 mg	45,0 mg	110 %
Vit. A	194,4 µg	600,0 µg	32 %
Vit. D	0,3 µg	5,0 µg	6 %
Calcium	132,3 mg	1000,0 mg	13 %
Eisen	6,3 mg	29,4 mg	22 %
Jod	20,0 µg	150,0 µg	13 %
Magnesium	200,0 mg	220,0 mg	91 %
Zink	8,3 mg	9,5 mg	87 %



## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 25\_Salma

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

### 1. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

#### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Blattspinat gegart	50 g	10,9 kcal	0,4 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 177,9 kcal (3 %), Kohlenhydrate 11,6 g (1 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

#### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Aubergine gegart	20 g	3,6 kcal	0,5 g
Bohnen grün gegart	20 g	6,9 kcal	1,1 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Blattspinat gegart	50 g	10,9 kcal	0,4 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 164,6 kcal (3 %), Kohlenhydrate 12,7 g (1 %)

#### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

**Fisch Curry (kleine Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	20 g	3,6 kcal	0,5 g
Bohnen grün gegart	20 g	6,9 kcal	1,1 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 106,5 kcal (2 %), Kohlenhydrate 10,0 g (1 %)

**Zwischenmahlzeit**

Zwieback	20 g	75,0 kcal	14,6 g
----------	------	-----------	--------

Zwischenanalyse: Energie 75,0 kcal (1 %), Kohlenhydrate 14,6 g (1 %)

**2. Tag**

**Frühstück**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

**Fisch Curry (kleine Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Aubergine gegart	20 g	3,6 kcal	0,5 g
Bohnen grün gegart	20 g	6,9 kcal	1,1 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 106,2 kcal (2 %), Kohlenhydrate 8,5 g (1 %)

**Mittag**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

**Fisch Curry (kleine Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Aubergine gegart	20 g	3,6 kcal	0,5 g

Bohnen grün gegart	20 g	6,9 kcal	1,1 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 106,2 kcal (2 %), Kohlenhydrate 8,5 g (1 %)

### **Abendessen**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

### **Fisch Curry (große Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	30 g	40,4 kcal	0,0 g
Kürbis gegart	75 g	19,5 kcal	3,6 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 144,0 kcal (2 %), Kohlenhydrate 6,1 g (1 %)

### **Begun Bhorta**

Aubergine gegart	90 g	16,1 kcal	2,4 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 66,8 kcal (1 %), Kohlenhydrate 3,5 g (0 %)

## **3. Tag**

### **Frühstück**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

### **Fisch Curry (große Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	30 g	40,4 kcal	0,0 g
Kürbis gegart	75 g	19,5 kcal	3,6 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 144,0 kcal (2 %), Kohlenhydrate 6,1 g (1 %)

### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

### Begun Bhorta

Aubergine gegart	75 g	13,4 kcal	2,0 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 55,2 kcal (1 %), Kohlenhydrate 3,1 g (0 %)

### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Aubergine gegart	20 g	3,6 kcal	0,5 g
Bohnen grün gegart	20 g	6,9 kcal	1,1 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 108,3 kcal (2 %), Kohlenhydrate 8,5 g (1 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	20 g	3,6 kcal	0,5 g
Bohnen grün gegart	20 g	6,9 kcal	1,1 g
Zwiebeln frisch gegart	1 g	0,2 kcal	0,0 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Blattspinat gegart	100 g	21,7 kcal	0,7 g
Zwiebeln frisch gegart	30 g	7,2 kcal	1,2 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 168,7 kcal (3 %), Kohlenhydrate 11,6 g (1 %)

### Zwischenmahlzeit

Zwieback 40 g 150,1 kcal 29,2 g

Zwischenanalyse: Energie 150,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 29,2 g (3 %)

---

---

## Ergebnis

---

---

Inhaltsstoff	analyisierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Frauen 25-50 Jahre)	prozentuale Erfüllung
Energie	2045,8 kcal	2316,5 kcal	88 %
Eiweiß	55,0 g (11%)	68,4 g(12 %)	80 %
Fett	30,2 g (13%)	78,6 g(30 %)	38 %
Kohlenhy.	381,8 g (76%)	330,7 g(58 %)	115 %
Vit. B1	0,5 mg	1,1 mg	42 %
Vit. B2	0,4 mg	1,1 mg	37 %
Vit. B6	1,1 mg	1,3 mg	82 %
Vit. B12	0,9 µg	2,4 µg	39 %
Niacinäquiv.	19,2 mg	14,0 mg	137 %
ges. Folsäure	196,2 µg	500,0 µg	39 %
Vit. C	59,1 mg	45,0 mg	131 %
Vit. A	832,6 µg	600,0 µg	139 %
Vit. D	0,3 µg	5,0 µg	6 %
Calcium	281,6 mg	1000,0 mg	28 %
Eisen	9,6 mg	29,4 mg	33 %
Jod	29,6 µg	150,0 µg	20 %
Magnesium	288,6 mg	220,0 mg	131 %
Zink	8,4 mg	9,5 mg	89 %

---

---

## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 26\_Bilkis

---

---

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

---

### 1. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %), Kohlenhydrate 70,2 g (8 %)

#### Dal (große Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	60 g	17,8 kcal	2,8 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 81,3 kcal (2 %), Kohlenhydrate 4,7 g (1 %)

#### Alo Bhorta

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 14,6 g (2 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %), Kohlenhydrate 70,2 g (8 %)

#### Alo Bhorta

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 14,6 g (2 %)

#### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Aubergine gegart	50 g	9,0 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g

Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 140,5 kcal (3 %), Kohlenhydrate 12,0 g (1 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 112,4 g (13 %)

### Dal (große Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	60 g	17,8 kcal	2,8 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 81,3 kcal (2 %), Kohlenhydrate 4,7 g (1 %)

## 2. Tag

### Frühstück

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %), Kohlenhydrate 70,2 g (8 %)

### Alo Bhorta

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 14,6 g (2 %)

### Begun Bhorta

Aubergine gegart	90 g	16,1 kcal	2,4 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 66,8 kcal (1 %), Kohlenhydrate 3,5 g (0 %)

### Mittag

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %), Kohlenhydrate 70,2 g (8 %)

### **Alo Bhorta**

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 14,6 g (2 %)

### **Begun Bhorta**

Aubergine gegart	90 g	16,1 kcal	2,4 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 66,8 kcal (1 %), Kohlenhydrate 3,5 g (0 %)

### **Abendessen**

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %), Kohlenhydrate 70,2 g (8 %)

### **Gebratene Aubergine**

Aubergine gegart	50 g	9,0 kcal	1,3 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Blattspinat gegart	50 g	10,9 kcal	0,4 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 103,0 kcal (2 %), Kohlenhydrate 2,2 g (0 %)

## **3. Tag**

### **Frühstück**

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %), Kohlenhydrate 70,2 g (8 %)

### **Dal (große Portion)**

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	60 g	17,8 kcal	2,8 g
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal	1,0 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 82,5 kcal (2 %), Kohlenhydrate 4,9 g (1 %)



**Fisch Curry (mittlere Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Rettich roh	25 g	3,9 kcal	0,6 g
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal	1,0 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 135,3 kcal (3 %), Kohlenhydrate 10,9 g (1 %)

**Mittag**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 112,4 g (13 %)

**Dal (kleine Portion)**

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	20 g	5,9 kcal	0,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 56,6 kcal (1 %), Kohlenhydrate 2,1 g (0 %)

**Fisch Curry (mittlere Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Rettich roh	25 g	3,9 kcal	0,6 g
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal	1,0 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 117,7 kcal (2 %), Kohlenhydrate 10,9 g (1 %)

**Abendessen**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 112,4 g (13 %)

**Beef Curry (mittlere Portion)**

Rind Fleisch (mf) gegart	40 g	77,1 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal	1,0 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g

Speisesalz

1 g

0,0 kcal

0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 159,3 kcal (3 %), Kohlenhydrate 9,6 g (1 %)

---

---

## Ergebnis

---

---

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Frauen 19-24 Jahre)	prozentuale Erfüllung
Energie	1656,7 kcal	1962,3 kcal	84 %
Eiweiß	41,0 g (10%)	58,0 g(12 %)	71 %
Fett	32,3 g (17%)	66,6 g(30 %)	49 %
Kohlenhy.	295,4 g (73%)	280,1 g(58 %)	105 %
Vit. B1	0,4 mg	1,1 mg	33 %
Vit. B2	0,2 mg	1,1 mg	21 %
Vit. B6	0,8 mg	1,3 mg	64 %
Vit. B12	0,9 µg	2,4 µg	37 %
Niacinäquiv.	15,3 mg	14,0 mg	109 %
ges. Folsäure	114,9 µg	500,0 µg	23 %
Vit. C	48,5 mg	45,0 mg	108 %
Vit. A	328,6 µg	600,0 µg	55 %
Vit. D	0,1 µg	5,0 µg	2 %
Calcium	153,0 mg	1000,0 mg	15 %
Eisen	7,3 mg	29,4 mg	25 %
Jod	21,5 µg	150,0 µg	14 %
Magnesium	216,4 mg	220,0 mg	98 %
Zink	7,4 mg	9,5 mg	78 %

---

---

## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 27\_Sufia

---

---

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

---

### 1. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

#### Dal (kleine Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	20 g	5,9 kcal	0,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 47,7 kcal (1 %), Kohlenhydrate 2,1 g (0 %)

#### Omlette

Hühnerei gegart	60 g	82,0 kcal	0,9 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Sojaöl	10 g	88,4 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 175,2 kcal (3 %), Kohlenhydrate 1,7 g (0 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

#### Dal (kleine Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	20 g	5,9 kcal	0,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Blattspinat gegart	50 g	10,9 kcal	0,4 g

Zwischenanalyse: Energie 58,6 kcal (1 %), Kohlenhydrate 2,4 g (0 %)

#### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

#### Omlette

Hühnerei gegart	60 g	82,0 kcal	0,9 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Blattspinat gegart	60 g	13,0 kcal	0,4 g

Zwischenanalyse: Energie 144,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 2,1 g (0 %)

### **Gebratener Fisch**

Wels gegart Fischzuschnitt	25 g	46,9 kcal	0,0 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 91,1 kcal (1 %), Kohlenhydrate 0,0 g (0 %)

## **2. Tag**

### **Frühstück**

Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5 g
Kuhmilch Vorzugsmilch 3,5% Fett	125 g	83,4 kcal	5,9 g

Zwischenanalyse: Energie 717,2 kcal (11 %), Kohlenhydrate 146,3 g (13 %)

### **Omlette**

Hühnerei gegart	60 g	82,0 kcal	0,9 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 131,0 kcal (2 %), Kohlenhydrate 1,7 g (0 %)

### **Mittag**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
Kuhmilch Vorzugsmilch 3,5% Fett	125 g	83,4 kcal	5,9 g

Zwischenanalyse: Energie 590,4 kcal (9 %), Kohlenhydrate 118,2 g (10 %)

### **Abnedessen**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

### **Fisch Curry (mittlere Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Garnele roh	15 g	13,8 kcal	0,1 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g

Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
------------	-----	----------	-------

Zwischenanalyse: Energie 144,7 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,3 g (1 %)

### Zwischenmahlzeit

Plätzchen Kekse	20 g	100,0 kcal	12,1 g
-----------------	------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 100,0 kcal (2 %), Kohlenhydrate 12,1 g (1 %)

## 3. Tag

### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7 g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 137,6 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,2 g (1 %)

### Mittag

Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5 g
Kuhmilch Vorzugsmilch 3,5% Fett	150 g	100,0 kcal	7,0 g

Zwischenanalyse: Energie 733,9 kcal (12 %), Kohlenhydrate 147,5 g (13 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %)

### Omlette

Hühnerei gegart	60 g	82,0 kcal	0,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 129,8 kcal (2 %), Kohlenhydrate 1,5 g (0 %)

### Gebratenes Gemüse

Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Kürbis gegart	50 g	13,0 kcal	2,4 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 130,9 kcal (2 %), Kohlenhydrate 12,2 g (1 %)

## Ergebnis

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Frauen 25-50 Jahre)	prozentuale Erfüllung
Energie	2124,9 kcal	2075,1 kcal	102 %
Eiweiß	57,1 g (11%)	61,3 g(12 %)	93 %
Fett	38,4 g (16%)	70,4 g(30 %)	55 %
Kohlenhy.	381,6 g (73%)	296,2 g(58 %)	129 %
Vit. B1	0,4 mg	1,1 mg	36 %
Vit. B2	0,7 mg	1,1 mg	65 %
Vit. B6	0,8 mg	1,3 mg	61 %
Vit. B12	2,2 µg	2,4 µg	92 %
Niacinäquiv.	18,4 mg	14,0 mg	131 %
ges. Folsäure	171,5 µg	500,0 µg	34 %
Vit. C	29,9 mg	45,0 mg	66 %
Vit. A	749,6 µg	600,0 µg	125 %
Vit. D	2,5 µg	5,0 µg	50 %
Calcium	342,9 mg	1000,0 mg	34 %
Eisen	8,3 mg	29,4 mg	28 %
Jod	47,2 µg	150,0 µg	31 %
Magnesium	241,8 mg	220,0 mg	110 %
Zink	9,3 mg	9,5 mg	98 %

## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 28\_Moyna

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

### 1. Tag

#### Frühstück

##### Roti

Weizen Mehl Type 405	100 g	343,5 kcal	72,3 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 343,5 kcal (7 %), Kohlenhydrate 72,3 g (8 %)

#### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Garnele roh	15 g	13,8 kcal	0,1 g
Kartoffeln geschält roh gegart	70 g	49,4 kcal	10,5 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 124,0 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,6 g (1 %)

### Mittag

#### Roti

Weizen Mehl Type 405	100 g	343,5 kcal	72,3 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 343,5 kcal (7 %), Kohlenhydrate 72,3 g (8 %)

#### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Garnele roh	15 g	13,8 kcal	0,1 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 116,9 kcal (2 %), Kohlenhydrate 10,1 g (1 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 112,4 g (12 %)

### Ei Curry (mittlere Portion)

Hühnerei gegart	60 g	82,0 kcal	0,9 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal	1,0 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 180,2 kcal (4 %), Kohlenhydrate 12,0 g (1 %)

## 2. Tag

### Frühstück

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %), Kohlenhydrate 70,2 g (8 %)

### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Blattspinat gegart	50 g	10,9 kcal	0,4 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 161,8 kcal (3 %), Kohlenhydrate 10,9 g (1 %)

### Mittag

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 112,4 g (12 %)

### Fisch Curry (mittlere Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 124,5 kcal (3 %), Kohlenhydrate 9,2 g (1 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 112,4 g (12 %)



**Dal (kleine Portion)**

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	20 g	5,9 kcal	0,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 56,6 kcal (1 %), Kohlenhydrate 2,1 g (0 %)

**Fisch Bhorta**

Garnele roh	40 g	36,8 kcal	0,4 g
Zwiebeln frisch gegart	30 g	7,2 kcal	1,2 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 102,7 kcal (2 %), Kohlenhydrate 2,7 g (0 %)

**3. Tag****Frühstück**

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %), Kohlenhydrate 70,2 g (8 %)

**Dal (kleine Portion)**

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	60 g	17,8 kcal	2,8 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 68,4 kcal (1 %), Kohlenhydrate 4,0 g (0 %)

**Mittag**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 112,4 g (12 %)

**Dal (kleine Portion)**

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	20 g	5,9 kcal	0,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 56,6 kcal (1 %), Kohlenhydrate 2,1 g (0 %)

### Fisch Bhorta

Garnele roh	25 g	23,0 kcal	0,2 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 73,6 kcal (1 %), Kohlenhydrate 1,4 g (0 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
Blattspinat gegart	50 g	10,9 kcal	0,4 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 565,8 kcal (11 %), Kohlenhydrate 113,3 g (12 %)

---

---

## Ergebnis

---

---

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Frauen 25-50 Jahre)	prozentuale Erfüllung
Energie	1660,0 kcal	11,9 kcal	1,392E4 %
Eiweiß	46,8 g (11%)	0,4 g(12 %)	1,328E4 %
Fett	26,0 g (14%)	0,4 g(30 %)	6419 %
Kohlenhy.	304,6 g (75%)	1,7 g(58 %)	1,79E4 %
Vit. B1	0,3 mg	1,1 mg	31 %
Vit. B2	0,2 mg	1,1 mg	22 %
Vit. B6	0,7 mg	1,3 mg	51 %
Vit. B12	1,2 µg	2,4 µg	49 %
Niacinäquiv.	15,4 mg	14,0 mg	110 %
ges. Folsäure	111,1 µg	500,0 µg	22 %
Vit. C	30,3 mg	45,0 mg	67 %
Vit. A	475,4 µg	600,0 µg	79 %
Vit. D	0,8 µg	5,0 µg	17 %
Calcium	174,4 mg	1000,0 mg	17 %
Eisen	6,5 mg	29,4 mg	22 %
Jod	52,7 µg	150,0 µg	35 %
Magnesium	205,7 mg	220,0 mg	93 %
Zink	6,8 mg	9,5 mg	72 %

---



---

## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 29\_Bilkis

---



---

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

---

### 1. Tag

#### Frühstück

##### 2 Roti

Weizen Mehl Type 405	100 g	343,5 kcal	72,3 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 343,5 kcal (6 %), Kohlenhydrate 72,3 g (7 %)

#### Dal (kleine Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	60 g	17,8 kcal	2,8 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 65,6 kcal (1 %), Kohlenhydrate 3,4 g (0 %)

#### Zwischenmahlzeit

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

#### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 105,5 kcal (2 %), Kohlenhydrate 10,3 g (1 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %), Kohlenhydrate 70,2 g (7 %)

#### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 103,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 10,0 g (1 %)

### **Abendessen**

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 428,0 kcal (7 %), Kohlenhydrate 80,4 g (8 %)

### **Zwischenmahlzeit**

Hühnerei gegart	60 g	82,0 kcal	0,9 g
-----------------	------	-----------	-------

Zwischenanalyse: Energie 82,0 kcal (1 %), Kohlenhydrate 0,9 g (0 %)

## **2. Tag**

### **Frühstück**

#### **Roti**

Weizen Mehl Type 405	100 g	343,5 kcal	72,3 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g
Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g

Zwischenanalyse: Energie 660,4 kcal (11 %), Kohlenhydrate 142,6 g (14 %)

#### **Dal (kleine Portion)**

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	60 g	17,8 kcal	2,8 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 68,4 kcal (1 %), Kohlenhydrate 4,0 g (0 %)

#### **Alo Bhorta**

Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 14,6 g (1 %)

### Mittag

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %), Kohlenhydrate 70,2 g (7 %)

### Dal (kleine Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	20 g	5,9 kcal	0,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 56,6 kcal (1 %), Kohlenhydrate 2,1 g (0 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

### Beef Curry (mittlere Portion)

Rind Fleisch (mf) gegart	40 g	77,1 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Aubergine gegart	50 g	9,0 kcal	1,3 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 183,6 kcal (3 %), Kohlenhydrate 10,5 g (1 %)

### Zwischenmahlzeit

Hühnerrei gegart	60 g	82,0 kcal	0,9 g
------------------	------	-----------	-------

Zwischenanalyse: Energie 82,0 kcal (1 %), Kohlenhydrate 0,9 g (0 %)

## 3. Tag

### Frühstück

#### Roti

Weizen Mehl Type 405	100 g	343,5 kcal	72,3 g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 343,5 kcal (6 %), Kohlenhydrate 72,3 g (7 %)

### Dal (kleine Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	20 g	5,9 kcal	0,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g

Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 56,6 kcal (1 %), Kohlenhydrate 2,1 g (0 %)

### **Omlette**

Hühnerei gegart	60 g	82,0 kcal	0,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 129,8 kcal (2 %), Kohlenhydrate 1,5 g (0 %)

### **Gebratenes Gemüse (mittlere Portion)**

Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Kürbis gegart	50 g	13,0 kcal	2,4 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 106,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 10,7 g (1 %)

### **Mittag**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Kohlenhydrate 112,4 g (11 %)

### **Omlette**

Hühnerei gegart	30 g	41,0 kcal	0,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 88,8 kcal (2 %), Kohlenhydrate 1,0 g (0 %)

### **Gebratenes Gemüse (kleine Portion)**

Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5 g
Kürbis gegart	50 g	13,0 kcal	2,4 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 96,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 10,5 g (1 %)

### **Abnedessen**

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %), Kohlenhydrate 70,2 g (7 %)

### **Omlette**

Hühnerei gegart	30 g	41,0 kcal	0,5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 88,8 kcal (2 %), Kohlenhydrate 1,0 g (0 %)

### Zwischenmahlzeit

Hühnerei gegart 60 g 82,0 kcal 0,9 g

Zwischenanalyse: Energie 82,0 kcal (1 %), Kohlenhydrate 0,9 g (0 %)

---

---

## Ergebnis

---

---

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Frauen 19-24 Jahre)	prozentuale Erfüllung
Energie	1918,8 kcal	2073,3 kcal	93 %
Eiweiß	56,4 g (12%)	61,2 g(12 %)	92 %
Fett	37,6 g (17%)	70,3 g(30 %)	53 %
Kohlenhy.	333,3 g (71%)	296,0 g(58 %)	113 %
Vit. B1	0,4 mg	1,1 mg	40 %
Vit. B2	0,5 mg	1,1 mg	44 %
Vit. B6	0,7 mg	1,3 mg	55 %
Vit. B12	2,3 µg	2,4 µg	97 %
Niacinäquiv.	18,3 mg	14,0 mg	131 %
ges. Folsäure	138,1 µg	500,0 µg	28 %
Vit. C	28,7 mg	45,0 mg	64 %
Vit. A	442,8 µg	600,0 µg	74 %
Vit. D	2,9 µg	5,0 µg	57 %
Calcium	152,7 mg	1000,0 mg	15 %
Eisen	7,8 mg	29,4 mg	27 %
Jod	31,2 µg	150,0 µg	21 %
Magnesium	188,4 mg	220,0 mg	86 %
Zink	8,3 mg	9,5 mg	88 %

---

---

## Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 30\_Rothna

---

---

Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
--------------	-------	---------	-----------

---

### 1. Tag

#### Frühstück

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (11 %), Kohlenhydrate 112,4 g (12 %)

#### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Bohnen grün gegart	30 g	10,3 kcal	1,6 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 99,3 kcal (2 %), Kohlenhydrate 8,6 g (1 %)

#### Mittag

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %), Kohlenhydrate 70,2 g (8 %)

#### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0 g
Bohnen grün gegart	30 g	10,3 kcal	1,6 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 99,3 kcal (2 %), Kohlenhydrate 8,6 g (1 %)

#### Abendessen

Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (14 %), Kohlenhydrate 140,5 g (16 %)

#### Gebratener Kürbis

Kürbis gegart	75 g	19,5 kcal	3,6 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g



Zwischenanalyse: Energie 68,5 kcal (1 %), Kohlenhydrate 4,4 g (0 %)

## 2. Tag

### Frühstück

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %), Kohlenhydrate 70,2 g (8 %)

### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 105,5 kcal (2 %), Kohlenhydrate 10,3 g (1 %)

### Mittag

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %), Kohlenhydrate 70,2 g (8 %)

### Fisch Curry (kleine Portion)

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 103,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 10,0 g (1 %)

### Abendessen

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %), Kohlenhydrate 70,2 g (8 %)

### Begun Bharta

Aubergine gegart	90 g	16,1 kcal	2,4 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 66,8 kcal (1 %), Kohlenhydrate 3,5 g (0 %)

### **Green Bean Bharta**

Bohnen grün gegart	90 g	31,0 kcal	4,8 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 81,6 kcal (2 %), Kohlenhydrate 6,0 g (1 %)

### **3. Tag**

#### **Frühstück**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (11 %), Kohlenhydrate 112,4 g (12 %)

#### **Dal (mittlere Portion)**

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal	1,9 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 66,5 kcal (1 %), Kohlenhydrate 3,8 g (0 %)

#### **Gebratener Kürbis**

Kürbis gegart	75 g	19,5 kcal	3,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 63,8 kcal (1 %), Kohlenhydrate 3,6 g (0 %)

#### **Mittag**

Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2 g
----------------------	-------	------------	--------

Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %), Kohlenhydrate 70,2 g (8 %)

#### **Dal (kleine Portion)**

Linsen reif Konserve gegart abgetropft	20 g	5,9 kcal	0,9 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 56,6 kcal (1 %), Kohlenhydrate 2,1 g (0 %)

#### **Abendessen**

Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
----------------------	-------	------------	---------

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (11 %), Kohlenhydrate 112,4 g (12 %)

**Fisch Curry (kleine Portion)**

Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0 g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0 g
Bohnen grün gegart	30 g	10,3 kcal	1,6 g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4 g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0 g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 116,3 kcal (2 %), Kohlenhydrate 12,1 g (1 %)

**Ergebnis**

Inhaltsstoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Frauen 25-50 Jahre)	prozentuale Erfüllung
Energie	1555,7 kcal	1404,6 kcal	111 %
Eiweiß	37,0 g (10%)	41,5 g(12 %)	89 %
Fett	20,6 g (12%)	47,7 g(30 %)	43 %
Kohlenhy.	300,5 g (79%)	200,5 g(58 %)	150 %
Vit. B1	0,3 mg	1,1 mg	26 %
Vit. B2	0,2 mg	1,1 mg	18 %
Vit. B6	0,7 mg	1,3 mg	56 %
Vit. B12	0,4 µg	2,4 µg	17 %
Niacinäquiv.	13,0 mg	14,0 mg	93 %
ges. Folsäure	96,7 µg	500,0 µg	19 %
Vit. C	31,4 mg	45,0 mg	70 %
Vit. A	193,4 µg	600,0 µg	32 %
Vit. D	0,1 µg	5,0 µg	3 %
Calcium	136,2 mg	1000,0 mg	14 %
Eisen	5,6 mg	29,4 mg	19 %
Jod	15,4 µg	150,0 µg	10 %
Magnesium	182,8 mg	220,0 mg	83 %
Zink	6,2 mg	9,5 mg	65 %

# Household Survey

1

## I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Sahana
Husband's name	Rafikul
Age of female head of household	27
Religion	Muslim

How many people eat from your cooking pot at the moment?

3

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Sahana	F	27	HH
2	Rafikul	M	30	husband
3	Sharhan	M	5	son
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

## II. Parent's Education

Does the mother know how to:

read and write

(2) give signature

(3) none

What kind of school education does the mother have?

(1) no school

(2) primary school

(3) secondary school

(4) intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?

(1) yes

(2) no

If yes, in which fields? Sewing class from Mat

Does the father know how to:

(1) read and write

(2) give signature

(3) none

What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes       (2) no

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?       (1) yes      (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar?      (1) yes      (2) no       (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?      (1) yes       (2) no

Who makes the decisions in your household?

(1) wife      (2) husband       (3) both      (4) other

Is your husband helping at home?      (1) yes       (2) no

If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?       (1) yes      (2) no

Does the family have access to a water pump?      (1) yes       (2) no

Does the family own a kitchen?       (1) yes      (2) no

Do they have enough equipment for cooking?       (1) yes      (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day?      (1) one times       (2) two times      (3) three times

Do they have a kitchen garden?      (1) yes       (2) no

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? \_\_\_\_\_

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation) \_\_\_\_\_ Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
selling fish	200 Tk / day <sup>25 days</sup>	X				
20 mou. rice	1 mou = 600 Tk	X				

Does the family own any land? ~~(1)~~ yes (2) no

If yes, what kind of land is it ~~(1)~~ hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal
6 kanta	/	1	1	/	/

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

(1) yes ~~(2)~~ no

If yes:

How much? \_\_\_\_\_ Tk.

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first? (1) yes (2) ~~no~~

If yes, who eats first? \_\_\_\_\_  
who eats last? \_\_\_\_\_

Can you usually eat as much as you want? (1) yes (2) ~~no~~

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? women

Does someone get the better pieces to eat? (1) yes (2) ~~no~~

If yes, who gets the better pieces? \_\_\_\_\_

Do you often feel hungry? ~~(1) yes~~ (2) ~~no~~

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money? ~~(1) wife~~ (2) husband (3) both (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 2000-3000 Tk

Have you personally spent already any money today? ~~(1) yes~~ (2) no

On what is most of the family income spend on?  
(first listen, then read out the answer)

(1) food items <del>x</del>	(2) clothing <del>x</del>	(3) equipment for the house <del>x</del>	(4) education of the children
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments

Who decides what food to buy? ~~(1) wife~~ (2) husband (3) both (4) other

How much money do you spend on food each day? 50-60 Tk

Do you sometimes borrow food from other people? (1) yes (2) ~~no~~

## Nurtitional Anamnesis

Name	Sahana
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	work in the household
Pregnant or Lactating	/

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 45.5 kg      height: 153 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 19.66

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time      (2) two times      (3) two-three times      ~~(4) three times~~

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses		X			
potato	X				
vegetables	X				
fruit			X		
milk			X		
egg		X			
fish	X				
meat			X		



2

# Household Survey

## I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Anwara
Husband's name	Dakl
Age of female head of household	26
Religion	Moslem

How many people eat from your cooking pot at the moment?

4

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Anwara	F	26	HH
2	Dakl	M		husband
3	Durante	M		son
4	Fazika	F		mother of HH
5				
6				
7				
8				
9				
10				

## II. Parent's Education

Does the mother know how to:  read and write (2) give signature (3) none

What kind of school education does the mother have? (1) no school (2) primary school  secondary school (4) intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?  yes (2) no If yes, in which fields? sewing class

Does the father know how to:  read and write (2) give signature (3) none

What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) ~~secondary school~~
- (4) ~~intermediate school (college)~~

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes      (2) ~~no~~

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?      (1) ~~yes~~      (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar?      (1) yes      (2) no      (3) ~~sometimes~~

Do you as a woman work outside your home?      (1) yes      (2) ~~no~~

Who makes the decisions in your household?  
(1) wife      (2) husband      (3) ~~both~~      (4) other

Is your husband helping at home?      (1) yes      (2) ~~no~~

If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?      (1) ~~yes~~      (2) no

Does the family have access to a water pump?      (1) ~~yes~~      (2) no

Does the family own a kitchen?      (1) ~~yes~~      (2) no

Do they have enough equipment for cooking?      (1) ~~yes~~      (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day?      (1) one times      (2) ~~two times~~      (3) three times

Do they have a kitchen garden?      (1) yes      (2) ~~no~~

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? \_\_\_\_\_

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation)      Tk

### V. Income Situation

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
tailoring	1000-1500 Th / month		X			
teaching sewing	2000 Th / month		X			
selling fish	500 Th / day <sup>20 days</sup>	X				
school assistant	3000 Th / month					Mother of UH
selling egg	200 Th / month		X			
selling chicken	2000 Th / year		X			
selling cow	10,000 Th / year		X			

Does the family own any land?  yes (2) no

If yes, what kind of land is it  hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

#### Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal
		2	4		

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

yes (2) no

If yes:

How much? 300 / month Tk.

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first? (1) yes (2) ~~no~~

If yes, who eats first? \_\_\_\_\_  
 who eats last? \_\_\_\_\_

Can you usually eat as much as you want? (1) ~~yes~~ (2) no

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? Wife

Does someone get the better pieces to eat? (1) ~~yes~~ (2) no

If yes, who gets the better pieces? husband

Do you often feel hungry? (1) ~~yes~~ (2) no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money? (1) wife (2) husband (3) ~~both~~ (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 200 Tk

Have you personally spent already any money today? (1) yes (2) ~~no~~

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items <u>x</u>	(2) clothing <u>x</u>	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment <u>cow</u>	(8) loan payments <u>paying bank loans</u>

Who decides what food to buy? (1) wife (2) ~~husband~~ (3) both (4) other

How much money do you spend on food each day? 100 Tk

Do you sometimes borrow food from other people? (1) yes (2) ~~no~~

## Nurtitional Anamnesis

Name	Anuvara
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	working in household
Pregnant or Lactating	/

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 46 kg      height: 142 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 22,81

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time      (2) two times      (3) two-three times      ~~(4) three times~~

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses		X			
potato	X				
vegetables	X				
fruit		X	<del>X</del>		
milk			<del>X</del>		X
egg		X			
fish	X				
meat			X		

# Household Survey

## I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Kamnun
Husband's name	Hawan Hla
Age of female head of household	26
Religion	Moslem

How many people eat from your cooking pot at the moment?

4

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Kamnun	F	26	HH
2	Hawan	M	30	husband
3	Sifad	M	5	son
4	Nyima	F	8	daughter
5				
6				
7				
8				
9				
10				

## II. Parent's Education

Does the mother know how to:

read and write

(2) give signature

(3) none

What kind of school education does the mother have?

(1) no school

(2) primary school

(3) secondary school

(4) intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?

If yes, in which fields?

sewing class

(1) yes

(2) no

Does the father know how to:

read and write

(2) give signature

(3) none

What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes       (2) no

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?       (1) yes      (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar?      (1) yes       (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?      (1) yes       (2) no

Who makes the decisions in your household?

(1) wife       (2) husband      (3) both      (4) other

Is your husband helping at home?      (1) yes       (2) no

If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?      (1)  yes      (2) no

Does the family have access to a water pump?       (1) yes      (2) no

Does the family own a kitchen?       (1) yes      (2) no

Do they have enough equipment for cooking?       (1) yes      (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day?      (1) one times       (2) two times      (3) three times

Do they have a kitchen garden?       (1) yes      (2) no

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? new garden  
no harvest yet

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) ~~own consumption~~

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation) \_\_\_\_\_ Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
Construction Worker	500 Tk 1 day <sup>20 days</sup>	X				

Does the family own any land? (1) ~~yes~~ (2) no

If yes, what kind of land is it (1) ~~hut land~~ (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal
----------------------	---------	-------------	-----------	-----------	------------------

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

(1) ~~yes~~ (2) no

If yes:

How much? ~~100000~~ 500 1 month Tk.



**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first? (1) yes (2) ~~no~~

If yes, who eats first? \_\_\_\_\_  
 who eats last? \_\_\_\_\_

Can you usually eat as much as you want? (1) yes (2) ~~no~~

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? wife  
husband never less

Does someone get the better pieces to eat? (1) ~~yes~~ (2) no

If yes, who gets the better pieces? husband

Do you often feel hungry? (1) ~~yes~~ (2) no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money? (1) wife (2) ~~husband~~ (3) both (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 0 Tk

Have you personally spent already any money today? (1) yes (2) ~~no~~

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items  <u>X</u>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments  <u>electricity</u>

Who decides what food to buy? (1) wife (2) ~~husband~~ (3) both (4) other

How much money do you spend on food each day? 50-60 Tk

Do you sometimes borrow food from other people? (1) ~~yes~~ (2) no

## Nurtitional Anamnesis

Name	Kamnon
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	work in the household
Pregnant or Lactating	

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 455 kg      height: 142 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 29,58

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time      (2) two times      ~~(3) two-three times~~      <sup>(4)</sup> ~~(4)~~ three times

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses		X			
potato		X			
vegetables		X			
fruit			X		
milk				X	
egg			X		
fish		X			
meat			X		

## Household Survey

### I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Najmin
Husband's name	Chan Min
Age of female head of household	29
Religion	Muslim

How many people eat from your cooking pot at the moment?

4
---

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Najmin	F	29	HH
2	Chan Min	M	30	husband
3	Nazmul	M	9	son
4	Zmini	F	6	daughter
5				
6				
7				
8				
9				
10				

### II. Parent's Education

Does the mother know how to:

(1) read and write

(2) give signature

(3) none

What kind of school education does the mother have?

(1) no school

(2) primary school

(3) secondary school

(4) intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?

If yes, in which fields?

(1) yes

(2) no

Does the father know how to:

(1) read and write

(2) give signature

(3) none

What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes       (2) no

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?       (1) yes      (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar?      (1) yes       (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?      (1) yes       (2) no

Who makes the decisions in your household?

(1) wife      (2) husband       (3) both      (4) other

Is your husband helping at home?      (1) yes       (2) no

If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?       (1) yes      (2) no

Does the family have access to a water pump?       (1) yes      (2) no

Does the family own a kitchen?       (1) yes      (2) no

Do they have enough equipment for cooking?       (1) yes      (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day?      (1) one times       (2) two times      (3) three times

Do they have a kitchen garden?      (1) yes       (2) no

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? \_\_\_\_\_

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation) ~~\_\_\_\_\_~~ Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
Construction Worker	16 days 300 Tk daily	X				

Does the family own any land? (1) yes (2) no

If yes, what kind of land is it (1) hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

(1) yes (2) no

If yes:

How much? ~ 5000 per year Tk.

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first?  (1) yes (2) no

If yes, who eats first? husband and son  
 who eats last? daughter and wife

Can you usually eat as much as you want? (1) yes  (2) no

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? Wife

Does someone get the better pieces to eat?  (1) yes (2) no

If yes, who gets the better pieces? husband and son

Do you often feel hungry?  (1) yes <sup>(2)</sup>  (2) no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money? (1) wife (2) husband  (3) both (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 0 Tk

Have you personally spent already any money today?  (1) yes (2) no

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items <input checked="" type="checkbox"/>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments <u>loan payback</u>

Who decides what food to buy? (1) wife (2)  husband (3) both (4) other

How much money do you spend on food each day? 100 Tk

Do you sometimes borrow food from other people? (1) yes  (2) no

## Nurtitional Anamnesis

Name	Naigmin
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	work in household
Pregnant or Lactating	/

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 43 kg      height: 153 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 18,37

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time      (2) two times      ~~(3) two-three times~~      (4) three times

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses		X			
potato		X			
vegetables		X			
fruit			X		
milk				X	
egg			X		
fish	X				
meat			X		

5

# Household Survey

## I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Beauty
Husband's name	Lal Mia
Age of female head of household	27
Religion	Muslim

How many people eat from your cooking pot at the moment?

4

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Beauty	F	27	HH
2	Lal Mia	M	27	husband
3	Baisissi	F	5	daughter
4	Enamul	M	7	son
5				
6				
7				
8				
9				
10				

## II. Parent's Education

Does the mother know how to:

- read and write
- (2) give signature
- (3) none

What kind of school education does the mother have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?

- yes
- (2) no

If yes, in which fields? *sewing class*

Does the father know how to:

- (1) read and write
- (2) give signature
- (3) none



What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes       (2) no

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?       (1) yes      (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar?      (1) yes       (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?      (1) yes       (2) no

Who makes the decisions in your household?

(1) wife      (2) husband       (3) both      (4) other

Is your husband helping at home?      (1) yes       (2) no

If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?       (1) yes      (2) no

Does the family have access to a water pump?       (1) yes      (2) no

Does the family own a kitchen?       (1) yes      (2) no

Do they have enough equipment for cooking?       (1) yes      (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day?      (1) one times       (2) two times      (3) three times

Do they have a kitchen garden?       (1) yes      (2) no

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? new garden  
no harvest yet

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) ~~own consumption~~

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation)            Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
<i>painter</i>	<i>300 Tk/day</i> <sup>15 days</sup>	<i>X</i>				

Does the family own any land? (1) ~~yes~~ (2) no

If yes, what kind of land is it (1) ~~hut land~~ (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal
		<i>1</i>	<i>1</i>		

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

(1) ~~yes~~ (2) no

If yes:

How much? 500 / month Tk.

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first? (1) yes  (2) no

If yes, who eats first? \_\_\_\_\_  
 who eats last? \_\_\_\_\_

Can you usually eat as much as you want? (1) yes  (2) no

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? daughter

Does someone get the better pieces to eat? (1) yes  (2) no

If yes, who gets the better pieces? husband

Do you often feel hungry?  yes (1) (2) no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money?  wife (1) (2) husband (3) both (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 0 Tk

Have you personally spent already any money today?  yes (1) (2) no

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items <input checked="" type="checkbox"/>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children <input checked="" type="checkbox"/>
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments <u>electricity</u>

Who decides what food to buy?  wife (1) (2) husband (3) both (4) other

How much money do you spend on food each day? 5.60 Tk

Do you sometimes borrow food from other people? (1) yes (2) no

## Nurtitional Anamnesis

Name	Beauty
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	household work
Pregnant or Lactating	

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 41 kg      height: 142 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 20,33

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time    (2) two times    (3) two-three times    ~~(4) three times~~

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses			X		
potato		X			
vegetables	X				
fruit			X		
milk				X	
egg		X			
fish	X				
meat				X	



What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes       (2) no

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?       (1) yes      (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar?      (1) yes       (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?      (1) yes       (2) no

Who makes the decisions in your household?

(1) wife       (2) husband      (3) both      (4) other

Is your husband helping at home?      (1) yes       (2) no

If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?       (1) yes      (2) no

Does the family have access to a water pump?       (1) yes      (2) no

Does the family own a kitchen?       (1) yes      (2) no

Do they have enough equipment for cooking?       (1) yes      (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day?      (1) one times       (2) two times      (3) three times

Do they have a kitchen garden?      (1) yes       (2) no

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? \_\_\_\_\_

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation)            Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
selling fish	200 Tk <sup>4 days</sup> <sub>aweek</sub>	x				
housekeeper	1000-1500 Tk <sub>month</sub>					mother

Does the family own any land? (1) yes (2) no

If yes, what kind of land is it (1) hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal
		1			

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

(1) yes (2) no

If yes:

How much? 1000 / Tk.  
month

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first? (1) ~~yes~~ (2) ~~no~~

If yes, who eats first? father  
 who eats last? wife

Can you usually eat as much as you want? (1) yes (2) ~~no~~

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? wife

Does someone get the better pieces to eat? (1) ~~yes~~ (2) no

If yes, who gets the better pieces? husband, father of ~~husband~~

Do you often feel hungry? (1) ~~yes~~ (2) no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money? (1) wife (2) ~~husband~~ (3) both (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 0 Tk

Have you personally spent already any money today? (1) ~~yes~~ (2) no

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items <u>X</u>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues <u>X</u>	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments

Who decides what food to buy? (1) wife (2) ~~husband~~ (3) both (4) other

How much money do you spend on food each day? 100 Tk

Do you sometimes borrow food from other people? (1) ~~yes~~ (2) no



## Nurtitional Anamnesis

Name	Selma
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	work in household
Pregnant or Lactating	/

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 43,5 kg      height: 156 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 18,36

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time    (2) two times    (3) two-three times    ~~(4)~~ three times

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses		X			
potato		X			
vegetables		X			
fruit				X	
milk				X	
egg					X
fish	X				
meat				X	

# Household Survey

## I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Soma
Husband's name	Hafizul
Age of female head of household	21
Religion	Muslim

How many people eat from your cooking pot at the moment?

5

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Soma	F	21	HH
2	Hafizul	M	30	husband
3	Muhsin	M	65	father of HH
4	Ranu	F	50	mother of HH
5	Babu	M	17	brother of HH husband
6	Lamin	F	18	sister of husband
7	Mitava	F	16	sister of husband
8	Sufia	F	22	sister of husband
9	Hadia	F	2	daughter of HH
10				

## II. Parent's Education

Does the mother know how to:

read and write

give signature

none

What kind of school education does the mother have?

no school

primary school

secondary school

intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?

yes

no

If yes, in which fields?

sewing class

Does the father know how to:

read and write

give signature

none

What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes       (2) no

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?       (1) yes      (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar?      (1) yes       (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?      (1) yes       (2) no

Who makes the decisions in your household?

(1) wife      (2) husband       (3) both      (4) other

Is your husband helping at home?       (1) yes      (2) no

If yes, what is he doing? preparing food

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?       (1) yes      (2) no

Does the family have access to a water pump?       (1) yes      (2) no

Does the family own a kitchen?      (1) yes       (2) no      Cook in front of the hut

Do they have enough equipment for cooking?       (1) yes      (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day?      (1) one times       (2) two times      (3) three times

Do they have a kitchen garden?       (1) yes      (2) no

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? new garden no harvest yet

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation) \_\_\_\_\_ Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
Construction Worker	300 Tk/day 20 days	X				
Construction Worker	400 Tk 20 days					father of HH

Does the family own any land?  yes (2) no

If yes, what kind of land is it (1)  hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal
		7	2		

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

yes (2) no

If yes:

How much? 3000 a month Tk.

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first?  (1) yes (2) no

If yes, who eats first? husband  
 who eats last? wife & childre

Can you usually eat as much as you want? (1) yes  (2) no

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? everybody less

Does someone get the better pieces to eat?  (1) yes (2) no

If yes, who gets the better pieces? husband

Do you often feel hungry?  (1) yes (2) no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money? (1) wife (2) husband (3) both  (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 0 Tk

Have you personally spent already any money today? (1) yes  (2) no

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items <input checked="" type="checkbox"/>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments

Who decides what food to buy?  (1) wife (2) husband (3) both (4) other

How much money do you spend on food each day? 300 Tk

Do you sometimes borrow food from other people? (1) yes  (2) no

## Nurtitional Anamnesis

Name	Soma
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	household work
Pregnant or Lactating	/

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 37 kg      height: 150 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 16.166

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time      (2) two times      ~~(3) two-three times~~      (4) three times

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses		X			
potato	X				
vegetables		X			
fruit			X		
milk				X	
egg			X		
fish		X			
meat				X	

8

# Household Survey

## I. Family Data

Name of female head of household (HH)	FA Taslimu
Husband's name	Ossal Mia
Age of female head of household	21
Religion	Moslem

How many people eat from your cooking pot at the moment?

8

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Taslimu	F	21	HH
2	Ossal	M	25	husband
3	Samsuddin	M	60	father of HH
4	Fatima	F	50	Mother of HH
5	Mubarrach	M	30	brother of <del>HH</del> husband
6	Sajib	M	15	brother of husband
7	Tuhid	M	7	son
8	Tuhina	F	3	daughter
9				
10				

## II. Parent's Education

Does the mother know how to:

read and write

give signature

none

What kind of school education does the mother have?

no school

primary school

secondary school

intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?

yes

no

If yes, in which fields?

Does the father know how to:

read and write

give signature

none

What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- ~~(2)~~ primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes      ~~(2)~~ no

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?      (1) yes      ~~(2)~~ no      (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar?      (1) yes      ~~(2)~~ no      (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?      (1) yes      ~~(2)~~ no

Who makes the decisions in your household?  
(1) wife      (2) husband      ~~(3)~~ both      (4) other

Is your husband helping at home?      (1) yes      ~~(2)~~ no  
If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?      ~~(1)~~ yes      ~~(2)~~ no      (2)

Does the family have access to a water pump?      ~~(1)~~ yes      (2) no

Does the family own a kitchen?      ~~(1)~~ yes      (2) no

Do they have enough equipment for cooking?      ~~(1)~~ yes      (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day?      (1) one times      ~~(2)~~ two times      (3) three times

Do they have a kitchen garden?      (1) yes      ~~(2)~~ no

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? \_\_\_\_\_



Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation) \_\_\_\_\_ Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
Construction work	300 Th 1 day <sup>18 day</sup>	X				
Construction work	400 Th 1 day <sup>12 day</sup>					father of HU
Construction work	300 Th 1 day <sup>10-15 days</sup>					husband brother
Selling milk	25 Th 1 day					
7-8 man rice selling	1 mon = 600 Th	X	X			father husband brother

Does the family own any land?  yes (2) no

If yes, what kind of land is it  hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal
	4		1	2	

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

yes (2) no

If yes:

How much? 700 Th 1 Tk.  
Month

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first?  yes (2) no

If yes, who eats first? husband and father of HH  
 who eats last? mother of HH

Can you usually eat as much as you want? (1) yes  no

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? wife

Does someone get the better pieces to eat?  yes (2) no

If yes, who gets the better pieces? husband and father of HH

Do you often feel hungry? (1) yes (2) no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money? (1) wife (2) husband (3) both  other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 0 Tk

mother of HH

Have you personally spent already any money today? (1) yes (2) no

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items <input checked="" type="checkbox"/>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) business investment	(8) loan payments <u>loans</u>

Who decides what food to buy? (1) wife  husband (3) both (4) other

How much money do you spend on food each day? 100 Tk

Do you sometimes borrow food from other people?  yes (2) no

## Nurtitional Anamnesis

Name	Toulma
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	working in the household go for long walks with the goats
Pregnant or Lactating	<del>breast feeding</del> /

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 39 kg      height: 149 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 17.57

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time      (2) two times      (3) two-three times      ~~(4) three times~~

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses	X				
potato	X				
vegetables		X			
fruit					X
milk					X
egg					X
fish		X			
meat				X	

9

# Household Survey

## I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Majeda
Husband's name	Sayful Islam
Age of female head of household	27
Religion	Muslim

How many people eat from your cooking pot at the moment?

6

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Majeda	F	27	HH
2	Sayful Islam	M	40	husband
3	Muzna	F	50	mother of HH
4	Sifal	M	70	son
5	Raisid	M	6 months	son
6	Rana	F	3	daughter
7				
8				
9				
10				

## II. Parent's Education

Does the mother know how to:

- (1) read and write       (2) give signature      (3) none

What kind of school education does the mother have?

- (1) no school  
 (2) primary school  
 (3) secondary school  
 (4) intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

- (1) yes       (2) no

Does the father know how to:

- (1) read and write      (2) give signature      (3) none

What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes      ~~(2) no~~

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?      ~~(1) yes~~      (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar?       (1) yes      (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?      (1) yes      ~~(2) no~~

Who makes the decisions in your household?

(1) wife      ~~(2) husband~~      (3) both      (4) other

Is your husband helping at home?      (1) yes      ~~(2) no~~

If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?      (1) yes      ~~(2) no~~      broken at the moment

Does the family have access to a water pump?       (1) yes      (2) no

Does the family own a kitchen?       (1) yes      (2) no

Do they have enough equipment for cooking?       (1) yes      (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day?      (1) one times      ~~(2) two times~~      (3) three times

Do they have a kitchen garden?      (1) yes      ~~(2) no~~

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? \_\_\_\_\_

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation) \_\_\_\_\_ Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
office work	3000 Tk 1 month	X				
help from brother	2000 Tk 1 month					
15-16 ma wice lya	1 ma ⇒ 6000 Tk	X				

Does the family own any land? (1) yes (2) no

If yes, what kind of land is it (1) hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal
		2	2		

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

(1) yes (2) no

If yes:

How much? 1000 Tk.  
1 month

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first? (1) yes  (2) no

If yes, who eats first? \_\_\_\_\_  
 who eats last? \_\_\_\_\_

Can you usually eat as much as you want? (1) yes  (2) no

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? wife

Does someone get the better pieces to eat?  (1) yes (2) no

If yes, who gets the better pieces? son and daughter

Do you often feel hungry?  (1) yes  (2) no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money? (1) wife  (2) husband (3) both (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 0 Tk

Have you personally spent already any money today?  (1) yes (2) no

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items <input checked="" type="checkbox"/>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments <u>electricity</u>

Who decides what food to buy? (1) wife (2) husband (3) both (4) other

How much money do you spend on food each day? 100 Tk

Do you sometimes borrow food from other people?  (1) yes (2) no

## Nurtitional Anamnesis

Name	Mayda
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	work in household
Pregnant or Lactating	breast feeding

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 49 kg      height: 168 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 22,37

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time      (2) two times      (3) two-three times      ~~(4) three times~~

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses					X
potato	X				
vegetables		X			
fruit			X		
milk			X		
egg			X		
fish		X			
meat			X		



# Household Survey

## I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Maleka
Husband's name	Muslem
Age of female head of household	22
Religion	Muslim

How many people eat from your cooking pot at the moment?

3

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Maleka	F	22	HH
2	Muslem	M	26	husband
3	Toung	F	5	daughter
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

## II. Parent's Education

Does the mother know how to:

read and write

give signature

none

What kind of school education does the mother have?

no school

primary school

secondary school

intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?

yes

no

If yes, in which fields? *sewing class*

Does the father know how to:

read and write

give signature

none

What kind of school education does the father have?

- (1) ~~X~~ no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes (2) ~~X~~ no

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?

(1) ~~X~~ yes (2) no (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar?

(1) yes (2) ~~X~~ no (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?

(1) yes (2) ~~X~~ no

Who makes the decisions in your household?

(1) ~~X~~ wife (2) husband (3) both (4) other

Is your husband helping at home?

(1) ~~X~~ yes (2) no

If yes, what is he doing? preparing food

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?

(1) ~~X~~ yes (2) no

Does the family have access to a water pump?

(1) ~~X~~ yes (2) no

Does the family own a kitchen?

(1) ~~X~~ yes (2) no

Do they have enough equipment for cooking?

(1) ~~X~~ yes (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day?

(1) one times (2) ~~X~~ two times (3) three times

Do they have a kitchen garden?

(1) yes (2) ~~X~~ no

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? \_\_\_\_\_

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation) \_\_\_\_\_ Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
Construction work	400 Tk <sup>20-25 day</sup> daily	X				
8-5 man rice ayem	1 man ≈ 600 Tk	X				

Does the family own any land? (1) ~~yes~~ (2) no

If yes, what kind of land is it (1) ~~nut~~ land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal
		2			

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

(1) yes (2) ~~no~~

If yes:

How much? \_\_\_\_\_ Tk.

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first? ~~(1) yes~~ <sup>(2)</sup> ~~(2) no~~

If yes, who eats first? husband first  
 who eats last? wife

Can you usually eat as much as you want? (1) yes ~~(2) no~~

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? wife

Does someone get the better pieces to eat? ~~(1) yes~~ (2) no

If yes, who gets the better pieces? husband

Do you often feel hungry? ~~(1) yes~~ (2) no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money? (1) wife ~~(2) husband~~ (3) both (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 700 Tk

Have you personally spent already any money today? ~~(1) yes~~ (2) no

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items <input checked="" type="checkbox"/>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues <input checked="" type="checkbox"/>	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments

Who decides what food to buy? ~~(1) wife~~ (2) husband (3) both (4) other

How much money do you spend on food each day? 150 Tk

Do you sometimes borrow food from other people? (1) yes ~~(2) no~~

## Nurtitional Anamnesis

Name	Muleha
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	work in the household
Pregnant or Lactating	/

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 43 kg      height: 146 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 29.17

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time    (2) two times    (3) two-three times    ~~(4) three times~~

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	x				
dal/ pulses					x
potato	x				
vegetables		x			
fruit		x			
milk					x
egg			x		
fish	x				
meat					x



What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes       (2) no

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?       (1) yes      (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar?      (1) yes       (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?      (1) yes       (2) no

Who makes the decisions in your household?  
(1) wife       (2) husband      (3) both      (4) other

Is your husband helping at home?      (1) yes       (2) no  
If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?       (1) yes      (2) no

Does the family have access to a water pump?       (1) yes      (2) no

Does the family own a kitchen?       (1) yes      (2) no

Do they have enough equipment for cooking?       (1) yes      (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day?      (1) one times       (2) two times      (3) three times

Do they have a kitchen garden?      (1) yes      (2) no

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? new garden  
NO harvest yet

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) ~~own consumption~~

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation)        Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
selling egg	200 Tk /month		+			
construction work	300 Tk /day <small>20-22 days</small>	+				

Does the family own any land? ~~(1)~~ yes (2) no

If yes, what kind of land is it ~~(1)~~ hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal
			2		

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

~~(1)~~ yes (2) no

If yes:

How much? 500 / 1 month Tk.



**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first? (1) yes (2) ~~no~~

If yes, who eats first? \_\_\_\_\_  
 who eats last? \_\_\_\_\_

Can you usually eat as much as you want? (1) yes (2) ~~no~~

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? wife

Does someone get the better pieces to eat? ~~(1)~~ yes (2) no

If yes, who gets the better pieces? husband

Do you often feel hungry? ~~(1)~~ yes (2) no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money? ~~(1)~~ wife (2) husband (3) both (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 30 Tk

Have you personally spent already any money today? ~~(1)~~ yes (2) no

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items <u>X</u>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments <u>loan</u>

Who decides what food to buy? (1) wife (2) husband ~~(3)~~ both (4) other

How much money do you spend on food each day? 100 Tk

Do you sometimes borrow food from other people? (1) yes ~~(2)~~ no

## Nurtitional Anamnesis

Name	Lakky
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	work in the household
Pregnant or Lactating	breast feeding (daughter 1 year)

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 35,0 kg      height: 152 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 16,88

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time    (2) two times    (3) two-three times    ~~(4)~~ three times

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses		X			
potato	X				
vegetables		X			
fruit				X	
milk			X		
egg		X			
fish		X			
meat			X		

12

pregnant 6-7 month

# Household Survey

## I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Bilkis
Husband's name	Soman
Age of female head of household	26
Religion	Muslim

How many people eat from your cooking pot at the moment?

4

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Bilkis	F	26	HH
2	Soman	M	27	husband
3	Israfil	M	7	son
4	Ismail	M	2	son
5				
6				
7				
8				
9				
10				

## II. Parent's Education

Does the mother know how to:

(1) read and write

(2) give signature

(3) none

What kind of school education does the mother have?

(1) no school

(2) primary school

(3) secondary school

(4) intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?

(1) yes

(2) no

If yes, in which fields?

Does the father know how to:

(1) read and write

(2) give signature

(3) none

What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes       (2) no

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?       (1) yes      (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar? (1) yes       (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?      (1) yes       (2) no

Who makes the decisions in your household?

(1) wife       (2) husband      (3) both      (4) other

Is your husband helping at home?      (1) yes       (2) no

If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?       (1) yes      (2) no

Does the family have access to a water pump?  (1) yes      (2) no

Does the family own a kitchen?       (1) yes      (2) no

Do they have enough equipment for cooking?      (1) yes       (2) no

If no, what is missing? Cooking pots

How often do they cook per day?      (1) one times       (2) two times      (3) three times

Do they have a kitchen garden?      (1) yes       (2) no

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? \_\_\_\_\_

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation)            Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
<i>Selling fish</i>	<i>10-15 days 300 Tk / day</i>	<i>X</i>				

Does the family own any land?  yes (2) no

If yes, what kind of land is it (1)  hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal
	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

yes (2) no

If yes:

How much? 1000 1 month Tk.

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first? (1) yes (2) ~~no~~

If yes, who eats first? \_\_\_\_\_  
 who eats last? \_\_\_\_\_

Can you usually eat as much as you want? (1) yes (2) ~~no~~

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? wife

Does someone get the better pieces to eat? (1) ~~yes~~ (2) no

If yes, who gets the better pieces? husband

Do you often feel hungry? (1) ~~yes~~ (2) no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money? (1) wife (2) ~~husband~~ (3) both (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 100 Tk

Have you personally spent already any money today? (1) yes (2) ~~no~~

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items  <u>X</u>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments

Who decides what food to buy? (1) wife (2) ~~husband~~ (3) both (4) other

How much money do you spend on food each day? 100 Tk

Do you sometimes borrow food from other people? (1) ~~yes~~ (2) no

## Nurtitional Anamnesis

Name	Bilko
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	work in the household
Pregnant or Lactating	pregnant 6-7 month

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 38,0 kg      height: 145 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 18,07

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time    (2) two times    (3) two-three times    (~~4~~) three times

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses			X		
potato		X			
vegetables		X			
fruit			X		
milk			X		
egg		X			
fish	X				
meat				X	

# Household Survey

13

## I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Mitu
Husband's name	Anwar
Age of female head of household	23
Religion	Moslem

How many people eat from your cooking pot at the moment?

11

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Mitu	F	23	HH
2	Anwar	M	30	husband
3	Aisha	F	45	husband's mother
4	Rafiqul	M	55	husband's father
5	Hannan	M	28	husband's brother
6	Raja	M	16	husband's brother
7	Faria	F	12	husband's sister
8	Rinby	F	10	niece of HH
9	Abir	M	5	son
10	Ana Stiv	F	3	daughter
11	Ana	F	6 months	daughter

## II. Parent's Education

Does the mother know how to:

(1)  read and write

(2)  give signature

(3)  none

What kind of school education does the mother have?

(1)  no school

(2)  primary school

(3)  secondary school

(4)  intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?

(1)  yes

(2)  no

If yes, in which fields?

Does the father know how to:

(1)  read and write

(2)  give signature

(3)  none



What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes       (2) no

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?       (1) yes      (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar?      (1) yes       (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?      (1) yes       (2) no

Who makes the decisions in your household?

(1) wife       (2) husband      (3) both      (4) other

Is your husband helping at home?      (1) yes       (2) no

If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?       (1) yes      (2) no

Does the family have access to a water pump?       (1) yes      (2) no

Does the family own a kitchen?       (1) yes      (2) no

Do they have enough equipment for cooking?       (1) yes      (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day?      (1) one times       (2) two times      (3) three times

Do they have a kitchen garden?       (1) yes      (2) no

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? new garden  
no harvest yet

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) ~~own consumption~~

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation)        Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
Selling milk	450 Tk 1 month		+			
Construction work	500 Tk 1 day <sup>15 days</sup>	+				
Construction work	200 Tk 1 day <sup>15 days</sup>					husband
Selling rice 50 man a year	1 man $\hat{=}$ 600 Tk	+				wife husband father

Does the family own any land?  yes (2) no

If yes, what kind of land is it  hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal
	3	2	2		

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

yes (2) no

If yes:

How much? 1000 1 month Tk.

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first?  (1) yes (2) no

If yes, who eats first? husband, husband brother  
 who eats last? wife, husband, mother

Can you usually eat as much as you want? (1) yes  (2) no

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? wife and husband mother

Does someone get the better pieces to eat?  (1) yes (2) no

If yes, who gets the better pieces? husband, husband's father

Do you often feel hungry?  (1) yes (2) no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money? (1) wife (2) husband (3) both  (4) other husband mother

How much money do you have in your hand (sari) right now? 10 Tk

Have you personally spent already any money today?  (1) yes (2) no

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items <input checked="" type="checkbox"/>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) business investment	(8) loan payments <u>paying back loans</u>

Who decides what food to buy? (1) wife (2) husband (3) both  (4) other husband mother

How much money do you spend on food each day? 400 Tk

Do you sometimes borrow food from other people? (1) yes  (2) no

## Nurtitional Anamnesis

Name	Mitu
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	work in the household
Pregnant or Lactating	breast feeding (6. month)

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 60.0 kg      height: 153 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 25.63

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time      (2) two times      (3) two-three times      (4) ~~three times~~

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses		X			
potato	X				
vegetables	X				
fruit			X		
milk		X			
egg			X		
fish	X				
meat			X		

14

## Household Survey

### I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Shaida
Husband's name	Babel
Age of female head of household	27
Religion	Muslim

How many people eat from your cooking pot at the moment?

5

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Shaida	F	27	head of HH
2	Babel	M	42	husband
3	Sabil	M	11	son
4	Lamya	F	5	daughter
5	Jamila	F	65	mother of husband
6				
7				
8				
9				
10				

### II. Parent's Education

Does the mother know how to:

(1) read and write

(2) ~~give signature~~

(3) none

What kind of school education does the mother have?

(1) ~~no school~~

(2) primary school

(3) secondary school

(4) intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?

If yes, in which fields?

(1) yes

(2) ~~no~~

Does the father know how to:

(1) read and write

(2) ~~give signature~~

(3) none

What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes       (2) no

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?       (1) yes      (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar?      (1) yes       (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?       (1) yes      (2) no

Who makes the decisions in your household?

(1) wife      (2) husband       (3) both      (4) other

Is your husband helping at home?      (1) yes       (2) no

If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?      (1) yes       (2) no

Does the family have access to a water pump?       (1) yes      (2) no

Does the family own a kitchen?       (1) yes      (2) no

Do they have enough equipment for cooking?       (1) yes      (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day?      (1) one times       (2) two times      (3) three times

Do they have a kitchen garden?       (1) yes      (2) no

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? 10-12 kg

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) ~~own~~ own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation) \_\_\_\_\_ Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
rikshaw driver	300 Tk/day <sup>20-15</sup> days	X				
house maid	2300 Tk/month		X			

Does the family own any land? (1) ~~yes~~ (2) no

If yes, what kind of land is it (1) ~~hut~~ hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal
	2	1			

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

(1) yes (2) ~~no~~

If yes:

How much? \_\_\_\_\_ Tk.

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first? (1) yes  (2) no

If yes, who eats first? \_\_\_\_\_  
 who eats last? \_\_\_\_\_

Can you usually eat as much as you want?  yes (2) no

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? wife

Does someone get the better pieces to eat?  yes (2) no

If yes, who gets the better pieces? husband

Do you often feel hungry? (1) yes  no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money? (1) wife (2) husband  both (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 500 Tk

Have you personally spent already any money today?  yes (2) no

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items <input checked="" type="checkbox"/>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments <u>loan payment</u>

Who decides what food to buy? (1) wife  husband (3) both (4) other

How much money do you spend on food each day? 150 Tk

Do you sometimes borrow food from other people? (1) yes  no



## Nurtitional Anamnesis

Name	Shaida
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	household work + additional work and walking long distance
Pregnant or Lactating	/

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 45.0 kg      height: 150 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 20.0

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time      (2) two times      (3) two-three times      ~~(4) three times~~

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses		X			
potato	X				
vegetables	X				
fruit			X		
milk		X			
egg				X	
fish	X				
meat				X	

15

# Household Survey

## I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Najma
Husband's name	looh Ali
Age of female head of household	28
Religion	Moslem

How many people eat from your cooking pot at the moment?

5

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Najma	F	28	HH
2	looh Ali	M	42	husband
3	Nazmin	M	10	son
4	Rahim	M	7	son
5	Anisha	F	3	daughter
6				
7				
8				
9				
10				

## II. Parent's Education

Does the mother know how to:

read and write

give signature

none

What kind of school education does the mother have?

no school

primary school

secondary school

intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?

yes

no

If yes, in which fields?

Does the father know how to:

read and write

give signature

none

What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes       (2) no

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?       (1) yes      (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar?      (1) yes       (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?      (1) yes       (2) no

Who makes the decisions in your household?

(1) wife      (2) husband       (3) both      (4) other

Is your husband helping at home?      (1) yes       (2) no

If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?       (1) yes      (2) no

Does the family have access to a water pump?       (1) yes      (2) no

Does the family own a kitchen?       (1) yes      (2) no

Do they have enough equipment for cooking?       (1) yes      (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day?      (1) one times       (2) two times      (3) three times

Do they have a kitchen garden?      (1) yes       (2) no

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? \_\_\_\_\_

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation)        Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
construction work	400 Tk / day <sup>15 days</sup>	+				
selling egg	100 Tk / month		+			
13 man rice a year selling	1 man = 600 Tk	+				

Does the family own any land?  yes (2) no

If yes, what kind of land is it  hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal
		4	4	2	

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

yes (2) no

If yes:

How much? 300 = a year Tk.

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first? (1) yes (2) ~~no~~

If yes, who eats first? \_\_\_\_\_  
 who eats last? \_\_\_\_\_

Can you usually eat as much as you want? (1) yes (2) ~~no~~

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? wife

Does someone get the better pieces to eat? (1) ~~yes~~ (2) no

If yes, who gets the better pieces? husband

Do you often feel hungry? (1) ~~yes~~ (2) no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money? (1) wife (2) husband (3) ~~both~~ (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 1800 Tk

Have you personally spent already any money today? (1) ~~yes~~ (2) no

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items  <u>X</u>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments <u>husband gambling</u>

Who decides what food to buy? (1) wife (2) husband (3) ~~both~~ (4) other

How much money do you spend on food each day? 150 Tk

Do you sometimes borrow food from other people? (1) yes (2) ~~no~~

## Nurtitional Anamnesis

Name	Neigman
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	work in household + work in rice field
Pregnant or Lactating	/

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 44.5 kg      height: 148 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 20.32

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time      (2) two times      (3) two-three times      (4) ~~three times~~

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	+				
dal/ pulses			+		
potato	+				
vegetables			+		
fruit			+		
milk				+	
egg			+		
fish		+			
meat				+	

16

# Household Survey

## I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Rina
Husband's name	Salman (dead)
Age of female head of household	28
Religion	Mallem

How many people eat from your cooking pot at the moment?

3

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Rina	F	28	HH
2	Nayim	M	7	son
3	Tissu	F	4	daughter
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

## II. Parent's Education

Does the mother know how to:

(1) read and write

(2) give signature

(3) ~~none~~

What kind of school education does the mother have?

(1) ~~no school~~

(2) primary school

(3) secondary school

(4) intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?

If yes, in which fields?

(1) yes

(2) ~~no~~

Does the father know how to:

(1) read and write

(2) give signature

(3) none

dead

What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes

(2) no

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?

~~(1)~~ yes

(2) no

(3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar?

~~(1)~~ yes

(2) no

(3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?

~~(1)~~ yes

(2) no

Who makes the decisions in your household?

~~(1)~~ wife

(2) husband

(3) both

(4) other

Is your husband helping at home?

(1) yes

(2) no

If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?

(1) yes

~~(2)~~ no

open field

Does the family have access to a water pump?

~~(1)~~ yes

(2) no

Does the family own a kitchen?

(1) yes

~~(2)~~ no

Do they have enough equipment for cooking?

(1) yes

~~(2)~~ no

If no, what is missing? plate, spoon, pot

How often do they cook per day?

(1) one times

~~(2)~~ two times

(3) three times

Do they have a kitchen garden?

(1) yes

~~(2)~~ no

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? \_\_\_\_\_



Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation) 4000 Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
work in a shop	3000 Tk/month		X			

Does the family own any land? (1) yes (2) no

If yes, what kind of land is it (1) hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

(1) yes (2) no

If yes:

How much? 8000 a year Tk.

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first? (1) yes  (2) no

If yes, who eats first? \_\_\_\_\_  
 who eats last? \_\_\_\_\_

Can you usually eat as much as you want? (1) yes  (2) no

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? wife

Does someone get the better pieces to eat?  yes (2) no

If yes, who gets the better pieces? son, daughter

Do you often feel hungry?  yes (2) no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money?  wife (2) husband (3) both (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 0 Tk

Have you personally spent already any money today?  yes (2) no

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items <input checked="" type="checkbox"/>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments

Who decides what food to buy?  wife (2) husband (3) both (4) other

How much money do you spend on food each day? 75 Tk

Do you sometimes borrow food from other people? (1) yes  (2) no

## Nurtitional Anamnesis

Name	Rina
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	work in household + Walking long distances 2 hours a day
Pregnant or Lactating	/

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 440 kg      height: 145 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 20.32

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time      (2) two times      (3) ~~two-three times~~      (4) three times

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses		X			
potato		X			
vegetables		X			
fruit			X		
milk					X
egg			X		
fish		X			
meat					X

# Household Survey

## I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Shuly
Husband's name	Finus Ali
Age of female head of household	20
Religion	Molem

How many people eat from your cooking pot at the moment?

3

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Shuly	F	20	HH
2	Finus	M	26	husband
3	Siam	M	1	son
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

## II. Parent's Education

Does the mother know how to:

read and write

give signature

none

What kind of school education does the mother have?

no school

primary school

secondary school

intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?

yes

no

If yes, in which fields?

sewing

Does the father know how to:

read and write

give signature

none

What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes       (2) no

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?       (1) yes      (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar?      (1) yes       (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?      (1) yes       (2) no

Who makes the decisions in your household?  
(1) wife      (2) husband       (3) both      (4) other

Is your husband helping at home?      (1) yes       (2) no

If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?       (1) yes      (2) no

Does the family have access to a water pump?       (1) yes      (2) no

Does the family own a kitchen?       (1) yes      (2) no

Do they have enough equipment for cooking?       (1) yes      (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day?      (1) one times       (2) two times      (3) three times

Do they have a kitchen garden?       (1) yes      (2) no

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? ~10 kg

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) ~~own consumption~~

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation)      Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
Shop owner (part)	15,000 - 20,000 Tk month	X				

Does the family own any land? (1) ~~yes~~ (2) no

If yes, what kind of land is it (1) ~~hut land~~ (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal
		3	2		

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

(1) yes (2) ~~no~~

If yes:

How much?                                      Tk.

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first? (1) yes (2) ~~no~~

If yes, who eats first? \_\_\_\_\_  
 who eats last? \_\_\_\_\_

Can you usually eat as much as you want? ~~(1) yes~~ (2) no

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? wife

Does someone get the better pieces to eat? ~~(1) yes~~ (2) no

If yes, who gets the better pieces? husband

Do you often feel hungry? (1) yes ~~(2) no~~

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money? (1) wife ~~(2) husband~~ (3) both (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 500 Tk

Have you personally spent already any money today? ~~(1) yes~~ (2) no

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items <u>X</u>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments <u>give money to father</u>

Who decides what food to buy? (1) wife (2) husband (3) both (4) other

How much money do you spend on food each day? 100 Tk

Do you sometimes borrow food from other people? (1) yes ~~(2) no~~

## Nurritional Anamnesis

Name	Shuly
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	work in household
Pregnant or Lactating	breast feeding 1 year old son

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 59,0 kg      height: 150 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 26,22

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time      (2) two times      (3) two-three times      (4) ~~three times~~

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses	X	<del>X</del>			
potato	<del>X</del>	X			
vegetables	X				
fruit		X			
milk	X				
egg	X				
fish	X				
meat		X			



18

# Household Survey

## I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Ruby
Husband's name	Ratan Mia
Age of female head of household	26
Religion	Molem

How many people eat from your cooking pot at the moment?

5

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Ruby	F	26	HH
2	Rata Mia	M	30	husband
3	Ratna	F	7	daughter
4	Runa	F	1	daughter
5	Rubiga	F	50	husband mother
6				
7				
8				
9				
10				

## II. Parent's Education

Does the mother know how to:

(1) read and write

~~(2) give signature~~

(3) none

What kind of school education does the mother have?

(1) no school

~~(2) primary school~~

(3) secondary school

(4) intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?

(1) yes

~~(2) no~~

If yes, in which fields?

Does the father know how to:

(1) read and write

~~(2) give signature~~

(3) none

What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

*driving car*

(1) yes       (2) no

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?       (1) yes       (2) no       (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar?      (1) yes       (2) no       (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?      (1) yes       (2) no

Who makes the decisions in your household?  
(1) wife      (2) husband       (3) both      (4) other

Is your husband helping at home?      (1) yes       (2) no  
If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?       (1) yes       (2) no

Does the family have access to a water pump?       (1) yes       (2) no

Does the family own a kitchen?      (1) yes       (2) no

Do they have enough equipment for cooking?       (1) yes       (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day?      (1) one times       (2) two times       (3) three times

Do they have a kitchen garden?      (1) yes       (2) no

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? \_\_\_\_\_

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation)            Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
auto drive	6000 Tk /month	X				

Does the family own any land? (1) yes (2) no

If yes, what kind of land is it (1) hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal
		1	1		

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

(1) yes (2) no

If yes:

How much? \_\_\_\_\_ Tk.

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first?  (1) yes      (2) no

If yes, who eats first? husband, children  
 who eats last? wife

Can you usually eat as much as you want?      (1) yes       (2) no

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? wife

Does someone get the better pieces to eat?       (1) yes      (2) no

If yes, who gets the better pieces? husband, children

Do you often feel hungry?       (1) yes      (2) no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money?      (1) wife      (2) husband       (3) both      (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 0 Tk

Have you personally spent already any money today?      (1) yes       (2) no

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items <input checked="" type="checkbox"/>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments <u>loan</u>

Who decides what food to buy?      (1) wife      (2) husband       (3) both      (4) other

How much money do you spend on food each day? 150 Tk

Do you sometimes borrow food from other people?      (1) yes       (2) no

## Nurtitional Anamnesis

Name	Ruby
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	Work in household
Pregnant or Lactating	breast feeding 1 year old daughter

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 43.5 kg      height: 150 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 19.33

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time      (2) two times      (3) two-three times      (~~4~~) three times

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses		X			
potato	X				
vegetables			X		
fruit				X	
milk					X
egg			X		
fish		X			
meat			X		

19

# Household Survey

## I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Suman
Husband's name	Homann
Age of female head of household	25
Religion	Moslem

How many people eat from your cooking pot at the moment?

6

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Suman	F	25	HH
2	Homann	M	30	husband
3	Robby	M	8	son
4	Sabbir	M	3	son
5	Rubel	M	1	son
6	Por Min	F	50	mother of husband
7				
8				
9				
10				

## II. Parent's Education

Does the mother know how to:

- read and write
- (2) give signature
- (3) none

What kind of school education does the mother have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

- (1) yes
- (2) no

Does the father know how to:

- (1) read and write
- (2) give signature
- (3) none

What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes       (2) no

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?       (1) yes      (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar? (1) yes       (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?      (1) yes       (2) no

Who makes the decisions in your household?

(1) wife       (2) husband      (3) both      (4) other

Is your husband helping at home?      (1) yes       (2) no

If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?       (1) yes      (2) no

Does the family have access to a water pump?  (1) yes      (2) no

Does the family own a kitchen?       (1) yes      (2) no

Do they have enough equipment for cooking?       (1) yes      (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day?      (1) one times       (2) two times      (3) three times

Do they have a kitchen garden?      (1) yes       (2) no

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? \_\_\_\_\_

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation) \_\_\_\_\_ Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
day labour	250 Th / day <sup>15 days</sup>	X				
Van driver	250 Th / day <sup>10 days</sup>	X				

Does the family own any land?  yes (2) no

If yes, what kind of land is it  hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal
	2	7			

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

yes (2) no

If yes:

How much? 7 6000 a year Tk.



**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first?  yes (2) no

If yes, who eats first? children  
 who eats last? husband

Can you usually eat as much as you want? (1) yes  no

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? wife

Does someone get the better pieces to eat?  yes (2) no

If yes, who gets the better pieces? husband

Do you often feel hungry?  yes (2) no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money? (1) wife  husband (3) both (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 0 Tk

Have you personally spent already any money today?  yes (2) no

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items <input checked="" type="checkbox"/>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments <u>loan is paymen</u>

Who decides what food to buy? (1) wife  husband (3) both (4) other

How much money do you spend on food each day? 100 Tk

Do you sometimes borrow food from other people? (1) yes  no

## Nurtitional Anamnesis

Name	Sima
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	household work
Pregnant or Lactating	/

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 43.5 kg      height: 154 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 18.34

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time      (2) two times      (3) two-three times      ~~(4) three times~~

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses		X			
potato		X			
vegetables		X			
fruit				X	
milk			X		
egg			X		
fish	X				
meat			X		

(20)

## Household Survey

### I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Jahida
Husband's name	Eadhis Ali
Age of female head of household	23
Religion	Muslim

How many people eat from your cooking pot at the moment?

5

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Jahida	F	23	HH
2	Eadhis Ali	M	30	husband
3	Barika	F	10	daughter
4	Junki	F	1	daughter
5	Movium	F	5	husband's mother
6				
7				
8				
9				
10				

### II. Parent's Education

Does the mother know how to:

read and write

(2) give signature

(3) none

What kind of school education does the mother have?

(1) no school

(2) primary school

(3) secondary school

(4) intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?

(1) yes

(2) no

If yes, in which fields?

Does the father know how to:

(1) read and write

(2) give signature

(3) none

What kind of school education does the father have?

- (1)  no school
- (2)  primary school
- (3)  secondary school
- (4)  intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes      (2)  no

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?

(1)  yes      (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar?

(1) yes      (2)  no      (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?

(1) yes      (2)  no

Who makes the decisions in your household?

(1) wife      (2)  husband      (3) both      (4) other

Is your husband helping at home?

(1) yes      (2)  no

If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?

(1)  yes      (2) no

Does the family have access to a water pump?

(1)  yes      (2) no

Does the family own a kitchen?

(1) yes      (2)  no

Do they have enough equipment for cooking?

(1)  yes      (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day?

(1) one times      (2)  two times      (3) three times

Do they have a kitchen garden?

(1) yes      (2)  no

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? \_\_\_\_\_

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation) \_\_\_\_\_ Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
Selling fish	300 Tk/day <sup>15 days</sup>	X				
help from uncle	4000 Tk/year					father

Does the family own any land? (1) yes (2) no

If yes, what kind of land is it (1) hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

(1) yes (2) no

If yes:

How much? \_\_\_\_\_ Tk.

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first? (1) yes (2) ~~no~~

If yes, who eats first? \_\_\_\_\_  
 who eats last? \_\_\_\_\_

Can you usually eat as much as you want? ~~(1) yes~~ (2) no

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? Wife

Does someone get the better pieces to eat? ~~(1) yes~~ (2) no

If yes, who gets the better pieces? husband

Do you often feel hungry? (1) yes ~~(2) no~~

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money? (1) wife (2) husband ~~(3) both~~ (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 500 Tk

Have you personally spent already any money today? ~~(1) yes~~ (2) no

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items <del>X</del>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments

Who decides what food to buy? (1) wife (2) husband ~~(3) both~~ (4) other

How much money do you spend on food each day? 120 Tk

Do you sometimes borrow food from other people? (1) yes ~~(2) no~~

## Nurritional Anamnesis

Name	Jahida
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	household work
Pregnant or Lactating	-

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 70,0 kg      height: 156 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 28,76

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time      (2) two times      (3) two-three times      ~~(4) three times~~

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses	X				
potato	X				
vegetables	X				
fruit			X		
milk			X		
egg			X		
fish	X				
meat			X		

21

prehab continuation

# Household Survey

## I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Mandi Jan
Husband's name	DeVan
Age of female head of household	25
Religion	Mormon

How many people eat from your cooking pot at the moment?

3

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Mandi Jan	F	25	HH
2	DeVan	M	28	husband
3	Diva	F	1	daughter
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

## II. Parent's Education

Does the mother know how to:

read and write

give signature

none

What kind of school education does the mother have?

no school

primary school

secondary school

intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?

yes

no

If yes, in which fields?

sewing class

Does the father know how to:

read and write

give signature

none



What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes      ~~(2) no~~

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?      ~~(1) yes~~      (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar?      (1) yes      ~~(2) no~~      (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?      (1) yes      ~~(2) no~~

Who makes the decisions in your household?  
(1) wife      ~~(2) husband~~      (3) both      (4) other

Is your husband helping at home?      (1) yes      ~~(2) no~~  
If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?      ~~(1) yes~~      (2) no

Does the family have access to a water pump?      ~~(1) yes~~      (2) no

Does the family own a kitchen?      (1) yes      ~~(2) no~~      We father's kitchen

Do they have enough equipment for cooking?      ~~(1) yes~~      (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day?      (1) one times      ~~(2) two times~~      (3) three times

Do they have a kitchen garden?      (1) yes      ~~(2) no~~

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? \_\_\_\_\_

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation) \_\_\_\_\_ Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
Construction work	450 Tk/daily <sup>20-25 days</sup>	X				
help from health	2500 Tk/Year					father
Selling vic 10 nos a year	1 month 6000 Tk					father of husband

Does the family own any land? ~~(1)~~yes (2) no

If yes, what kind of land is it (1) hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

(1) yes (2) ~~no~~

If yes:

How much? \_\_\_\_\_ Tk.

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first? (1) yes (2) ~~no~~

If yes, who eats first? \_\_\_\_\_  
 who eats last? \_\_\_\_\_

Can you usually eat as much as you want? (1) ~~yes~~ (2) no

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? Wife

Does someone get the better pieces to eat? (1) ~~yes~~ (2) no

If yes, who gets the better pieces? husband

Do you often feel hungry? (1) ~~yes~~ (2) ~~no~~

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money? (1) wife (2) ~~husband~~ (3) both (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 0 Tk

Have you personally spent already any money today? (1) ~~yes~~ (2) no

On what is most of the family income spend on?

(first listen, then read out the answer)

(1) food items <u>X</u>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments <u>loans</u>

Who decides what food to buy? (1) wife (2) ~~husband~~ (3) both (4) other

How much money do you spend on food each day? 150 Tk

Do you sometimes borrow food from other people? (1) yes (2) ~~no~~

## Nurtitional Anamnesis

Name	Manik Jan
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	household work
Pregnant or Lactating	pregnant

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 54.0 kg      height: 145 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 25.68

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time      (2) two times      (3) two-three times      (4) three times

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	x				
dal/ pulses					x
potato	x				
vegetables		x			
fruit			x		
milk		x			
egg				x	
fish		x			
meat			x		

22

pregnant 1st trimester

### Household Survey

#### I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Khadia
Husband's name	Salam
Age of female head of household	22
Religion	Muslim

How many people eat from your cooking pot at the moment?

6

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Khadia	F	22	HH
2	Salam	M	25	husband
3	Ahlina	F	40	mother of HH
4	Helal Min	M	45	father of HH
5	Shakil	M	16	brother of HH
6	Razib	M	13	brother of HH
7				
8				
9				
10				

#### II. Parent's Education

Does the mother know how to:

read and write

give signature

none

What kind of school education does the mother have?

no school

primary school

secondary school

intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?

yes

no

If yes, in which fields?

Does the father know how to:

read and write

give signature

none

What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes       (2) no

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?       (1) yes      (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar?      (1) yes       (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?      (1) yes       (2) no

Who makes the decisions in your household?

(1) wife      (2) husband      (3) both       (4) other

*folk*

Is your husband helping at home?      (1) yes       (2) no

If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?       (1) yes      (2) no

Does the family have access to a water pump?       (1) yes      (2) no

Does the family own a kitchen?       (1) yes      (2) no

Do they have enough equipment for cooking?       (1) yes      (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day?      (1) one times       (2) two times      (3) three times

Do they have a kitchen garden?      (1) yes       (2) no

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? \_\_\_\_\_

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation) \_\_\_\_\_ Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
construction work	400 Tk/day <sup>15 days</sup>	X				
construction work	400 Tk/day <sup>15 days</sup>					father (1/1)
assistant construction work	300 Tk/day <sup>15 days</sup>					brother (1/1)

Does the family own any land? (1) ~~yes~~ (2) no

If yes, what kind of land is it (1) ~~hut~~ land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal
		✓			

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

(1) yes (2) no

If yes:

How much? 600 1 month Tk.

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first?  (1) yes  (2) no

If yes, who eats first? husband, brother of husband  
 who eats last? mother of HH

Can you usually eat as much as you want?  (1) yes  (2) no

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? mother of HH

Does someone get the better pieces to eat?  (1) yes  (2) no

If yes, who gets the better pieces? brother of husband, husband

Do you often feel hungry?  (1) yes  (2) no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money?  (1) wife  (2) husband  (3) both  (4) other father of HH

How much money do you have in your hand (sari) right now? 0 Tk

Have you personally spent already any money today?  (1) yes  (2) no

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items <input checked="" type="checkbox"/>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments <u>loan payment</u>

Who decides what food to buy?  (1) wife  (2) husband  (3) both  (4) other mother of HH

How much money do you spend on food each day? 250 Tk

Do you sometimes borrow food from other people?  (1) yes  (2) no



## Nurtitional Anamnesis

Name	Khadija
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	work in household
Pregnant or Lactating	pregnant

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 45,0 kg      height: 145 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 20,27

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time      (2) two times      (3) two-three times      (4) three times

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses	X	<del>X</del>			
potato	<del>X</del>	X			
vegetables	X				
fruit		X			
milk			X		
egg					X
fish	X				
meat			X		

23

## Household Survey

### I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Happy
Husband's name	S. Roslaman
Age of female head of household	20
Religion	Moslem

How many people eat from your cooking pot at the moment?

7

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Happy	F	20	head of HH
2	S. Roslaman	M	25	husband
3	Fez oza	F	60	husband's mother
4	Hemid	M	65	husband's father
5	Tahil	M	1	son
6	Julhasi	M	23	brother of husband
7	Rozil	M	21	brother of husband
8				
9				
10				

### II. Parent's Education

Does the mother know how to:

read and write

(2) give signature

(3) none

What kind of school education does the mother have?

(1) no school

(2) primary school

(3) secondary school

(4) intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?

(1) yes

(2) no

If yes, in which fields?

Does the father know how to:

read and write

(2) give signature

(3) none

What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes      (2) no

*car driving*

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?       (1) yes      (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar?      (1) yes       (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?      (1) yes       (2) no

Who makes the decisions in your household?

(1) wife       (2) husband      (3) both      (4) other

Is your husband helping at home?      (1) yes       (2) no

If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?       (1) yes      (2) no

Does the family have access to a water pump?       (1) yes      (2) no

Does the family own a kitchen?       (1) yes      (2) no

Do they have enough equipment for cooking?       (1) yes      (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day?      (1) one times       (2) two times      (3) three times

Do they have a kitchen garden?      (1) yes       (2) no

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? \_\_\_\_\_

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation) \_\_\_\_\_ Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
auto drive	500 Tk/day 5000 20-25 days	X				
shop assistant	6000 Tk/month					husband/brother
Selling rice 10-15 man ayan	7000 Tk ayan					husband/father

Does the family own any land? (1) yes (2) no

If yes, what kind of land is it (1) hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal
20 kata	2	11	2		

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

(1) yes (2) no

If yes:

How much? \_\_\_\_\_ Tk.

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first?  (1) yes (2) no

If yes, who eats first? brother of husband  
 who eats last? husband -> comes home late

Can you usually eat as much as you want?  (1) yes (2) no

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? husbands

Does someone get the better pieces to eat?  (1) yes (2) no

If yes, who gets the better pieces? husband brother

Do you often feel hungry? (1) yes  (2) no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money? (1) wife (2) husband (3) both  (4) other  
husband father

How much money do you have in your hand (sari) right now? 0 Tk

Have you personally spent already any money today? (1) yes  (2) no

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items <input checked="" type="checkbox"/>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments <u>loan payment</u>

Who decides what food to buy? (1) wife (2) husband (3) both  (4) other  
husband mother

How much money do you spend on food each day? 200 Tk

Do you sometimes borrow food from other people? (1) yes  (2) no

## Nurtitional Anamnesis

Name	Happy
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	household work
Pregnant or Lactating	breast feeding son 1 year

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 43,5 kg      height: 156 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 18,34

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time      (2) two times      (3) two-three times      (4) three times

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	+				
dal/ pulses		+			
potato	<del>+</del>	+			
vegetables	+		<del>+</del>		
fruit			+	+	
milk	+				
egg		+			
fish	+				
meat			+		

24

# Household Survey

## I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Najma
Husband's name	Jahid Islam
Age of female head of household	25
Religion	Moslem

How many people eat from your cooking pot at the moment?

4

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Najma	F	25	HH
2	Jahid Islam	M	30	husband
3	Feroze Islam	M	70	husband father
4	Feroze	F	60	husband mother
5	Reedi	F	5	daughter
6				
7				
8				
9				
10				

## II. Parent's Education

Does the mother know how to:

(1)  read and write

(2)  give signature

(3)  none

What kind of school education does the mother have?

(1)  no school

(2)  primary school

(3)  secondary school

(4)  intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?

(1)  yes

(2)  no

If yes, in which fields?

Does the father know how to:

(1)  read and write

(2)  give signature

(3)  none

What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes      ~~(2) no~~

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?

~~(1) yes~~      (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar? ~~(1) yes~~

(2) no      (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?

(1) yes      ~~(2) no~~

Who makes the decisions in your household?

(1) wife      (2) husband      (3) both      ~~(4) other~~

*husband & jeth*

Is your husband helping at home?

(1) yes      ~~(2) no~~

If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?

(1) yes      ~~(2) no~~

Does the family have access to a water pump? ~~(1) yes~~

(2) no

Does the family own a kitchen?

~~(1) yes~~      (2) no

Do they have enough equipment for cooking?

~~(1) yes~~      (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day?

(1) one times      ~~(2) two times~~      (3) three times

Do they have a kitchen garden?

~~(1) yes~~      (2) no

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? 5kg



Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation) \_\_\_\_\_ Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
Repairing Windows	7000 Tk / month	X				
Selling rice 2-3 mo. a year	1 mo. = 600 Tk		X			

Does the family own any land? (1) yes (2) no

If yes, what kind of land is it (1) hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal
7 kate		1	1		

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

(1) yes (2) no

If yes:

How much? \_\_\_\_\_ Tk.

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first?  yes (2) no

If yes, who eats first? husband father  
 who eats last? wife + husband mother

Can you usually eat as much as you want?  yes (2) no

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? wife

Does someone get the better pieces to eat?  yes (2) no

If yes, who gets the better pieces? husband's father

Do you often feel hungry? (1) yes  no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money?  wife (2) husband (3) both (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 1000 Tk

Have you personally spent already any money today? (1) yes  no

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items <input checked="" type="checkbox"/>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments <u>loan payment</u>

Who decides what food to buy?  wife (2) husband (3) both (4) other

How much money do you spend on food each day? 150 Tk

Do you sometimes borrow food from other people? (1) yes  no

## Nurtitional Anamnesis

Name	Najma
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	household work
Pregnant or Lactating	/

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 66,0 kg      height: 1,67 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 20,30

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time      (2) two times      (3) two-three times      ~~(4) three times~~

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses		X			
potato	X				
vegetables		X			
fruit			X		
milk			X		
egg		X			
fish		X			
meat			X		

25

# Household Survey

## I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Silma
Husband's name	Chan Min
Age of female head of household	25
Religion	Molen

How many people eat from your cooking pot at the moment?

4

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Silma	F	25	head of HH
2	Chan Min	M	30	husband
3	Anwar	F	53	husband's mother
4	Chidpi	F	7	daughter
5				
6				
7				
8				
9				
10				

## II. Parent's Education

Does the mother know how to:

- (1) read and write      (2) ~~give signature~~      (3) none

What kind of school education does the mother have?

- (1) ~~no school~~  
 (2) primary school  
 (3) secondary school  
 (4) intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?

If yes, in which fields?

- (1) yes      (2) ~~no~~

Does the father know how to:

- (1) read and write      (2) give signature      (3) ~~none~~

What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes      (2) no

*driving auto*

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?       (1) yes      (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar?       (1) yes      (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?      (1) yes       (2) no

Who makes the decisions in your household?  
(1) wife      (2) husband       (3) both      (4) other

Is your husband helping at home?      (1) yes       (2) no

If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?       (1) yes      (2) no

Does the family have access to a water pump?       (1) yes      (2) no

Does the family own a kitchen?      <sup>(1)</sup>  (1) yes       (2) no

Do they have enough equipment for cooking?       (1) yes      (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day?      (1) one times       (2) two times      (3) three times

Do they have a kitchen garden?      (1) yes       (2) no

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? \_\_\_\_\_

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation)            Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
<i>auto driver</i>	<i>350 Tk daily</i>	<i>+</i>				

Does the family own any land? ~~(1)~~ yes (2) no

If yes, what kind of land is it (1) hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal
		<i>2</i>			

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

~~(1)~~ yes (2) no

If yes:

How much? 1500 - 2000 Tk.  
*a year*

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first?  yes (2) no

If yes, who eats first? wife, daughter, husband with  
 who eats last? husband comes home late

Can you usually eat as much as you want? (1) yes  no

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? wife, daughter, husband with

Does someone get the better pieces to eat?  yes (2) no

If yes, who gets the better pieces? husband

Do you often feel hungry?  yes (2) no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money? (1) wife (2) husband  both (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 1000 Tk

Have you personally spent already any money today?  yes (2) no

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items <input checked="" type="checkbox"/>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children <input checked="" type="checkbox"/>
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments <u>loan payment</u>

Who decides what food to buy? (1) wife (2)  husband (3) both (4) other

How much money do you spend on food each day? 170 Tk

Do you sometimes borrow food from other people?  yes (2) no

## Nurtitional Anamnesis

Name	Salma
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	household work
Pregnant or Lactating	/

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 51,0 kg      height: 158 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 20,43

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time      (2) two times       (3) two-three times      (4) three times

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses			X		
potato		X			
vegetables		X			
fruit			X		
milk			X		
egg		X			
fish	X				
meat				X	



## Household Survey

### I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Bilki
Husband's name	Idris
Age of female head of household	22
Religion	Muslim

How many people eat from your cooking pot at the moment?

8

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Bilki	F	22	head of HH
2	Idris	M	20	husband
3	Iman	M	6	son
4	Behima	F	55	husband's mother
5	Abul	M	18	husband's brother
6	Samir	F	15	husband's sister
7	Khadia	F	19	husband's sister
8	Shahid	F	13	niece of head of HH
9				
10				

### II. Parent's Education

Does the mother know how to:

- (1)  read and write                      (2)  give signature                      (3)  none

What kind of school education does the mother have?

- (1)  no school  
 (2)  primary school  
 (3)  secondary school  
 (4)  intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?

If yes, in which fields?

- (1)  yes                      (2)  no

Does the father know how to:

- (1)  read and write                      (2)  give signature                      (3)  none

What kind of school education does the father have?

- (1) ~~no school~~
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes (2) ~~no~~

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house? (1) ~~yes~~ (2) no (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar? (1) yes (2) ~~no~~ (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home? (1) yes (2) ~~no~~

Who makes the decisions in your household?

(1) wife (2) ~~husband~~ (3) both (4) other

Is your husband helping at home? (1) yes (2) ~~no~~

If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine? (1) ~~yes~~ (2) no

Does the family have access to a water pump? (1) ~~yes~~ (2) no

Does the family own a kitchen? (1) ~~yes~~ (2) no

Do they have enough equipment for cooking? (1) ~~yes~~ (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day? (1) one times (2) ~~two times~~ (3) three times

Do they have a kitchen garden? (1) yes (2) ~~no~~

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? \_\_\_\_\_

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation)            Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
shop assistant	350 Tk 1 day	X				
selling fish	250 Tk 1 day 13 days					husband brother

Does the family own any land? (1)  yes (2) no

If yes, what kind of land is it (1)  hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

(1) yes (2)  no

If yes:

How much?                                  Tk.

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first?  (1) yes (2) no

If yes, who eats first? husband, husband's mother  
 who eats last? husband's mother

Can you usually eat as much as you want?  (1) yes (2) no

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? /

Does someone get the better pieces to eat?  (1) yes (2) no

If yes, who gets the better pieces? husband, husband's mother

Do you often feel hungry? (1) yes  (2) no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money? (1) wife (2) husband (3) both  (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 0 Tk

*husband  
mother*

Have you personally spent already any money today? (1) yes  (2) no

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items  <input checked="" type="checkbox"/>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children  <input checked="" type="checkbox"/>
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) business investment	(8) loan payments <i>loan payment electricity</i>

Who decides what food to buy? (1) wife (2) husband (3) both  (4) other

*husband's mother*

How much money do you spend on food each day? 250 Tk

Do you sometimes borrow food from other people? (1) yes  (2) no

## Nurtitional Anamnesis

Name	Bilkis
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	household work
Pregnant or Lactating	/

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 38,0 kg      height: 146 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 17,83

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time      (2) two times      (3) two-three times      ~~(4)~~ three times

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses	X				
potato		X			
vegetables	X				
fruit			X		
milk			X		
egg			X		
fish		X			
meat			X		

27

## Household Survey

### I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Sufia
Husband's name	Abdul Halim
Age of female head of household	30
Religion	Muslim

How many people eat from your cooking pot at the moment?

6

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Sufia	F	30	head of HH
2	Abdul Halim	M	45	husband
3	Muhammad	M	9	son
4	Mehedi	M	7	son
5	Moly	F	3	daughter
6	Sadia	F	2	daughter of sister of HH
7				
8				
9				
10				

### II. Parent's Education

Does the mother know how to:

read and write

give signature

none

What kind of school education does the mother have?

no school

primary school

secondary school

intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?

yes

no

If yes, in which fields?

Does the father know how to:

read and write

give signature

none

What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes       (2) no

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?       (1) yes      (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar?      (1) yes      (2) no       (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?       (1) yes      (2) no

Who makes the decisions in your household?

(1) wife      (2) husband      (3) both      (4) other

Is your husband helping at home?      (1) yes       (2) no

If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?       (1) yes      (2) no

Does the family have access to a water pump?       (1) yes      (2) no

Does the family own a kitchen?       (1) yes      (2) no

Do they have enough equipment for cooking?       (1) yes      (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day?      (1) one times       (2) two times      (3) three times

Do they have a kitchen garden?      (1) yes       (2) no

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? \_\_\_\_\_

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation)                      Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
tailoring	3000 Tk/month		X			
selling milk	2500 Tk/month		X			
shop assistant	70 Tk/day <sup>20 days</sup>			X		

Does the family own any land?  yes (2) no

If yes, what kind of land is it  hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal
	2	2	2		

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

yes (2) no

If yes:

How much? 6000 Tk.  
a year



**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first?  yes (2) no

If yes, who eats first? son  
 who eats last? husband -> sich

Can you usually eat as much as you want?  yes (2) no

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? husband

Does someone get the better pieces to eat?  yes (2) no

If yes, who gets the better pieces? children

Do you often feel hungry? (1) yes  no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money?  wife (2) husband (3) both (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 200 Tk

Have you personally spent already any money today?  yes (2) no

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items <input checked="" type="checkbox"/>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments <u>loan</u>

Who decides what food to buy?  wife (2) husband (3) both (4) other

How much money do you spend on food each day? 180 Tk

Do you sometimes borrow food from other people? (1) yes  no

## Nurtitional Anamnesis

Name	Sufa
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	household work + walking for 1 hour a day
Pregnant or Lactating	/

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 45.0 kg      height: 149 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 22.07

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time    (2) two times    (3) two-three times    (4) ~~three times~~

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses		X			
potato		X			
vegetables	X				
fruit			X		
milk		X			
egg		X			
fish	X				
meat			X		

28

# Household Survey

## I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Mojna
Husband's name	Habibul
Age of female head of household	29
Religion	Moslem

How many people eat from your cooking pot at the moment?

4

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Mojna	F	29	head of HH
2	Habibul	M	32	husband
3	Famzina	F	8	daughter
4	Tarina	F	5	daughter
5				
6				
7				
8				
9				
10				

## II. Parent's Education

Does the mother know how to:

(1) read and write

(2) give signature

(3) none

What kind of school education does the mother have?

(1) no school

(2) primary school

(3) secondary school

(4) intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?

(1) yes

(2) no

If yes, in which fields?

Does the father know how to:

(1) read and write

(2) give signature

(3) none

What kind of school education does the father have?

- (1) ~~no school~~
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes (2) ~~no~~

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house? (1) yes (2) no (3) ~~sometimes~~

Do you as a woman go to the bazaar? (1) ~~yes~~ (2) no (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home? (1) ~~yes~~ (2) no

Who makes the decisions in your household?

(1) ~~wife~~ (2) husband (3) both (4) other

Is your husband helping at home? (1) ~~yes~~ (2) no

If yes, what is he doing? is cleaning the house

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine? (1) ~~yes~~ (2) no

Does the family have access to a water pump? (1) ~~yes~~ (2) no

Does the family own a kitchen? (1) ~~yes~~ (2) no

Do they have enough equipment for cooking? (1) ~~yes~~ (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day? (1) one times (2) ~~two times~~ (3) three times

Do they have a kitchen garden? (1) yes (2) ~~no~~

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? \_\_\_\_\_

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation) \_\_\_\_\_ Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
day labour	200 Tk/day <sup>175 days</sup>	X				
house maid	65 Tk/day <sup>15 days</sup>		X			

Does the family own any land?  (1) yes (2) no

If yes, what kind of land is it  (1) hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

(1) yes (2) no

If yes:

How much? 8000 Tk.  
a year

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first?  yes (2) no

If yes, who eats first? childre, husband  
 who eats last? wife

Can you usually eat as much as you want? (1) yes  no

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? wife

Does someone get the better pieces to eat?  yes (2) no

If yes, who gets the better pieces? childre

Do you often feel hungry?  yes (2) no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money?  wife (2) husband (3) both (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 50 Tk

Have you personally spent already any money today?  yes (2) no

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items <input checked="" type="checkbox"/>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children <input checked="" type="checkbox"/>
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments <u>loans</u>

Who decides what food to buy?  wife (2) husband (3) both (4) other

How much money do you spend on food each day? 100 Tk

Do you sometimes borrow food from other people?  yes (2) no

## Nurtitional Anamnesis

Name	Mogna
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	work in the household
Pregnant or Lactating	/

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 43,0 kg      height: 145 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 20,45

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time      (2) two times      (3) two-three times      (~~4~~) three times

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses		X			
potato	X				
vegetables		X			
fruit				X	
milk					X
egg				X	
fish		X			
meat					X

29

# Household Survey

## I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Bilki
Husband's name	Jehirul
Age of female head of household	21
Religion	Moslem

How many people eat from your cooking pot at the moment?

5

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Bilki	F	21	head of HH
2	Jehirul	M	20	husband
3	Jalcha	F	60	husband mother
4	Kacha	M	65	husband father
5	Zin	F	4	daughter
6				
7				
8				
9				
10				

## II. Parent's Education

Does the mother know how to:

(1) read and write

(2) give signature

(3) none

What kind of school education does the mother have?

(1) no school

(2) primary school

(3) secondary school

(4) intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?

(1) yes

(2) no

If yes, in which fields?

Does the father know how to:

(1) read and write

(2) give signature

(3) none



What kind of school education does the father have?

- (1) no school
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

- (1) yes       (2) no

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house?       (1) yes      (2) no      (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar?      (1) yes      (2) no       (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home?      (1) yes       (2) no

Who makes the decisions in your household?

- (1) wife      (2) husband      (3) both       (4) other

Is your husband helping at home?      (1) yes       (2) no

If yes, what is he doing? \_\_\_\_\_

*husband  
task*

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine?       (1) yes      (2) no

Does the family have access to a water pump?       (1) yes      (2) no

Does the family own a kitchen?       (1) yes      (2) no

Do they have enough equipment for cooking?       (1) yes      (2) no

If no, what is missing? \_\_\_\_\_

How often do they cook per day?      (1) one times       (2) two times      (3) three times

Do they have a kitchen garden?      (1) yes       (2) no

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? \_\_\_\_\_

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation)                      Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
wake supplier	400 Tk / day <sup>20 days</sup>	<input checked="" type="checkbox"/>				
selling rice 4-5 mou a year	1 mou = 600 Tk					husband fish

Does the family own any land?  yes (2) no

If yes, what kind of land is it  hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal
4 huta					

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

yes (2) no

If yes:

How much? 5000 Tk.  
a year

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first?  yes (2) no

If yes, who eats first? husband, husband father  
 who eats last? husband's mother

Can you usually eat as much as you want? (1) yes  no

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? Wife

Does someone get the better pieces to eat?  yes (2) no

If yes, who gets the better pieces? husband, husband father

Do you often feel hungry?  yes (2) no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money? (1) wife (2) husband (3) both  other

How much money do you have in your hand (sari) right now?      Tk

husband  
mother

Have you personally spent already any money today? (1) yes  no

On what is most of the family income spend on?  
 (first listen, then read out the answer)

(1) food items <u>X</u>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues <u>X</u>	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments <u>loans</u>

Who decides what food to buy? (1) wife (2) husband (3) both  other

husband mother

How much money do you spend on food each day? 150 Tk

Do you sometimes borrow food from other people? (1) yes  no

## Nurtitional Anamnesis

Name	Bilkes
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	household work
Pregnant or Lactating	/

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 335 kg      height: 147 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 15.5

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time      (2) two times      (3) two-three times      (~~4~~) three times

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses		X			
potato	X				
vegetables	X				
fruit			X		
milk			X		
egg		X			
fish	X				
meat				X	

30

## Household Survey

### I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Rathna
Husband's name	Sefiqul
Age of female head of household	27
Religion	Moslem

How many people eat from your cooking pot at the moment?

5

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Rathna	F	27	head of HH
2	Sefiqul	M	35	husband
3	Rohy	M	12	son
4	Jony	M	6	son
5	Dixy	F	5	daughter
6				
7				
8				
9				
10				

### II. Parent's Education

Does the mother know how to:

read and write

(2) give signature

(3) none

What kind of school education does the mother have?

(1) no school

(2) primary school

(3) secondary school

(4) intermediate school (college)

Did the mother receive any further professional training?

(1) yes

(2) no

If yes, in which fields?

sewing class

Does the father know how to:

(1) read and write

(2) give signature

(3) none

What kind of school education does the father have?

- (1) ~~no school~~
- (2) primary school
- (3) secondary school
- (4) intermediate school (college)

Did the father receive any further professional training?  
If yes, in which fields?

(1) yes (2) ~~no~~

### III. Women Situation

Do you wear the burka outside the house? (1) ~~yes~~ (2) no (3) sometimes

Do you as a woman go to the bazaar? (1) yes (2) ~~no~~ (3) sometimes

Do you as a woman work outside your home? (1) yes (2) ~~no~~

Who makes the decisions in your household?

(1) wife (2) husband (3) ~~both~~ (4) other

Is your husband helping at home? (1) ~~yes~~ (2) no

If yes, what is he doing? cooking

### IV. Situation in the Household

Does the family have access to a latrine? (1) ~~yes~~ (2) no

Does the family have access to a water pump? (1) ~~yes~~ (2) no

Does the family own a kitchen? (1) ~~yes~~ (2) no

Do they have enough equipment for cooking? (1) ~~yes~~ (2) no

If no, what is missing? /

How often do they cook per day? (1) one times (2) ~~two times~~ (3) three times

Do they have a kitchen garden? (1) yes (2) ~~no~~

If yes, how much harvest do they get out of the kitchen garden in a month? \_\_\_\_\_

Do they sell the harvest or use it for own consumption? (1) sell (2) own consumption

If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation)          Tk

**V. Income Situation**

How much is the family income per day?

(pls ask after cultivation income and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income individually, and tick the person who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)

What kind of job?	Money per day/ month	Who earns the money?				
		husband	wife	son	daughter	other
clay labour	250 Tk/day <sup>17.5 days</sup>	X				

Does the family own any land?  yes (2) no

If yes, what kind of land is it  hut land (2) cultivation land

Which of the following assets does the family have? (List amount of land and number of animals)

Productive Assets

(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal

Do you sometimes borrow money from other people or institutions in order to buy food?

(1) yes (2) no

If yes:

How much? 6000 Tk.  
a year

**VI. Food Distribution within the Family**

When having a meal does someone eat first?  (1) yes (2) no

If yes, who eats first? husband, son  
 who eats last? wife, daughter

Can you usually eat as much as you want? (1) yes  (2) no

In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? Wife

Does someone get the better pieces to eat?  (1) yes (2) no

If yes, who gets the better pieces? husband, son

Do you often feel hungry?  (1) yes (2) no

**VII. Household Money and Purchasing Practices**

Who is in charge of the money?  (1) wife (2) husband (3) both (4) other

How much money do you have in your hand (sari) right now? 1900 Tk

Have you personally spent already any money today? (1) yes  (2) no

On what is most of the family income spend on?

(first listen, then read out the answer)

(1) food items <input checked="" type="checkbox"/>	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments <u>loan payments</u>

Who decides what food to buy?  (1) wife (2) husband (3) both (4) other

How much money do you spend on food each day? 125 Tk

Do you sometimes borrow food from other people? (1) yes  (2) no



## Nurtitional Anamnesis

Name	Rothna
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	household work
Pregnant or Lactating	/

### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):

weight: 40.0 kg      height: 142 cm      BMI: (kg/m<sup>2</sup>) 19.84

### Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time      (2) two times      (3)  two-three times      (4) three times

How often do you eat the following food items?

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X				
dal/ pulses		X			
potato	X				
vegetables		X			
fruit				X	
milk				X	
egg			X		
fish		X			
meat					X