

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

A	Abkürzungsverzeichnis	IV
Α	Abbildungsverzeichnis	V
T	Tabellen verzeichnis	V
1	1. Einleitung	1
2	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	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	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
Li	iteraturverzeichnis	51
Α	nhang	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
Abbildung 2: Berechnete durchschnittliche Energieaufnahme
Abbildung 3: Prozentuale Verteilung der Makronährstoffe an der Gesamtenergie 35
Abbildung 4: Prozentuale Bedarfsdeckung der Mikronährstoffe innerhalb der einzelnen
Gruppen und insgesamt
Tabellenverzeichnis
Tabelle 1: BMI Klassifikation nach WHO Standards (WHO und FAO 2003)
Tabelle 2: Referenzwerte für die Energie- und Nährstoffzufuhr (FAO 2004, 2010; FAO/WHO
1998, 2004; WHO/FAO/UNU 2007)
Tabelle 3: Häufigkeiten der Haushaltsgröße
Tabelle 4: Häufigkeiten des Besuches der verschiedenen Schulformen
Tabelle 5: Entscheidungsgewalt in den Haushalten
Tabelle 6: Häufigkeiten des pro Kopf Einkommens der Haushalte
Tabelle 7: Besitz von Produktivgütern
Tabelle 8: Häufigkeiten der Antworten bezüglich der Haushaltsausgaben
Tabelle 9: Häufigkeit des Verzehrs verschiedener Lebensmittelgruppen nach Aussage der
Teilnehmerinnen
Tabelle 10: Durchschnittliche Verzehrsmengen einzelner Lebensmittelgruppen pro Tag und
ihr Anteil an der Nahrungsenergie nach 24h Befragung

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 allerding den Aspekt einer Unterversorgung mit Mikronährstoffen außer Acht. Diese Form der Mangelernährung wird zumeist auch als verborgener Hunger bezeichnet (Biesalski 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 Demografieund 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 bestimmen 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 km² (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 Armutsgrenze¹ 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 Vergleichsindexes 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).

-

¹ 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 Jahrs 2015. So konnten insbesondere starke Verbesserungen auf den Gebieten der Armuts-, 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) MATI² 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
 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-

-

² 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 Satistics 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 untererhalb der von der FAO³ und WHO⁴ 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

_

³ Food and Agriculture Organization

⁴ World Health Organization

von 86 BDT⁵ 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).

-

⁵ (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 kg/m² 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 (BMI ≥ 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 >=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 <15.0g/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 Zentralennervensystems 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 μ 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 Nationales Mikronährstoffreports des Landes einen Zinkmangel (Serumzinkpiegel <9.9 mmol/l). Die Prävalenz bei Frauen im Alter zwischen 15 und 49 Jahren lag im selben Zeitraum sogar bei 57% (Serumzinkspiegel <10.1 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 Überischtsartikel 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 Nahrhaftigkeit der verzehrten Lebensmittel abhängig, eine mangelnde Qualität diesbezüglich stellt einen entschiedenen 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 Nahrhaftigkeit letztendlich von der Lebensmittelzusammenstellung abhängig, da es kaum ein einzelnes Lebensmittel gibt, welche alle Nährstoffe in ausreichender Menge enthält (Biesalski 2013). Grundlegende Probleme bezüglich der Nahrhaf-

tigkeit der verzehrten Lebensmittel lassen sich aus der bereits erörtern 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 Amon⁶-Reis. Diese saisonal bedingte Ernährungsunsicherheit tritt im geringeren Ausmaß auch von Mitte März bis Mitte April auf, nachdem Boro⁷-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 betroffen 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.

⁶ wird in der Monsunzeit angebaut

⁷ 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 Krankheitslastrate 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 Infektionserkrankungen 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 Köpergröße 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-Kreislauferkrankungen 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 ansetzten, 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 Verzehrsverhalten 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, beinhaltete 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 Mahlzeitenaufnahme 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 zusammengefunden 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 einflossen. 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 kei-

ner 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 (m2) (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)

	BMI in kg/m ²
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 Fischsorten 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 Lebensstil⁸ ermittelt werden. In einer Untersuchung von Nahar und Kollegen (2013) berechneten diese das durchschnittliche Physical Acitivty 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.

-

⁸ 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)

Referenzwerte für die Energie- und Nährstoffzufuhr			
	Frau 19-50 Jahre	Schwanger	Stillend
Energie (basierend auf 45kg schwerer Frau und PAL 1,88)	2200 kcal	2485 kcal	2660 kcal
Eiweiß	33-66g (0,75g/kg)	+ 7,7 g (2nd Trimes- ter)	+ 10,0 g (6-12 Mona- te)
Fett	20-35% der Nah- rungsenergie	20-35% der Nah- rungsenergie	20-35% der Nah- rungsenergie
Kohlenhydrate	mind. 55% der Nah- rungsenergie	mind. 55% der Nah- rungsenergie	mind. 55% der Nah- rungsenergie
Vitamine			
Vitamin B₁	1,1 mg	1,4 mg	1,5 mg
Vitamin B₂	1,1 mg	1,4 mg	1,6 mg
Vitamin B ₆	1,3 mg	1,9mg	2,0 mg
Vitamin B₁₂	2,4 mg	2,6 mg	2,8 mg
Niacin (Niacinäquivalent)	14 mg	18 mg	17 mg
Vitamin C	45 mg	55 mg	70 mg
Vitamin A (Retinoläqiva- lent)	600 μg	800 μg	850 μg
Vitamin D	5 μg	5 μg	5 μg
Vitamin K	55 μg	55 μg	55 μg
Folsäure	500 μg	600 μg	500 μg
Mineralstoffe			
Calcium	1000 mg	1200 mg	1000 mg
Eisen (10% Bioverfügbarkeit)	29,4 mg	keine Angabe	15 mg
lod	150 μg	200 μg	200 μg
Magnesium	220 mg	220 mg	270 mg
Zink (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

Anzahl der Personen in den untersuchten Haushalten				
Anzahl der Familien- mitglieder	absolute Häufig- keiten	relative Häufigkei- ten 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%		
Summe	30	100%		

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

Schulbildung der Frau und des Mannes					
	Frau		Mann		
	absolute Häu- figkeiten ten in %		absolute Häu- figkeiten	relative Häufigkei- ten in %	
Keine Schulbildung 5 17%		11	38%		
Primarschule	imarschule 15 50%		10	34%	
Sekundarschule 10 33%		8	28%		
SSC	0	0%	0	0%	
Summe 30 100%		100%	29	100%	

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 Mitsprachrecht bei familien- und haushaltsrelevanten Fragestellungen hatten und 13% allein verantwortlich für derartige Entscheidungen waren.

Tabelle 5: Entscheidungsgewalt in den Haushalten

Wer trifft die Entscheidungen in Ihrem				
Haushalt?				
absolute Häufig- keiten ten in %				
Frau	4	13%		
Mann	11	37%		
Beide	12	40%		
Andere Person	3 10%			
Summe	30	100%		

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 Kochausstatung. 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 BDT⁹ (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.

-

⁹ 1 € = 90 BDT

Tabelle 6: Häufigkeiten des pro Kopf Einkommens der Haushalte

Tägliches pro Kopf Einkommen in den einzelnen Haushalten					
Einkommen in BDT	absolute Häufig- keiten	relative Häufig- keiten 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%			
Summe	30	100%			

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

Welche und wie viele der folgenden Produktivgüter besitzt Ihr Haushalt?					
	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 ¹⁰	2,3	2,9	1,8	1,7
Kleineste 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 ausreiche und sie dann darauf angewiesen seien, sich Geld

-

 $^{^{10}}$ Angabe in Katha/ 1 katha = 66,89m²/ 9,5 katha = 635m²

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

Wofür wird das meiste Einkommen ausgegeben? (Mehrfach-						
nennungen möglich)						
	relative Häufigkeiten in %					
Lebensmittel	30	100%				
Kleidung	2	7%				
Ausstattung für das Haus	0	0%				
Bildung der Kinder	4	13%				
Gesundheit	3	10%				
Heirat der Kinder (Tochter)	0	0%				
Investition ins Geschäft	2	7%				
Zahlung von Krediten	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/m². Die Mehrheit (56%) der Frauen besaß ein normales Körpergewicht und 11% der Teilnehmerinnen wiesen eine Präadipositas auf.

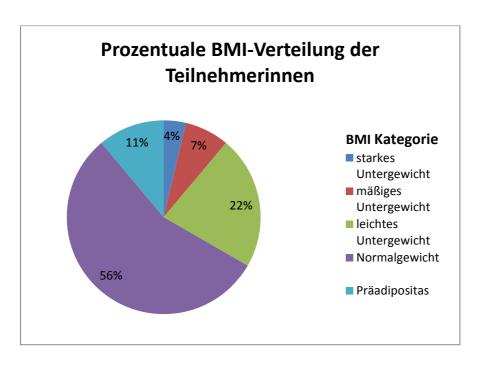


Abbildung 1: Prozentuale BMI Verteilung

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 Verzehrserhebung mittels 24-h Befragung lieferte einen genauen Eindruck über die Ernährungsweise der Stichprobe. Bei der zuvor durchgeführten quantitativen Verzehrserhebung, 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

Prozentuale Häufigkeit des Verzehrs verschiedener Lebensmittelgruppen									
	Reis	Dal/ Hülsen- früchte	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%
Summe	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

So gaben 100% der Befragten an, täglich Reis zu konsumieren, zudem essen 57% der Familien jeden Tag Fisch. Eier, Mich und Fleisch stehen bei jeweils 10%, 20% und 30% der Haushalte nie auf dem Speiseplan. Anhand der Verzehrsprotokolle 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

Lebensmittelgruppe	Menge pro Tag in g	Anteil an der Energie	
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 Energiebedarfswerte der WHO und FAO, konnte ermittelt werden, dass im Durchschnitt die tägliche Energieaufnahme je Teilnehmerin bei 1868 kcal lag und die prozentuale Energiebedarfsdeckung insgesamt 81% betrug. Allerdings wurden den einzelnen Gruppen von Frauen unterschiedliche Vergleichswerte zugrunde gelegt, abhängig davon, ob sie zum Zeitpunkt der Untersuchung schwanger, stillend oder keines von beiden waren. Innerhalb der Gruppe der schwangeren 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 zugrunde gelegten Referenzwerten innerhalb der einzelnen Gruppen und insgesamt war.

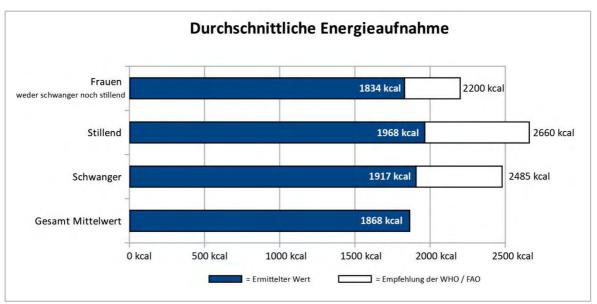


Abbildung 2: Berechnete durchschnittliche Energieaufnahme

Bezüglich des Anteils der Makronährstoffe an der Gesamtenergie zeigt Abbildung 3, dass Kohlenhydrate 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 Kilogramm Körpergewicht aufgenommen, dass 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.



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.

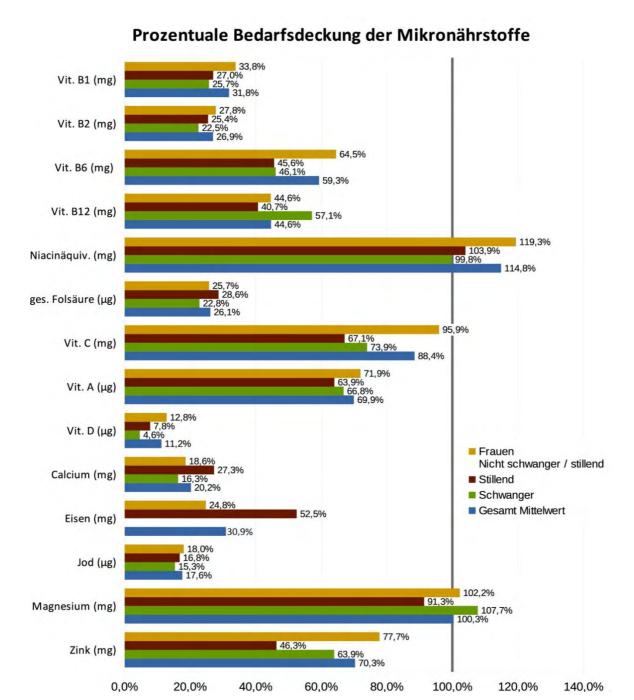


Abbildung 4: Prozentuale Bedarfsdeckung der Mikronährstoffe innerhalb der einzelnen Gruppen und insgesamt

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 Bildungstandes 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 Verzehrserhebung 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 Multimikronährstoffmangel 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 gegeben Setting und mit den zur Verfügung stehenden Mitteln nicht realisierbar.

Wie im vorangegangen theoretischem 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 Nichterreichung 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 Fischsorten 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, DALYs¹¹ über ein Viertel zu senken (Bhutta et al. 2008). Hierbei handelt es sich zumeist um Maßnahmen, die zum

-

¹¹ (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 Supplementation 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 Supplementation von Jod während der Schwangerschaft. Die Aufnahme von Calcium- Supplementen während der Schwangerschaft konnte anhand von 11 Studien als effektiv ermitteltet 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 Supplementation 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 Supplementation 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 ≥ 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 signifikantem Unterscheid 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 Sillbeginn 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 Gravität 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 bestimme 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. Geflü-

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.

gelfleisch gesteigert werden.

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 Verzehrserhebung 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; Pinstrup-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 export 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, Hasmot; 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 Quaterly 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 Hausaltes	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

Nar (HH	ne of female head of he	ousehold	k				
Hus	sband's name						
Age	of female head of hou	sehold					
Reli	gion						
Hov	How many people eat from your cooking pot at the moment?						
Wh	o are those cooking po	t membe	ers?				
	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to femal	e 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?						
Doe	Does the father know how to: (1) read and write (2) give signature (3) none						

(3)	primary school secondary school intermediate school (college)						
	father receive any further profes n which fields?	ssional training?	(1) yes	(2	2) no	
III. Do you	Women Situation wear the burka outside the house	se? (1) ye:	s (2	2) no	(3) som	netimes
Do you	as a woman go to the bazaar?	(1) yes	(2) no	((3) somet	imes	
Do you	as a woman work outside your	home?	(1) yes	((2) no		
Who m	akes the decisions in your house	ehold? (1) wife	(2) husbaı	nd ((3) both		(4) other
ls your	husband helping at home? If yes, what is he doing?						
IV.	Situation in the Household						
Does th	ne family have access to a latring	e?	(1) yes	((2) no		
Does th	ne family have access to a water	pump? (1) yes	(2	e) no			
Does th	ne family own a kitchen?	(1) yes	(2) no				
Do they	/ have enough equipment for co If no, what is missing?	•	(1) yes	((2) no		
How of	ten do they cook per day?	(1) one times	(2) two tim	nes ((3) three t	times	
Do they	y have a kitchen garden?	(1) yes	(2) no				
	If yes, how much harvest do the	ey get out of the	kitchen ga	rden in	a month	?	

What kind of school education does the father have?

(1) no school

tion	narvest or use i	it for own consump	otion? (*	ı) seii		(2) OWN CO	nsump-
If sell, h	ow much incom	e does it generate	? (cross check v	with inc	ome si	tuation)	Tk
V. <u>Income</u>	e Situation						
(pls ask after cultiva		per day? come from animals – br the earner, and indicate			ing) Plea	ase list every in	come
		Manay nan dayl		Nho ea	rns th	e money?	
What kind of job?		Money per day/ month	husband	wife son		daughter	other
Does the family	own any land?	(1) yes (2) no					
If yes, v	vhat kind of land	is it (1) hut lar	nd (2) cultiva	ntion lar	nd		
Which of the fol Productive Asse	-	oes the family have	e? (List amount of	and and	number	of animals)	
(1) cultivation	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	ducks (5) goats		(6) othe	r animal
	l	1	I	1			
Do you sometin	nes borrow mon	ey from other peop	ole or institutions	s in ord	er to b	uy food?	
(1) yes	(2) no						
If yes:							
How mi	ıch?	Tk					

If yes, who	eal does someone eat first? o eats first? o eats last?			
Can you usually ea	at as much as you want?	(1) yes	(2) no	
In times there is le	ss food, which cooking pot n	nember gets less	to eat?	
_	t the better pieces to eat? o gets the better pieces?		(2)	no
Do you often feel h	nungry? (1) yes	(2) no		
VII. <u>Househol</u>	d Money and Purchasing F	Practices		
Who is in charge of	of the money? (1) wife	e (2) hus	band (3)b	ooth (4) other
How much money	do you have in your hand (s	ari) right now? _	Tk	
Have you persona	lly spent already any money	today?	(1) yes	(2) no
On what is most of (first listen, then read of	f the family income spend on ut the answer)	?		
(1) food items	(2) clothing	(3) equipment for th	e house (4) education of the children
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investm	ent (8) loan payments
	food to buy? (1) wife	• •	, ,	both (4) other
How much money	do you spend on food each	day?	_Tk	

VI.

Food Distribution within the Family

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/m²)
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

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

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

	Weiterbildung der Eltern							
	F	rau	Mann					
	absolute Häufigkei-	relative Häufigkeiten	absolute Häufigkei-	relative Häufigkeiten				
	ten	in %	ten	in %				
Ja	9	30%	3	10%				
Nein	21	70%	26	90%				
Summe	30	100%	29	100%				

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

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

Anhang 2.2: Situation der Frau

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

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

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

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

Anhang 2.3: Allgemeine Haushaltssituation

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

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

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

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

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

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

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

Anhang 2.4: Einkommenssituation des Hausaltes

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

Gesamtanalyse des Einkommens der Haushalte		
	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

Tägliches Einkommen je Familie		
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%
Summe	30	100%

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

Welche Art von Land besitzt die Familie?		
	ahsaluta Häufigkaitan	rolativo Häufigkoiton in 9/
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %
Ackerland+Hüttenland	4	14%
nur Hüttenland	24	86%
Summe	28	100%

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

Bis zu wie viel Geld leihen sich Familien pro Monat zum Kauf für Lebens- mittel?		
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%
Summe	20	100%

Anhang 2.5: Haushaltsinterne Nahrungsmittelversorgung

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

Wer isst zuerst?		
	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%
Summe	16	100%

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

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

In Zeiten in denen es weniger zu essen gibt, wer bekommt weniger?		
	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%
Summe	30	100%

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

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

Fühlen Sie sich oft hungrig?			
	absolute Häufigkeiten	relative Häufigkeiten in %	
1.			
Ja	22	73%	
Nein	8	27%	
Summe	30	100%	

Anhang 2.6: Haushaltsgeld und Einkaufspraktiken

Wer verfügt über das Haushaltsgeld?			
	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%	
Summe	30	100%	

Wie viel Geld haben Sie gerade zur freien Verfügung?				
	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%		
Summe	30	100%		

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

Wer entscheidet welche Lebensmittel eingekauft werden?				
	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%		
Summe	30	100%		

Wie viel Geld wird pro Tag für Lebensmittel ausgeben?					
	Insgesamt (Angabe in	pro Haushaltsmitglied	Anteil in % vom		
	BDT)	(Angabe in BDT)	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%	
Summe	30	100%	

Anhang 2.7: Auswertung der Ernährungsanamnese

Nummer	Name der Frau	Alter	Gewicht in kg	Größe in m	BMI in kg/m ²
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	Нарру	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
	Mittelwerte	24,7	45,1	1,49	20,34
	Standardabw.	3,6	7,6	0,04	2,97
	Minimum	18	33,5	1,42	15,50
	Maximum	34	70	1,58	28,76

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

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

Hä	ufigk	eit des Verzehrs v	erschiede	ner Leb	ensm	ittelg	rup	oen	
	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
Summe	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Anhang 3: Auswertung Verzehrserhebung

Nummer der	Ene	Energie (kcal)		Eiweiß		Fett	Koi	Kohlenhydrate	Vit	Vit. B1 (mg)	Vit	Vit. 82 (mg)	Vit. B6 (mg)	(mg)	Vit.	Vit. B12 (mg)	Niacir	Niacinäquiv. (mg)
Teilnehmerin	Aufnahme in Prozentuale	Prozentuale	Aufnahme	Aufnahme Prozent der	Aufnahme in	Aufnahme in Prozent der	Aufnahme	Prozent der	Aufnahme	Aufnahme Prozentuale	Aufnahme in	Aufnahme in Prozentuale	Aufnahme in Prozentuale	bzentuale	Aufnahme in Prozentuale	Prozentuale	Aufnahme in Prozentuale	Prozentuale
	keal	Bedarfsdeckung	ing	Nahrungsenergie	60	Nahrungsenergie	ing	Nahrungsenergie	in mg	Bedarfsdeckung	mg	Bedarfsdeckung	mg Bec	Bedarfsdeckung	Hg	Bedarfsdeckung	mg	Bedarfsdeckung
L_Sahana	1808,80	82,2%	48,54	11	1 24,82	٠.	342,20		7 0,32	29,1%	0,26	23,6%	6,73	26,2%	1,52	63,3%	16,59	118,5%
Anuara	1892,90	86,0%	49,26	11	35,69	9 17	337,99		98'0	32,7%	9,28	3 25,5%		77,7%	06'0	37,5%	18,96	135,4%
3_Kamnun	1268,55	%L'15	33,04	11	21,02	2 15	232,63		5 0,28	25,5%	61,0	17,3%		49,2%	0,59	24,6%	11,91	85,1%
4_Najmin	1936,84	88,0%	52,16	11	1 27,69	9 13	363,65	92		32,7%		7 24,5%		67,7%	0,93	38,8%	17,61	125,8%
5_Beauty	1984,12	90,2%	55,92		1 43,58	8 19	336,42		9 0,43	39,1%	09'0	45,5%		77,7%		75,0%	18,81	134,4%
6_Salma	1650,70	75,0%	45,03	11	1 23,09	9 12	310,51			26,4%		13,6%	99'0	20,8%	1,04	43,3%	15,09	107,8%
7_Soma	1564,09	71,1%	38,55		26,85	5 15	287,03		5 0,33	30,0%	0,25			%8'09	0,67	27,9%		%8'26
8 Taslima	1664,03	75,6%	40,49	10	26,57	7 14	310,15	92	98'0	32,7%	6,19	17,3%	0,84	64,6%	0,42	17,5%	15,04	107,4%
10_Maleka	2146,40				1 44,57	7 18	373,31			42,7%				91,5%			22,39	159,9%
14 Shaida	2178,34		55,00	10	27,65	5 11	419,88	78		46,4%		3 26,4%	1,07	82,3%		26,7%		138,4%
15_Najma	1921,76	87,4%	42,29	6	9 29,78	8 14	365,25			30,0%		15,5%		56,2%		23,8%		108,7%
16_Rina	1730,79		44,29	10	28,32	2 14	319,49			28,2%		19,1%		86'95		31,3%		107,6%
19_Suma	1808,62	82,2%	48,56	11	34,56	5 17	320,70	72		32,7%	0,40	36,4%	69'0	53,1%	1,42	29,5%		110,1%
20_Jahida	2226,92	101,2%	56,55	10	37,58	8 15	408,58			44,5%		3 26,4%		83,8%		38,8%		141,0%
24_Najma	1772,95	80'08	47,36	11	1 26,38	8 13	331,00	92	5 0,32	29,1%	9,25	3 22,7%	0,75	81,7%	1,50	62,5%	16,30	116,4%
25_Salma	2045,78	93,0%	55,03	11	30,16	5 13	381,84			41,8%		36,4%		82,3%		38,8%	19,18	137,0%
26_Bilkis	1656,72	75,3%	41,01	10	32,29	9 17	295,37	73	98'0	32,7%	6 0,23	3 20,9%		63,8%	68'0	37,1%	15,31	109,4%
27_Sufia	2124,91	%9'96	57,14	11	1 38,41	1 16	381,56		9 0,39	35,5%		65,5%	62'0	%8'09	2,21	92,1%	18,37	131,2%
28_Moyna	1660,03	75,5%	46,76	11	1 25,97	7 14	304,63	75	5 0,35	31,8%	0,24	1 21,8%	99'0	80'8%	1,18	49,2%	15,45	110,4%
29_Bilkis	1918,80					0 17	333,31	71						54,6%	2,34	%5'26		1
30_Rothna	1555,68					0 12	300,53	79						55,4%	0,40	16,7%	12,99	
Mittelwert	1834,18	83,4%	47,96	10,6	5 30,63	3 14,7	336,00	74,7	7 0,37	33,8%	6 0,31	1 27,8%	0,84	64,5%	1,07	44,6%	16,71	119,3%
Stillend																		
9 Majeda	1608,71					0 8	323,19							28,5%				
11_Laky	2013,02					3 19	339,54	69						29,5%				
13_Mitu	2000,79					7 16	355,88							51,5%				
17_Shuly	2180,36			11		6 14	403,11	75						43,5%		.500		1
18_Ruby	2076,19				9 38,39	91 16	382,27							42,5%				
23_Нарру	1929,62	72,5%		11	1 31,15	5 14	356,30	75			0,27			48,0%	0,62	22,1%	18,23	
Mittelwert	1968,12	74,0%	50,94	10,7	7 33,22	2 14,5	360,05	74,8	3 0,41	%0'22	5 0,41	1 25,4%	0,91	45,6%	1,14	40,7%	17,67	103,9%
Schwanger																		
21_Manik	1832,84			11		1 14	337,43	75		25,0%		5 25,7%	98'0	45,3%	1,42	54,6%		95,8%
22_Khadisa	2002,04						373,76							46,8%				
Mittelwert	1917,44	77,2%	51,51	11,0	29,48	8 13,5	355,60	75,5	5 0,36	25,7%	6 0,32	22,5%	88'0	46,1%	1,49	57,1%	17,96	%8'66
Goesmt Mittelwort	1967 63						20.000		000		0 22		0	00.00				714 000
Gesamit militerate		81,0%	78'87	10,7	31,08	8 14,6	342,33	14,8		31,8%		%E'97%		59,3%	1,11	44,6%	16,99	

Tabellarische Auswertung der Ernährungsprotokolle (Fortsetzung)

Nummer der	ges. Folsäure (µg)	>	Vit. C (mg)	Vit. A (µg)	(Bri	Vit. D (µg)		Calcium (mg)		Eisen (mg)	(gн) por	(Sr	Magnes	Magnesium (mg)	Zink (mg)	ng)
Teilnehmerin	Aufnahme in Prozentuale	Aufnahme in	Aufrahme in Prozentuale	Aufnahme in Prozentuale		Aufnahme in Prozentuale	Aufnahme	me Prozentuale	Aufnahme in	Aufnahme in Prozentuale	Aufnahme in Prozentijale		Aufnahme in Prozentuale		Aufnahme in Prozentuale	Sportuale
	иg Bedarfsdeckung		ng	нв Вео	Bur	Ig Bedarfsdeckung	gun			Bedarfsdeckung	µg Beo	ung	mg Be	nng	ng Be	Bedarfsdeckung
1_Sahana	93,28 18,	18,7% 30,25	92'29	180,09	30,0%	0,21		134,87 13,49%			19,04	12,7%	194,03	88,2%	8,84	90,2%
2_Anuara	129,08 25,	25,8% 45,55	5 101,2%	393,85	%9'59	0,26		161,76 16,18%		24,3%	21,11	14,1%	236,30	107,4%	7,41	75,6%
3_Kamnun	105,03 21,	21,0% 40,87	%8'06	419,11	%6'69	0,19				19,7%		12,4%	178,20	81,0%	5,24	23,5%
4_Najmin	128,47 25,	25,7% 36,89	9 82,0%	403,06	67,2%	0,28	5,6% 1	195,82 19,58%	7,32		21,24	14,2%	241,75	109,9%	7,88	80,4%
5_Beauty	196,87 39,	39,4% 53,45	118,8%	964,39	160,7%	1,62	32,4% 29	297,32 29,73%			-	34,4%	270,68	123,0%	8,44	86,1%
6_Salma	83,60 16,	16,7% 30,70	0 68,2%	133,71	22,3%	0,34						11,6%	206,70	94,0%	99'9	%0'89
7_Soma	138,92 27,	27,8% 53,72	119,4%	98'099	110,1%	0,17	-	193,75				17,3%	222,93	101,3%	6,49	66,2%
8_Taslima	99,70 19,	19,9% 45,91	102,0%	272,30	45,4%	0,10		15,34%	6,70			14,2%	212,02	96,4%	6,65	%6'29
10_Maleka	189,92	38,0%	157,7%	796,21	132,7%	0,40		280,86 28,09%	89'6		7	25,1%	285,65	129,8%	8,71	88,9%
14_Shaida	142,57 28,	28,5% 67,91	150,9%	349,99	58,3%	0,20		207,57 20,76%	8,13		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	18,7%	258,88	117,7%	80'8	82,4%
15_Najma	82,33 16,			154,13	25,7%	00'0			6,83			11,1%	204,47	95,9%	8,24	84,1%
16_Rina	104,10 20,			320,63	53,4%	0,23				21,3%		12,1%	212,65	%4'96	98'9	70,0%
19_Suma	138,92			539,99	%0'06	1,97		157,02 15,70%	6,77			17,4%	199,08	%5'06	7,27	74,2%
20_Jahida	142,08 28,	28,4% 59,34	131,9%	255,59	42,6%	0,41	1	209,44 20,94%	8,12		26,49	17,7%	274,47	124,8%	8,39	82,6%
24_Najma	98,75 19,	19,8%	110,2%	194,37	32,4%	0,30	6,0%	132,31 13,23%	6,33		20,05	13,4%	200,03	%6'06	8,27	84,4%
25_Salma	196,22 39,	39,2% 59,08	3 131,3%	832,58	138,8%	0,31	6,2%	281,59 28,16%	85'6 %91		29,55	19,7%	288,63	131,2%	8,43	86,0%
26_Bilkis	114,87 23,	23,0% 48,52	107,8%	328,64	54,8%	0,11	2,2%	152,97 15,30%	7,35			14,3%	216,40	98,4%	7,41	75,6%
27_Sufia	171,50 34,	34,3% 29,88	8 66,4%	749,65	124,9%	2,50	50,0%	342,92 34,29%	8,34			31,4%	241,82	109,9%	9,32	95,1%
28_Moyna	111,10 22,	22,2% 30,26	67,2%	475,36	79,2%	0,83	16,6%	174,43 17,44%	6,53		52,66	35,1%	205,65	93,5%	6,82	%9'69
29_Bilkis	138,13 27,	27,6% 28,68	8 63,7%	442,84	73,8%	2,87	57,4%	152,73 15,27%	7,84		31,25	20,8%	188,40	82'6%	8,32	84,9%
30_Rothna	96,70 19,	19,3% 31,42	%8'69	193,42	32,2%	0,13	2,6% 13	136,24 13,62%	5,55	18,9%	15,36	10,2%	182,83	83,1%	6,22	63,5%
Mittelwert	128,67 25,	25,7% 43,15	%6'56	431,44	71,9%	0,64	12,8% 18	185,54 18,55%	1,28	24,8%	27,00	18,0%	224,84	102,2%	7,62	71,77%
Stillend																
9_Majeda	74,27 14,	2.70		73,73	8,7%	0,17						%5'9	180,72	%6'99	6,46	36,9%
11_Laky				324,88	38,2%	0,39	7,8%				23,85	11,9%	263,00	97,4%	86'8	51,3%
13_Mitu	221,58 44,	44,3% 69,21	%6'86	1168,88	137,5%	0,37		451,73 45,17%	-			25,9%	289,17	107,1%	7,95	45,4%
17_Shuly	151,14 30,			600,41	%9'02	0,87						30,7%	265,17	98,2%	9,70	55,4%
18_Ruby				693,75	81,6%	0,37						13,6%	240,67	89,1%	7,82	44,7%
23_Happy	123,65 24,	24,7% 45,87	%5'29	399,48	47,0%	0,16	3,2%					11,9%	240,68	89,1%	7,71	44,1%
Mittelwert	143,14 28,	28,6% 46,96	67,1%	543,52	%6'89	0,39	7,8% 2	272,60 27,26%	1,87	52,5%	33,52	16,8%	246,57	91,3%	8,10	46,3%
Schwanger																
21_Manik	161,70 27,	27,0% 44,73	81,3%	838,06	104,8%	0,25		229,40 19,12%	12% 8,67		25,01	12,5%	241,23	109,7%	8,49	%9'09
22_Khadisa	112,23 18,	18,7% 36,60	%5'99	230,03	28,8%	0,21		161,92 13,49%	7,43		36,31	18,2%	232,67	105,8%	9,40	67,1%
Mittelwert	136,97 22,	22,8% 40,67	73,9%	534,05	%8'99	0,23	4,6%				30,66	15,3%	236,95	107,7%	8,95	%6'89
Gesamt	132 24 25	26 1% 43 77	88 4%	461 71	%6 69	950	11 2%	204 25	7 45	30 9%	28 60	17.6%	230 17	100 3%	7.81	70 3%
				- /	arate a	and a						2001		2000		arada.

Beitrag der Lebensmittelgruppen zur Nährstoffversorgung

		Menge pro								
Lebensmittelgruppe	Menge in g	Tag in g	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhy.	Vit. B1	Vit. B2	Vit. B6	Vit. B12
Getreide und Cerealien	108730	1279,2	9,2 74.0 %	% 8:09	7.7 %	89.4 %	37.3 %	20.2 %	36.1%	%0.0
Hülsenfrüchte	2117	24,9	0.5 %	1.2 %	1.2 %	0.3 %	%6.0	1.4%	% 9.0	%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	006	10,6	%8.0	2.6 %	3.2 %	% 0.0	2.2 %	10.5 %	%8.0	14.3 %
Milch	1475	17,4	% 9.0	1.2 %	2.1%	0.2 %	1.7 %	9.5 %	%8.0	6.3 %
Fisch	3455	40,6	2.8 %	17.1 %	% 2.9	% 0.0	%8.9	8.0%	7.5 %	58.3 %
Fleisch	089	7,4	0.4%	1.0 %	1.7 %	% 0.0	0.4 %	1.3 %	1.1%	% 6.0
Fette und Öle	1854	21,8	10.3 %	% 0.0	70.1 %	% 0.0	% 0.0	% 0.0	% 0.0	% 0.0
Sonstiges	092	6'8	1.9%	1.3 %	4.4%	1.5 %	1.7 %	2.0%	0.5 %	1.5 %

Fortsetzung

Lebensmittelgruppe	Niacinäquiv.	ges. Folsä	ure Vit. C	Vit. A	Vit. D	Calcium	Eisen	por	Magnesium	Zink
Getreide und Cerealien	26.3 %	29.8%	% 0.0	%0.0	%0.0	12.7 %	48.4 %	29.7 %	25.8 %	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%	26.8 %	28.9 %	%0.0	44.9 %	25.3 %	25.4 %	17.1 %	7.4 %
Obst	0.1%	0.3 %	%8.0	% 0.0	%0.0	0.1%	0.1%	0.2 %	0.3 %	0.1%
Eier	1.9%	4.7 %	% 0.0	% 0.9	54.0 %	2.5 %	2.5 %	3.5 %	0.5 %	1.9 %
Milch	%6:0	% 6:0	0.7 %	1.4 %	2.2 %	10.1%	0.1%	7.1%	%6.0	%8.0
Fisch	13.4 %	6.2 %	1.1%	3.0%	35.8 %	16.3 %	3.6 %	15.2 %	86.6	2.0%
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
Constigue	10%	0.4 %	%00	26%	79%	16%	17%	15%	%90	% 2 0

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 Verzehrserhebung 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 aufgenommen 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 ansetzten, 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	Ernährungsplai	nes für Saha	na	
======================================	Menge	Energie	Kohlenl	== 1y.
1. Tag				
Frühstück				
Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5	g
Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (12 %)), Kohlenhydrate 14	0,5 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	
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1	_
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0	_
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	g
Zwischenanalyse: Energie 102,4 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 3,7	g (0 %)		
Mittag				
9	400	· · ·		
8	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Reis geschält gegart	· ·		112,4	g
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %),	· ·		112,4	g
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Fisch Curry (mittlere Portion)	· ·		112,4	
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt	Kohlenhydrate 112 20 g	,4 g (11 %)		g
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Aubergine gegart	Kohlenhydrate 112 20 g 25 g	,4 g (11 %) 27,0 kcal 4,5 kcal	0,0 0,7	g
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Aubergine gegart Bohnen grün gegart	Kohlenhydrate 112 20 g 25 g 25 g 25 g	,4 g (11 %) 27,0 kcal	0,0 0,7 1,3	g g g
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Aubergine gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart	20 g 25 g 25 g 15 g	,4 g (11 %) 27,0 kcal 4,5 kcal 8,6 kcal	0,0 0,7 1,3 0,6	හා හා හා හා
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Aubergine gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Sojaöl	Kohlenhydrate 112 20 g 25 g 25 g 25 g	,4 g (11 %) 27,0 kcal 4,5 kcal 8,6 kcal 3,6 kcal	0,0 0,7 1,3 0,6 0,0	60 60 60 60 60
Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Aubergine gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 96,7 kcal (2 %),	20 g 25 g 25 g 15 g 6 g 1 g	27,0 kcal 4,5 kcal 8,6 kcal 3,6 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal	0,0 0,7 1,3 0,6 0,0	00 00 00 00 00 00
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Aubergine gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Sojaöl Speisesalz	20 g 25 g 25 g 15 g 6 g 1 g	27,0 kcal 4,5 kcal 8,6 kcal 3,6 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal	0,0 0,7 1,3 0,6 0,0	60 60 60 60 60
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Aubergine gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 96,7 kcal (2 %),	20 g 25 g 25 g 15 g 6 g 1 g	27,0 kcal 4,5 kcal 8,6 kcal 3,6 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal	0,0 0,7 1,3 0,6 0,0 0,0	පුව පුව පුව පුව පුව
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Aubergine gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 96,7 kcal (2 %),	20 g 25 g 25 g 25 g 15 g 6 g 1 g Kohlenhydrate 2,6 g	27,0 kcal 4,5 kcal 8,6 kcal 3,6 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal	0,0 0,7 1,3 0,6 0,0 0,0	රෝ රෝ රෝ රෝ රෝ
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Aubergine gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 96,7 kcal (2 %), Abendessen Reis geschält gegart	20 g 25 g 25 g 25 g 15 g 6 g 1 g Kohlenhydrate 2,6 g	27,0 kcal 4,5 kcal 8,6 kcal 3,6 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal	0,0 0,7 1,3 0,6 0,0 0,0	රෝ රෝ රෝ රෝ රෝ
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Aubergine gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 96,7 kcal (2 %), Abendessen Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Fisch Curry (mittlere Portion)	20 g 25 g 25 g 25 g 15 g 6 g 1 g Kohlenhydrate 2,6 g	27,0 kcal 4,5 kcal 8,6 kcal 3,6 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal	0,0 0,7 1,3 0,6 0,0 0,0	රා රා රා රා රා රා
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Aubergine gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 96,7 kcal (2 %), Abendessen Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt	Kohlenhydrate 112 20 g 25 g 25 g 15 g 6 g 1 g Kohlenhydrate 2,6 g 480 g Kohlenhydrate 112	,4 g (11 %) 27,0 kcal 4,5 kcal 8,6 kcal 3,6 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal 6 (0 %) 507,1 kcal ,4 g (11 %)	0,0 0,7 1,3 0,6 0,0 0,0	රා රා රා රා රා රා රා
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Aubergine gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 96,7 kcal (2 %), Abendessen Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Aubergine gegart	20 g 25 g 25 g 25 g 15 g 6 g 1 g Kohlenhydrate 2,6 g Kohlenhydrate 112 20 g 25 g	,4 g (11 %) 27,0 kcal 4,5 kcal 8,6 kcal 3,6 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal 6 (0 %) 507,1 kcal ,4 g (11 %) 27,0 kcal	0,0 0,7 1,3 0,6 0,0 0,0	රා රා රා රා රා රා රා
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Aubergine gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 96,7 kcal (2 %), Abendessen Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %),	Kohlenhydrate 112 20 g 25 g 25 g 15 g 6 g 1 g Kohlenhydrate 2,6 g 480 g Kohlenhydrate 112	,4 g (11 %) 27,0 kcal 4,5 kcal 8,6 kcal 3,6 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal 4 (0 %) 507,1 kcal ,4 g (11 %) 27,0 kcal 4,5 kcal	0,0 0,7 1,3 0,6 0,0 0,0 112,4 0,0 0,7 1,3	රා

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 %)		
	1101110111119 010100 10,1	8 (2 /0)		
2. Tag Frühstück				
Schemei Weizen Grieß	50 g	164,6 kcal	34,5	Œ
Zucker	20 g	81,1 kcal		
Puffreis	20 g	78,0 kcal	,	
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 %),	<u> </u>		ŕ	C
	Komemiyarate 112,	+ g (11 /0)		
Beef Curry (mittlere Portion)	40 ~	77 1 1-001	0.0	_
Rind Fleisch (mf) gegart Kartoffeln geschält roh gegart	40 g 50 g	77,1 kcal 35,3 kcal		
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6	
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1	g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0	
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	g
Zwischenanalyse: Energie 174,6 kcal (3 %),	Kohlenhydrate 9,2 g	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	_
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1	_
Sojaöl Spaisasalz	6 g	53,1 kcal	0,0	
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	g

3. Tag	
Frühst	ück

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

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

Barsch gegart Fischzuschnitt	15 g	14,4 kcal	0,0 g	5
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	7
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1 g	7
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0 g	5
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g	5

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 %)

ш.	rg	\sim	~ T	•	~
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •					•
		. •	,,		v

	[VI	geoms	
Inhalts- stoff	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

Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 2_Anuara				
Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenh	ıy.
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		g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	,	
Sojaöl	4 g	35,4 kcal		g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	g
Zwischenanalyse: Energie 561,8 kcal (10 %)), Kohlenhydrate 11	3,8 g (11 %)		
Mittag	100	-0		
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %),	Kohlenhydrate 112	2,4 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	0 g (1 %)		
Abendessen				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %),	Kohlenhydrate 112	2,4 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		
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal		g
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal		g
	_	2,4 kcal	0,4	g
	10 g	2, 4 KCai	0,4	0
Zwiebeln frisch gegart	10 g 4 g	5,7 kcal	1,1	
Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl	_		1,1	g g

Zwischenmahlzeit Banane roh	50 g	44,8 kcal	10,0 g
Zwischenanalyse: Energie 44,8 kcal (1 %),	Kohlenhydrate 10,0 g	g (1 %)	
2. Tag Frühstück Peis grachält gegert	490 a	507 1 kool	112.4 a
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 Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 136,4 kcal (2 %), Gebratener Fisch Barsch gegart Fischzuschnitt Sojaöl Zwischenanalyse: Energie 107,6 kcal (2 %),	4 g 6 g 1 g Kohlenhydrate 11,0	19,2 kcal 88,4 kcal	0,7 g 1,3 g 0,4 g 1,1 g 0,0 g 0,0 g
Zwischendiaryse. Ehergie 107,0 keur (2 70),	Tromemiyarate 0,0 g	, (0 /0)	
Mittag Reis geschält gegart Zwischenenslyser Eporsia 507 1 kgel (0.9%)	480 g	507,1 kcal	112,4 g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %),	Komennyarate 112,	4 g (11 %)	
Fisch Curry (mittlere Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	15 g 50 g 25 g 25 g 10 g 4 g 6 g 1 g	20,2 kcal 35,3 kcal 4,5 kcal 8,6 kcal 2,4 kcal 5,7 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal	0,0 g 7,5 g 0,7 g 1,3 g 0,4 g 1,1 g 0,0 g 0,0 g

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

emenen early (mitterer e retern)			
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 %)

A 1			
Δ	hen	MA	ssen

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

Inhalts- stoff	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	Kohlenl	ıy.	
1. Tag					
Frühstück	400				
teis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g	
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (13 %),	Kohlenhydrate 11	2,4 g (16 %)			
Oal (mittlere Portion)					
Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal	1,9	9	
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6		
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6		
ojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0		
peisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	g	
littag					
bendessen					
eis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2	g	
wischenanalyse: Energie 316,9 kcal (8 %), I	Kohlenhydrate 70,2	2 g (10 %)			
isch Curry (kleine Portion)					
arpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0	g	
ürbis gegart	50 g	13,0 kcal	2,4		
viebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal			
noblauch roh	2 g	2,8 kcal			
ojaöl	5 g	44,2 kcal			
peisesalz	1 g	0,0 kcal			
attspinat gegart	40 g	8,7 kcal			
wischenanalyse: Energie 91,4 kcal (2 %), Ko	ohlenhydrate 3,7 g	(1 %)			
2. Tag	200	21601 1	70.2		
eis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2	g	
wischenanalyse: Energie 316,9 kcal (8 %), H	Kohlenhydrate 70,2	2 g (10 %)			
•					
isch Curry (kleine Portion)					
sch Curry (kleine Portion) arpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal			
sch Curry (kleine Portion)	15 g 50 g	20,2 kcal 13,0 kcal			

Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	20 g 2 g 5 g 1 g	4,8 kcal 2,8 kcal 44,2 kcal 0,0 kcal	0,8 0,6 0,0 0,0	
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 11	2,4 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	
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal		
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal		
Sojaöl Speisesalz	8 g 1 g	70,7 kcal 0,0 kcal	0,0	g g
Spersesarz	1 g	0,0 Kcai	0,0	g
Zwischenanalyse: Energie 179,3 kcal (5 %), 3. Tag Frühstück	Komemyurate 13,	5 g (2 70)		
Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2	g
Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (8 %),	Kohlenhydrate 70,2	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		
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal		
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal		
Sojaöl	4 g	35,4 kcal		
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		
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4	g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal		
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
Tions gosonian gogani	200 8	310,9 11041	7°,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	
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	
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	00	62.511	12.5
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	
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	
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
7 . 1 . 1 . 7 . 507.11 1/10.00	77 11 1 1	(1.5.0)	
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (13 %)	, Kohlenhydrate 112	2,4 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

Ergebnis				
Inhalts- stoff	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 %	

ebensmittel	N							
	Menge	Energie	Kohlenl	ny.				
1. Tag								
rühstück								
leis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5	g				
Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (11 %	b), Kohlenhydrate 14	40,5 g (13 %)						
Sisch 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					
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				
ojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0	g				
peisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	g				
Zwischenanalyse: Energie 134,4 kcal (2 %)	, Kohlenhydrate 10,0	0 g (1 %)						
Aittag								
leis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g				
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %)	, Kohlenhydrate 112	2,4 g (10 %)						
Sisch Curry (mittlere Portion)								
Carpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0	g				
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5					
Aubergine gegart	40 g	7,2 kcal						
Blattspinat gegart	40 g	8,7 kcal						
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal						
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal		_				
ojaöl	6 g	53,1 kcal		_				
peisesalz	1 g	0,0 kcal		g				
Zwischenanalyse: Energie 140,4 kcal (2 %)	, Kohlenhydrate 10,	5 g (1 %)						
Abendessen								
leis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2	g				
Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (5 %)	, Kohlenhydrate 70,	2 g (6 %)						
Oal (mittlere Portion)								
insen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal						
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6	_				

Sojaöl Speisesalz Kürbis gegart	6 g 1 g 60 g	53,1 kcal 0,0 kcal 15,6 kcal		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 14	0,5 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	
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7	_
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3	
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6	
	_			
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1	
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0	
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	g
Zwischenanalyse: Energie 137,6 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 11,2	2 g (1 %)		
Fisch Bhorta				
Barsch gegart Fischzuschnitt	25 g	24,0 kcal	0,0	g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6	
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal		
Sojaöl	6 g	53,1 kcal		
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	g
~P•1343312	- 8	3,0 11041	0,0	Б
Zwischenanalyse: Energie 83,5 kcal (1 %),	Kohlenhydrate 1,1 g	(0 %)		
Mittag				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112 4	σ
	C		112,4	ğ
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	
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5	g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal	0,7	
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal		
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal		
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal		
Sojaöl Spaisasala	6 g	53,1 kcal		
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 Kürbis gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 142,7 kcal (2 %),	30 g 70 g 20 g 6 g 8 g 1 g	40,4 kcal 18,2 kcal 4,8 kcal 8,5 kcal 70,7 kcal 0,0 kcal	3,4 0,8 1,7	g
Zwischendharyse. Ehergie 142,7 keur (270),	Tromomy drute 3,7	5 (1 70)		
3. Tag Frühstück Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5	g
Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (11 %),	Kohlenhydrate 14	0.5 g (13 %)		
	, ,	, , ,		
Fisch Curry (mittler Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	20 g 50 g 25 g 25 g 25 g 4 g 6 g 1 g	19,2 kcal 35,3 kcal 4,5 kcal 8,6 kcal 6,0 kcal 5,7 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal	0,7 1,3 1,0 1,1	00 00 00 00 00 00
Zwischenanalyse: Energie 132,3 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 11,6	6 g (1 %)		
Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (5 %),	300 g Kohlenhydrate 70 3	316,9 kcal	70,2	g
	Komemydrate 70,2	2 g (0 /0)		
Fisch Curry (kleine Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl	20 g 50 g 30 g 10 g 2 g 4 g	27,0 kcal 35,3 kcal 5,4 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal	0,0 7,5 0,8 0,4 0,6 0,0	හ හා හා හා හා හා

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				
Inhalts- stoff	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	Kohlenh	== 1y.
1. Tag				
Frühstück				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %),	Kohlenhydrate 112	2,4 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		g
Aubergine gegart	35 g	6,3 kcal		g
Bohnen grün gegart	35 g	12,0 kcal	,	g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal		g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal		g
Sojaöl	8 g	70,7 kcal		g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal		g
Plätzchen Kekse	30 g	150,1 kcal		g
Zwischenanalyse: Energie 335,2 kcal (6 %),	Kohlenhydrate 32,4	4 g (3 %)		
Mittag				
Mittag Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %),	Kohlenhydrate 112	2,4 g (11 %)		
Figal Cummy (klaina Pantian)				
Fisch Curry (kleine Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0	g
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal		g
Aubergine gegart	20 g	3,6 kcal		
Aubergine gegart Bohnen grün gegart	20 g 20 g	6,9 kcal		g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal		g
Knoblauch roh	2 g	2,4 kcal		g
Sojaöl	2 g 4 g	35,4 kcal		g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal		
Speisesaiz Blattspinat gegart	100 g	21,7 kcal	*	g
Zwiebeln frisch gegart	100 g 10 g	2,4 kcal		g
Zwiebeni irisch gegart Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal		
Sojaöl	4 g	35,4 kcal		g
Speisesalz	4 g 1 g	0,0 kcal		g
Zwischenanalyse: Energie 167,5 kcal (3 %),	_		,	J
Alteria Irania				
Abendessen Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	O
Nois gosonan gogan	1 00 g	307,1 KCal	114,4	٤

Zwischenanalyse:	Energie 507.1	l kcal (9 %).	Kohlenhydrate	112.4 g (11 %)
= ''15011011011011 50'				, _ (/ _ /

Fisch Bhorta Wels gegart Fischzuschnitt Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 106,4 kcal (2 %),	25 g 15 g 2 g 6 g 1 g Kohlenhydrate 1,1 g	46,9 kcal 3,6 kcal 2,8 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal	
Zwischenmahlzeit Kuchen aus Rührmasse Zwischenanalyse: Energie 181,0 kcal (3 %),	50 g Kohlenhydrate 24,1	181,0 kcal g (2 %)	24,1 g
2. Tag Frühstück Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (5 %),	300 g Kohlenhydrate 70,2	316,9 kcal	70,2 g
Fisch Curry (kleine Portion) Garnele roh Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 93,1 kcal (2 %),	15 g 40 g 20 g 20 g 10 g 2 g 4 g 1 g Kohlenhydrate 8,7 g	13,8 kcal 28,2 kcal 3,6 kcal 6,9 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal	6,0 g 0,5 g 1,1 g 0,4 g
Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %),	480 g Kohlenhydrate 112,	507,1 kcal 4 g (11 %)	112,4 g
Fisch Curry (große Portion) Garnele roh Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh	30 g 60 g 35 g 35 g 20 g 6 g	27,6 kcal 42,3 kcal 6,3 kcal 12,0 kcal 4,8 kcal 8,5 kcal	1,9 g

Sojaöl Speisesalz	8 g 1 g	70,7 kcal 0,0 kcal	,	g 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	4 g (11 %)		
Fisch Curry (mittlere Portion) Garnele roh Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Bohnen grün gegart	20 g 50 g 25 g 25 g	18,4 kcal 35,3 kcal 4,5 kcal 8,6 kcal	0,7 1,3	g g g
Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	25 g 4 g 6 g 1 g		1,1 0,0	g
Zwischenanalyse: Energie 131,4 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 11,8	g (1 %)		
Fisch Bhorta Karpfen gegart Fischzuschnitt Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 93,2 kcal (2 %),	25 g 15 g 2 g 6 g 1 g Kohlenhydrate 1,1 g (33,7 kcal 3,6 kcal 2,8 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal		g
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 Zwiebeln frisch gegart Sojaöl Zwischenanalyse: Energie 218,3 kcal (4 %),	15 g	3,6 kcal 132,6 kcal	0,6	g
Mittag Reis geschält gegart Zwischenenslyse: Energie 507 1 kgel (0.9%)	, and the second	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %),	ixomemiyurate 112,2	rg(11 70)		

Fisch Bhorta Barsch gegart Fischzuschnitt Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 65,8 kcal (1 %),	25 g 15 g 2 g 4 g 1 g Kohlenhydrate 1,1 g	24,0 kcal 3,6 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal	0,0 g 0,6 g 0,6 g 0,0 g 0,0 g
Omlette Hühnerei gegart Zwiebeln frisch gegart Sojaöl Blattspinat gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Speisesalz	60 g 15 g 15 g 100 g 20 g 6 g 1 g	82,0 kcal 3,6 kcal 132,6 kcal 21,7 kcal 4,8 kcal 8,5 kcal 0,0 kcal	0,9 g 0,6 g 0,0 g 0,7 g 0,8 g 1,7 g 0,0 g
Zwischenanalyse: Energie 253,3 kcal (4 %), Abendessen Reis geschält gegart	Kohlenhydrate 4,7 g	g (0 %) 316,9 kcal	70,2 g
Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (5 %), Fisch Curry (mittlere Portion)	·	g (7 %)	
Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	20 g 50 g 50 g 15 g 4 g 6 g 1 g	27,0 kcal 35,3 kcal 17,2 kcal 3,6 kcal 5,7 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal	0,0 g 7,5 g 2,7 g 0,6 g 1,1 g 0,0 g 0,0 g

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

Ergebnis Inhaltsanalysierte empfohlene prozentuale Erfüllung stoff Werte/Tag Werte/Tag (Frauen 25-50 Jahre) Energie 1984,1 kcal Eiweiß 55,9 g (11%) 43,6 g (19%) Fett 336,4 g (69%) Kohlenhy. 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 E	rnährungsplan	es für 6_Sal	ma	
Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenl	= 13
l. Tag				
F rühstück Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5	į
Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (19 %),	Kohlenhydrate 14	40,5 g (23 %)		
Fisch Curry (mittlere Portion)				
Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0	
Kartoffeln geschält roh gegart	70 g	49,4 kcal	10,5	
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6	
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1	
Sojaöl	6 g	53,1 kcal		
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	
Zwischenanalyse: Energie 138,6 kcal (4 %),	Kohlenhydrate 12,2	2 g (2 %)		
Mittag Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (15 %),	Kohlenhydrate 11	2,4 g (18 %)		
Fisch Curry (kleine Portion)				
Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0	
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0	
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6	
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6	
Sojaöl	4 g	35,4 kcal		
Speisesalz	1 g	0,0 kcal		
Zwischenanalyse: Energie 104,3 kcal (3 %),	Kohlenhydrate 10,	1 g (2 %)		
Abendessen				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (15 %),	Kohlenhydrate 11	2,4 g (18 %)		
Fisch Curry (große Portion)				
ison carry (grower or troin)	30 g	40,4 kcal	0,0	
•	2.3		12,0	
Karpfen gegart Fischzuschnitt	80 g	56,4 kcal	12,0	
Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart	•	4,8 kcal		
Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Zwiebeln frisch gegart	80 g		0,8	
Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl	80 g 20 g	4,8 kcal	0,8 1,7	

2. Tag				
Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2	g
Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (10 %),	Kohlenhydrate 70	0,2 g (11 %)		
Fisch Curry (mittlere Portion)				
Karpfen gegart Fischzuschnitt	30 g	40,4 kcal	0,0	g
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal		g
Rettich roh	25 g	3,9 kcal	0,6	
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal		
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1	
Sojaöl	6 g	53,1 kcal		
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	0,2 g (11 %)		
	-	_		
Fisch Curry (kleine Portion)	15 -	20.211	0.0	
Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0	
Aubergine gegart	20 g	3,6 kcal		g
Rettich roh	20 g	3,2 kcal	0,5	
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal		g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6	
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0	g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	g
Zwischenanalyse: Energie 69,9 kcal (2 %), K	Kohlenhydrate 2,3 g	g (0 %)		
41 1				
Abendessen Pais geschält gegert	200 ~	216 0 least	70,2	~
Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2	g
Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (10 %),	Kohlenhydrate 70	0,2 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

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

6,7 mg

Zink

Ergebnis				
Inhalts- stoff	analysierte 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 %	
7: 1		^ ~	5 0.0/	

9,5 mg

70 %

Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 7_Soma				
ebensmittel	Menge	Energie	Kohlenh	<u>-</u> -
. Tag				
Frühstück				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (11 %	6), Kohlenhydrate 11	2,4 g (13 %)		
Fisch Curry (mittlere Portion)				
Vels gegart Fischzuschnitt	20 g	37,5 kcal	0,0	g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal		g
Rettich roh	50 g	7,9 kcal		g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal		g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal		g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal		g
peisesalz	1 g	0,0 kcal		g
Blattspinat gegart	75 g	16,3 kcal		g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	_	g
Zwischenanalyse: Energie 169,9 kcal (4 %)	, Kohlenhydrate 13,0) g (2 %)		
Aittag				
Mittag Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2	g
	_		70,2	g
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %)	_		70,2	g
Reis geschält gegart	_			
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (mittlere Portion)	, Kohlenhydrate 70,2 20 g	2 g (8 %)	0,0	g
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (mittlere Portion) Wels gegart Fischzuschnitt	20 g 60 g	2 g (8 %) 37,5 kcal 42,3 kcal	0,0 9,0	g
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (mittlere Portion) Vels gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Rettich roh	20 g 60 g 50 g	2 g (8 %) 37,5 kcal	0,0 9,0 1,2	g g g
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (mittlere Portion) Vels gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart	20 g 60 g 50 g 15 g	2 g (8 %) 37,5 kcal 42,3 kcal 7,9 kcal 3,6 kcal	0,0 9,0 1,2 0,6	ගු හු හු හු
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (mittlere Portion) Wels gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Rettich roh Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh	20 g 60 g 50 g 15 g 4 g	2 g (8 %) 37,5 kcal 42,3 kcal 7,9 kcal 3,6 kcal 5,7 kcal	0,0 9,0 1,2 0,6 1,1	00 00 00 00 00 00 00 00 00
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (mittlere Portion) Vels gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Rettich roh Zwiebeln frisch gegart	20 g 60 g 50 g 15 g	2 g (8 %) 37,5 kcal 42,3 kcal 7,9 kcal 3,6 kcal	0,0 9,0 1,2 0,6 1,1 0,0	
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (mittlere Portion) Vels gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Rettich roh Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl	20 g 60 g 50 g 15 g 4 g 6 g 1 g	2 g (8 %) 37,5 kcal 42,3 kcal 7,9 kcal 3,6 kcal 5,7 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal	0,0 9,0 1,2 0,6 1,1 0,0	
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (mittlere Portion) Wels gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Rettich roh Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	20 g 60 g 50 g 15 g 4 g 6 g 1 g	2 g (8 %) 37,5 kcal 42,3 kcal 7,9 kcal 3,6 kcal 5,7 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal	0,0 9,0 1,2 0,6 1,1 0,0	
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (mittlere Portion) Vels gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Rettich roh Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 150,0 kcal (3 %)	20 g 60 g 50 g 15 g 4 g 6 g 1 g	2 g (8 %) 37,5 kcal 42,3 kcal 7,9 kcal 3,6 kcal 5,7 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal	0,0 9,0 1,2 0,6 1,1 0,0 0,0	හ හ හ හ හ හ හ
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (mittlere Portion) Wels gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Rettich roh Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 150,0 kcal (3 %)	20 g 60 g 50 g 15 g 4 g 6 g 1 g 7, Kohlenhydrate 11,9	37,5 kcal 42,3 kcal 7,9 kcal 3,6 kcal 5,7 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal 9 g (1 %)	0,0 9,0 1,2 0,6 1,1 0,0 0,0	තර තර තර තර තර තර තර තර
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (mittlere Portion) Wels gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Rettich roh Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 150,0 kcal (3 %) Abendessen Reis geschält gegart	20 g 60 g 50 g 15 g 4 g 6 g 1 g 7, Kohlenhydrate 11,9	37,5 kcal 42,3 kcal 7,9 kcal 3,6 kcal 5,7 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal 9 g (1 %)	0,0 9,0 1,2 0,6 1,1 0,0 0,0	
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (mittlere Portion) Wels gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Rettich roh Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 150,0 kcal (3 %) Abendessen Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (11 %)	20 g 60 g 50 g 15 g 4 g 6 g 1 g 7, Kohlenhydrate 11,9	37,5 kcal 42,3 kcal 7,9 kcal 3,6 kcal 5,7 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal 9 g (1 %)	0,0 9,0 1,2 0,6 1,1 0,0 0,0	හ හ හ හ හ හ හ

Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	4 g 6 g 1 g	5,7 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal		g g g
Zwischenanalyse: Energie 74,2 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 3,6 g	(0 %)		
2. Tag Frühstück	400	505 4 1 1	110.4	
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (11 %),	Kohlenhydrate 112	2,4 g (13 %)		
Dal (mittler Portion)				
Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal		
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	,	
Knoblauch roh	4 g		1,1	
Sojaöl	6 g	53,1 kcal		
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	g
Zwischenanalyse: Energie 74,2 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 3,6 g	(0 %)		
B. 6744				
Mittag	490 ~	507 1 Iraal	112.4	~
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (11 %),	Kohlenhydrate 112	2,4 g (13 %)		
Fisch Curry (mittlere Portion)				
Wels gegart Fischzuschnitt	20 g	37,5 kcal	0,0	g
Kartoffeln geschält roh gegart		42,3 kcal		
Bohnen grün gegart	50 g	17,2 kcal	2,7	
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6	
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1	
Sojaöl	6 g	53,1 kcal		
Speisesalz	1 g	0,0 kcal		g
Zwischenanalyse: Energie 159,3 kcal (3 %),	_	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	
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1	
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0	

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 3,6 kcal	0,4	g
Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh	15 g 4 g	5,0 kcal	0,6 1,1	g g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal		_
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	g
Speisesuiz	1 5	0,0 Keti	0,0	5
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 11	2,4 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		_
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	_
Sojaöl Spaisasala	10 g	88,4 kcal		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	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	
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7	
Sojaöl	6 g	53,1 kcal		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	5
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g	3
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g	3
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g	5
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g	5

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

Ergebnis				
Inhalts- stoff	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_Taslima				
Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenl	== 1y.
1. Tag				
Frühstück				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %)), Kohlenhydrate 11	2,4 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	9
Aubergine gegart	30 g	5,4 kcal		g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4	g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal		g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	*	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	٤
Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %),	Kohlenhydrate 70,2	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	
Aubergine gegart	30 g	5,4 kcal	0,8	_
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4	2
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal		
Sojaöl	4 g	35,4 kcal		
Speisesalz	1 g	0,0 kcal		
Zwischenanalyse: Energie 101,4 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 9,2	g (1 %)		
A b on doggon				
Abendessen	200 ~	216 0 12001	70.2	_
Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2	g
Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %),	Kohlenhydrate 70,2	2 g (8 %)		
Dal (kleine Portion)				
Linsen reif Konserve gegart abgetropft	20 g	5,9 kcal	0,9	٤
	15 g	3,6 kcal		
Zwiebein Irisch gegart	13 g	5,0 Kcui	0,0	
Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal		

Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	g			
Zwischenanalyse: Energie 56,6 kcal (1 %),	Kohlenhydrate 2,1 g	(0 %)					
Fisch Curry (mittere Portion)							
Barsch gegart Fischzuschnitt	20 g	19,2 kcal	0,0	g			
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0				
Aubergine gegart	50 g	9,0 kcal	1,3				
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal					
<u> </u>	•		0,6				
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal					
Sojaöl	6 g	53,1 kcal					
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)	40	44.01.1	4.0				
Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal	1,9	g			
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6				
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				
Aubergine gegart	30 g	5,4 kcal	0,8	g			
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4	g			
Knoblauch roh		2,4 kcal		_			
	2 g		0,6				
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0				
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	2,4 g (12 %)					
	•						
Alo Bhorta	0.0	.a	10 =				
Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal		g			
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6	g			

Abendessen Abendessen Ale gegart Ale	Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	2 g 5 g 2 g	2,8 kcal 44,2 kcal 0,0 kcal	0,6 0,0 0,0	
Reis geschält gegart	Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 14,6	g (2 %)		
Reis geschält gegart	Aboutour				
Name		480 g	507,1 kcal	112,4	g
Kartoffeln geschält roh gegart	Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %),	Kohlenhydrate 112	2,4 g (12 %)		
Kartoffeln geschält roh gegart	Alo Rhorta				
Zwiebeln frisch gegart		90 g	63.5 kcal	13.5	ø
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 Speisesalz 2 g 19,2 kcal 0,0 g Speisesalz 20 g 19,2 kcal 0,0 g Speisesalz 25 g 4,5 kcal 0,7 g Speisesalz 25 g 4,5 kcal 0,7 g Speisesalz 25 g 8,6 kcal 1,3 g Speisesalz 25 g 8,6 kcal 1,3 g Speisesalz 25 g 8,6 kcal 1,3 g Speisesalz 25 g 3,6 kcal 0,6 g Speisesalz 2 g 3,6 kcal 0,0 g Speisesalz 2 g 3,6 kcal 0,0 g Speisesalz 2 g 3,6 kcal 0,0 g Speisesalz 2 g 3,6 kcal 112,4 g Speisesalz 3 g 3,6 kcal 3,6 k		•			
Sojaöl 5 g	2 2	_			
Speisesalz 2 g 0,0 kcal 0,0 g	Sojaöl	5 g			
Fisch Curry (mittere 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 %) 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 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 kcal		
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 Speisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 g Szwiebenanalyse: 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 Knoblauch roh 2 g 2,8 kcal 0,6 g Sojaöl 5 g 44,2 kcal 0,0 g	Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 14,6	g (2 %)		
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 Speisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 g Szwiebenanalyse: 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 Knoblauch roh 2 g 2,8 kcal 0,6 g Sojaöl 5 g 44,2 kcal 0,0 g	Fisch Curry (mittere Portion)				
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 Speisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 g Speisesalz 2 g 2,8 kcal 3,5 g Speisesalz 3,6 kcal		20 g	19,2 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 Speisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 g Speisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 g Speisesalz 1 g 5,7 kcal 1,1 g 0,0 kcal 0,0 g Speisesalz 1 g 5,7 kcal 1,1 g 0,0 kcal 0,0 g Speisesalz 1 g 5,7 kcal 1,1 g 0,0 kcal 0,0 g Speisesalz 1 g 5,7 kcal 1 g 1,2 g 1 %) 3. Tag Frühstück Reis geschält gegart 480 g 507,1 kcal 112,4 g 2 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		50 g	35,3 kcal		
Zwiebeln frisch gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 g g Knoblauch roh 4 g 5,7 kcal 1,1 g g Sojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 g g Speisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 g 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 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	Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal		
Knoblauch roh 4 g 5,7 kcal 1,1 g g Sojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 g g Speisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 g 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 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	Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3	g
Sojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 g g Speisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 g 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			3,6 kcal	0,6	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 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 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					
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	· ·	_			
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	1 g	0,0 kcal	0,0	g
Frühstück Reis geschält gegart 480 g 507,1 kcal 112,4 g 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	Zwischenanalyse: Energie 129,9 kcal (3 %),	Kohlenhydrate 11,2	g (1 %)		
Frühstück Reis geschält gegart 480 g 507,1 kcal 112,4 g 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					
Reis geschält gegart 480 g 507,1 kcal 112,4 g 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	•				
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		480 g	507,1 kcal	112,4	g
Kartoffeln geschält roh gegart90 g63,5 kcal13,5 gZwiebeln frisch gegart15 g3,6 kcal0,6 gKnoblauch roh2 g2,8 kcal0,6 gSojaöl5 g44,2 kcal0,0 g	Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %),	Kohlenhydrate 112	2,4 g (12 %)		
Kartoffeln geschält roh gegart90 g63,5 kcal13,5 gZwiebeln frisch gegart15 g3,6 kcal0,6 gKnoblauch roh2 g2,8 kcal0,6 gSojaöl5 g44,2 kcal0,0 g	Alo Bhorta				
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		90 g	63,5 kcal	13,5	g
Knoblauch roh 2 g 2,8 kcal 0,6 g Sojaöl 5 g 44,2 kcal 0,0 g		•			
Sojaöl 5 g 44,2 kcal 0,0 g					
	Sojaöl	5 g	44,2 kcal		
	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 Zwiebeln frisch gegart	20 g 10 g	5,9 kcal 2,4 kcal	0,9 0,4	
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6	
Sojaöl	5 g	44,2 kcal		
Speisesalz	1 g	0,0 kcal		_
Zwischenanalyse: Energie 55,4 kcal (1 %),	Kohlenhydrate 1,9 g	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		
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6	
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal		
Sojaöl	5 g	44,2 kcal		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 %)		
Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %), Fisch Curry (kleine Portion)	Kohlenhydrate 70,	2 g (8 %)		
•	Kohlenhydrate 70,	2 g (8 %) 14,4 kcal	0,0	g
Fisch Curry (kleine Portion)	•		0,0 7,5	-
Fisch Curry (kleine Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart	15 g 50 g	14,4 kcal		g
Fisch Curry (kleine Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt	15 g	14,4 kcal 35,3 kcal	7,5 0,3	g g
Fisch Curry (kleine Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Blattspinat gegart	15 g 50 g 40 g 10 g	14,4 kcal 35,3 kcal 8,7 kcal	7,5 0,3 0,4	g g g
Fisch Curry (kleine Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Blattspinat gegart Zwiebeln frisch gegart	15 g 50 g 40 g 10 g 2 g	14,4 kcal 35,3 kcal 8,7 kcal 2,4 kcal	7,5 0,3 0,4 0,6	80 80 80 80 81 81 81 81 81 81 81 81 81 81 81 81 81 8
Fisch Curry (kleine Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Blattspinat gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh	15 g 50 g 40 g 10 g	14,4 kcal 35,3 kcal 8,7 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal	7,5 0,3 0,4	80 80 80 80 81 81 81 81 81 81 81 81 81 81 81 81 81 8
Fisch Curry (kleine Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Blattspinat gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl	15 g 50 g 40 g 10 g 2 g 4 g 1 g	14,4 kcal 35,3 kcal 8,7 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal	7,5 0,3 0,4 0,6 0,0	00 00 00 00 00
Fisch Curry (kleine Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Blattspinat gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	15 g 50 g 40 g 10 g 2 g 4 g 1 g	14,4 kcal 35,3 kcal 8,7 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal	7,5 0,3 0,4 0,6 0,0	න න න න න
Fisch Curry (kleine Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Blattspinat gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 99,0 kcal (2 %),	15 g 50 g 40 g 10 g 2 g 4 g 1 g	14,4 kcal 35,3 kcal 8,7 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal	7,5 0,3 0,4 0,6 0,0	හා හා හා හා හා හා
Fisch Curry (kleine Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Blattspinat gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 99,0 kcal (2 %), Dal (mittlere Portion)	15 g 50 g 40 g 10 g 2 g 4 g 1 g Kohlenhydrate 8,7 g	14,4 kcal 35,3 kcal 8,7 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal	7,5 0,3 0,4 0,6 0,0 0,0	හා හා හා හා හා හා
Fisch Curry (kleine Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Blattspinat gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 99,0 kcal (2 %), Dal (mittlere Portion) Linsen reif Konserve gegart abgetropft	15 g 50 g 40 g 10 g 2 g 4 g 1 g Kohlenhydrate 8,7 g	14,4 kcal 35,3 kcal 8,7 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal g (1 %)	7,5 0,3 0,4 0,6 0,0 0,0	පු පු පු පු පු පු පු පු පු
Fisch Curry (kleine Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Blattspinat gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 99,0 kcal (2 %), Dal (mittlere Portion) Linsen reif Konserve gegart abgetropft Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh	15 g 50 g 40 g 10 g 2 g 4 g 1 g Kohlenhydrate 8,7 g	14,4 kcal 35,3 kcal 8,7 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal g (1 %)	7,5 0,3 0,4 0,6 0,0 0,0 1,9 1,0 1,1	00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00
Fisch Curry (kleine Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Blattspinat gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 99,0 kcal (2 %), Dal (mittlere Portion) Linsen reif Konserve gegart abgetropft Zwiebeln frisch gegart	15 g 50 g 40 g 10 g 2 g 4 g 1 g Kohlenhydrate 8,7 g	14,4 kcal 35,3 kcal 8,7 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal g (1 %)	7,5 0,3 0,4 0,6 0,0 0,0	00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00

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

Ergebnis

Inhalts- stoff	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	s Ernährungsplane	es für 9_Maj	eda	
Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenl	ıy.
1. Tag				
Frühstück Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (11	%), Kohlenhydrate 11	2,4 g (12 %)		
Gebratener Fisch	•			
Barsch gegart Fischzuschnitt	25 g	24,0 kcal	0,0	σ
Zwiebeln frisch gegart	25 g 15 g	3,6 kcal		
Sojaöl	6 g	53,1 kcal		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 11	2,4 g (12 %)		
Abendessen				
Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2	g
Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 °	%), Kohlenhydrate 70,2	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	200	21601 1	70.2	
Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2	g
Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 9	%), Kohlenhydrate 70,2	2 g (7 %)		
Fisch Curry (kleine Portion)		20.21	0.0	
Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0	g

Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 103,2 kcal (2 %),	50 g 40 g 10 g 2 g 4 g 1 g	35,3 kcal 7,2 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal	7,5 g 1,0 g 0,4 g 0,6 g 0,0 g 0,0 g	
Zwischenanaryse. Energie 103,2 kcai (2 %),	Komemyurate 9,5	g (1 70)		
Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (11 %),	480 g Kohlenhydrate 11	507,1 kcal	112,4 g	
Zwischenanaryse. Energie 307,1 kear (11 70),	Komennyarate 11.	2,4 g (12 /0)		
Abendessen Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g	
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (11 %),	Kohlenhydrate 112	2,4 g (12 %)		
Fisch Curry (kleine Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 103,2 kcal (2 %),	15 g 50 g 40 g 10 g 2 g 4 g 1 g Kohlenhydrate 9,5 g	20,2 kcal 35,3 kcal 7,2 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal	7,5 g 1,0 g 0,4 g 0,6 g	
3. Tag Frühstück Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (11 %),	480 g Kohlenhydrate 112	507,1 kcal 2,4 g (12 %)	112,4 g	
Fisch Curry (mittlere Portion) Wels gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	20 g 50 g 40 g 10 g 4 g 6 g 1 g	37,5 kcal 35,3 kcal 7,2 kcal 2,4 kcal 5,7 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal	0,0 g 7,5 g 1,0 g 0,4 g 1,1 g 0,0 g 0,0 g	

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

\mathbf{M}	litt	ag

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 %)

	-	•
Erg	ρh	nic
1112	v	1110

Ergebnis				
Inhalts- stoff	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	$0.2 \mu g$	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 %	

Gestilled Li	Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 10_Maleka			
======================================	Menge	Energie	Kohlenl	hy.
1. Tag				
Frühstück				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %),	Kohlenhydrate 112	2,4 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	2,4 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		
Aubergine gegart	35 g	6,3 kcal		g
Bohnen grün gegart	35 g	12,0 kcal		g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal		
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal		_
Sojaöl	8 g	70,7 kcal		_
Speisesalz	1 g	0,0 kcal		g
Zwischenanalyse: Energie 185,1 kcal (3 %),	Kohlenhydrate 14,	3 g (1 %)		
Abendessen				

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	400	507.11	110.4	
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	
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 Sojaöl Kuchen aus Rührmasse Zwischenanalyse: Energie 234,2 kcal (4 %),	50 g	44,2 kcal 181,0 kcal	0,0	g
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 Sojaöl Zwischenanalyse: Energie 53,2 kcal (1 %),	_	9,0 kcal 44,2 kcal (0 %)		
Bohnen Bhorta Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Sojaöl Knoblauch roh Speisesalz	75 g 15 g 5 g 4 g 2 g	25,8 kcal 3,6 kcal 44,2 kcal 5,7 kcal 0,0 kcal	0,6 0,0 1,1	g g g
Zwischenanalyse: Energie 79,3 kcal (1 %),	Kohlenhydrate 5,7 g	(1 %)		
Zwischenmahlzeit Plätzchen Kekse Zwischenanalyse: Energie 200,1 kcal (3 %),	40 g Kohlenhydrate 24,2	200,1 kcal g (2 %)	24,2	g
3. Tag Frühstück Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %),	480 g Kohlenhydrate 112,	507,1 kcal 4 g (10 %)	112,4	g
Bohnen Bhorta Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Sojaöl Knoblauch roh Speisesalz	75 g 15 g 4 g 2 g 1 g	25,8 kcal 3,6 kcal 35,4 kcal 2,8 kcal 0,0 kcal	4,0 0,6 0,0 0,6 0,0	g

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

Fisch Curry (große Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Rettich roh Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 177,8 kcal (3 %),	30 g 60 g 70 g 20 g 6 g 8 g 1 g Kohlenhydrate 13,1	40,4 kcal 42,3 kcal 11,0 kcal 4,8 kcal 8,5 kcal 70,7 kcal 0,0 kcal	0,0 9,0 1,7 0,8 1,7 0,0 0,0	g g
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 Kartoffeln geschält roh gegart Rettich roh Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 135,2 kcal (2 %),	20 g 50 g 50 g 15 g 6 g 6 g 1 g Kohlenhydrate 11,0	27,0 kcal 35,3 kcal 7,9 kcal 3,6 kcal 8,5 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal	0,0 7,5 1,2 0,6 1,7 0,0 0,0	g g
Abendessen Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112.4	g
	C		112,	5
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %),	Komennyurate 112,	4 g (10 %)		
Gebratene Aubergine Aubergine gegart Sojaöl	50 g 5 g	9,0 kcal 44,2 kcal	1,3 0,0	g g
Zwischenanalyse: Energie 53,2 kcal (1 %),	Kohlenhydrate 1,3 g	(0 %)		
Chicken Curry (kleine Portion) Suppenhuhn Fleisch mit Haut Kartoffeln geschält roh gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	30 g 40 g 10 g 2 g 5 g 1 g	76,4 kcal 28,2 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 44,2 kcal 0,0 kcal	0,0 6,0 0,4 0,6 0,0 0,0	_

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

Ergebnis

Inhalts-	analysierte	empfohlene	prozentuale
stoff	Werte/Tag	Werte/Tag	Erfüllung
	Ü	(Frauen 19-24 Jahre)	
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 %

•	i nam ungspian	es für 11_La	ıĸy	
Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenl	== 1y.
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	
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6	g
Zwischenanalyse: Energie 77,4 kcal (1 %),	Kohlenhydrate 5,1 g	(0 %)		
Fich 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	9
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6	٤
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0	g
30Ja01	· <i>5</i>		0.0	_
<u>v</u>	1 g	0,0 kcal	0,0	g
Speisesalz	1 g	,	0,0	g
Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 102,4 kcal (2 %), Mittag	1 g Kohlenhydrate 9,0	g (1 %)		
Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 102,4 kcal (2 %), Mittag	1 g	,		
Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 102,4 kcal (2 %), Mittag Reis geschält gegart	1 g Kohlenhydrate 9,0 480 g	g (1 %) 507,1 kcal		
Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 102,4 kcal (2 %), Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Gebratene Aubergine	1 g Kohlenhydrate 9,0 480 g Kohlenhydrate 112	g (1 %) 507,1 kcal ,4 g (11 %)	112,4	g
Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 102,4 kcal (2 %), Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Gebratene Aubergine Aubergine gegart	1 g Kohlenhydrate 9,0 480 g Kohlenhydrate 112	g (1 %) 507,1 kcal ,4 g (11 %) 9,0 kcal	112,4	Q.
Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 102,4 kcal (2 %), Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Gebratene Aubergine Aubergine gegart Sojaöl	1 g Kohlenhydrate 9,0 480 g Kohlenhydrate 112 50 g 5 g	g (1 %) 507,1 kcal ,4 g (11 %) 9,0 kcal 44,2 kcal	112,4 1,3 0,0	<u>a</u>
Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 102,4 kcal (2 %), Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Gebratene Aubergine Aubergine gegart Sojaöl Bohnen grün gegart	1 g Kohlenhydrate 9,0 480 g Kohlenhydrate 112 50 g 5 g 60 g	g (1 %) 507,1 kcal ,4 g (11 %) 9,0 kcal 44,2 kcal 20,7 kcal	1,3 0,0 3,2	
Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 102,4 kcal (2 %), Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Gebratene Aubergine Aubergine gegart Sojaöl Bohnen grün gegart	1 g Kohlenhydrate 9,0 480 g Kohlenhydrate 112 50 g 5 g	g (1 %) 507,1 kcal ,4 g (11 %) 9,0 kcal 44,2 kcal	1,3 0,0 3,2	
Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 102,4 kcal (2 %), Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Gebratene Aubergine Aubergine gegart Sojaöl Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart	1 g Kohlenhydrate 9,0 480 g Kohlenhydrate 112 50 g 5 g 60 g 15 g	g (1 %) 507,1 kcal ,4 g (11 %) 9,0 kcal 44,2 kcal 20,7 kcal 3,6 kcal	1,3 0,0 3,2	
Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 102,4 kcal (2 %), Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Gebratene Aubergine Aubergine gegart Sojaöl Bohnen grün gegart Zwischenanalyse: Energie 77,4 kcal (1 %),	1 g Kohlenhydrate 9,0 480 g Kohlenhydrate 112 50 g 5 g 60 g 15 g	g (1 %) 507,1 kcal ,4 g (11 %) 9,0 kcal 44,2 kcal 20,7 kcal 3,6 kcal	1,3 0,0 3,2	
Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 102,4 kcal (2 %), Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Gebratene Aubergine Aubergine gegart Sojaöl Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Zwischenanalyse: Energie 77,4 kcal (1 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt	1 g Kohlenhydrate 9,0 480 g Kohlenhydrate 112 50 g 5 g 60 g 15 g	g (1 %) 507,1 kcal ,4 g (11 %) 9,0 kcal 44,2 kcal 20,7 kcal 3,6 kcal	1,3 0,0 3,2 0,6	
Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 102,4 kcal (2 %), Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Gebratene Aubergine Aubergine gegart Sojaöl Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Zwischenanalyse: Energie 77,4 kcal (1 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt	1 g Kohlenhydrate 9,0 480 g Kohlenhydrate 112 50 g 5 g 60 g 15 g Kohlenhydrate 5,1 g	g (1 %) 507,1 kcal ,4 g (11 %) 9,0 kcal 44,2 kcal 20,7 kcal 3,6 kcal (0 %)	1,3 0,0 3,2 0,6	
Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 102,4 kcal (2 %), Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %),	1 g Kohlenhydrate 9,0 480 g Kohlenhydrate 112 50 g 5 g 60 g 15 g Kohlenhydrate 5,1 g	g (1 %) 507,1 kcal ,4 g (11 %) 9,0 kcal 44,2 kcal 20,7 kcal 3,6 kcal (0 %)	1,3 0,0 3,2 0,6	

Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 138,2 kcal (2 %),	15 g 4 g 6 g 1 g Kohlenhydrate 11,3	53,1 kcal 0,0 kcal		g
Abendessen				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %),	Kohlenhydrate 112,4	4 g (11 %)		
Bohnen Bhorta Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 81,6 kcal (1 %), Gebratener Fisch Wels gegart Fischzuschnitt Sojaöl Zwischenanalyse: Energie 91,1 kcal (2 %),	25 g 5 g	46,9 kcal 44,2 kcal	0,6 0,6 0,0 0,0	හ හ හ හ
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 Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (5 %), Geratener Fisch	300 g Kohlenhydrate 70,2	316,9 kcal g (7 %)	70,2	g
Karpfen gegart Fischzuschnitt Zwiebeln frisch gegart	25 g 15 g	33,7 kcal 3,6 kcal		g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0	g

Fsch Curry (mittlere Portion)

Zwischenanalyse: Energie 81,5 kcal (1 %), Kohlenhydrate 0,6 g (0 %)

Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Oliven grün gesäuert, nicht abgetropft Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 174,1 kcal (3 %),	20 g 50 g 40 g 15 g 4 g 6 g 1 g Kohlenhydrate 9,9 g	19,2 kcal 35,3 kcal 57,4 kcal 3,6 kcal 5,7 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal	0,0 7,5 0,7 0,6 1,1 0,0 0,0	g g
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		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	_
Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh	15 g	3,6 kcal	0,6	
Sojaöl	4 g 6 g	5,7 kcal 53,1 kcal	1,1 0,0	g g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	g
a.F.	- 6	2,0 ======	-,-	8
Zwischenanalyse: Energie 174,1 kcal (3 %),	Kohlenhydrate 9,9 g	g (1 %)		
Abendessen	400	507.1.11	112.4	
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 Sojaöl	2 g 5 g	2,8 kcal 44,2 kcal		
Speisesalz	3 g 2 g	0,0 kcal		g g
Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %),		•	0,0	Б
	,	_ , ,		
Fisch Curry (große Portion)	20	40.41	0.0	
Karpfen gegart Fischzuschnitt	30 g	40,4 kcal	0,0	g

Tomaten gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 146,0 kcal (2 %),	35 g 35 g 30 g 6 g 8 g 1 g Kohlenhydrate 5,8 g	7,1 kcal 12,0 kcal 7,2 kcal 8,5 kcal 70,7 kcal 0,0 kcal	1,1 1,9 1,2 1,7 0,0 0,0	g
3. Tag Frühstück Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (5 %),	300 g Kohlanbydrata 70 2	316,9 kcal	70,2	g
Zwischenanaryse. Energie 310,5 kear (5 70),	Komemiyarate 70,2	5 (7 70)		
Fisch Curry (mittlere Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	20 g 60 g 50 g 15 g 4 g 6 g 1 g	27,0 kcal 42,3 kcal 17,2 kcal 3,6 kcal 5,7 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal	1,1	g g g
Zwischenanalyse: Energie 148,8 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 13.4	g (1 %)		
Beef Curry (kleine Portion) Rind Fleisch (mf) gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	30 g 20 g 2 g 5 g 1 g	57,8 kcal 4,8 kcal 2,8 kcal 44,2 kcal 0,0 kcal	0,8	g g
Zwischenanalyse: Energie 109,6 kcal (2 %),	Vohlonhydroto 1.2 a	· (0, 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 Kartoffeln geschält roh gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	20 g 60 g 50 g 15 g 4 g 6 g 1 g	27,0 kcal 42,3 kcal 17,2 kcal 3,6 kcal 5,7 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal	0,0 9,0 2,7 0,6 1,1 0,0 0,0	g g

Zwischenanalyse: Energie 148,8 kcal (2 %), Kohlenhydrate 13,4 g (1 %)

Reef	Curry	(kleine Portion	n)
Deel	Cully	Kieme i oi noi	11

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

analysierte Werte/Tag (K	empfohlene Werte/Tag Ginder 10-12 Jahre (m))	prozentuale Erfüllung
2013,0 kcal	2190,8 kcal	92 %
59,6 g (12%)	64,7 g(12 %)	92 %
43,6 g (19%)	74,3 g(30 %)	59 %
339,5 g (69%)	312,7 g(58 %)	109 %
0,5 mg	1,5 mg	30 %
0,4 mg	1,6 mg	24 %
1,2 mg	2,0 mg	59 %
2,2 μg	2,8 μg	77 %
20,7 mg	17,0 mg	121 %
156,7 μg	500,0 μg	31 %
53,6 mg	70,0 mg	77 %
324,9 µg	850,0 µg	38 %
0,4 µg	5,0 µg	8 %
	Werte/Tag (K) 2013,0 kcal 59,6 g (12%) 43,6 g (19%) 339,5 g (69%) 0,5 mg 0,4 mg 1,2 mg 2,2 µg 20,7 mg 156,7 µg 53,6 mg 324,9 µg	Werte/Tag (Kinder 10-12 Jahre (m)) 2013,0 kcal 59,6 g (12%) 43,6 g (19%) 339,5 g (69%) 0,5 mg 0,4 mg 1,2 mg 2,2 μg 20,7 mg 156,7 μg 53,6 mg 324,9 μg Werte/Tag (Kinder 10-12 Jahre (m)) 2190,8 kcal 64,7 g(12 %) 74,3 g(30 %) 312,7 g(58 %) 312,7 g(58 %) 1,5 mg 1,6 mg 2,0 mg 2,8 μg 17,0 mg 500,0 μg 70,0 mg

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	Kohlenl	hy
1. Tag				
Frühstück				
Roti				
Weizen Mehl Type 405	50 g	171,7 kcal		
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	٤
Plätzchen Kekse	20 g	100,0 kcal	12,1	٤
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	٤
Aubergine gegart	40 g	7,2 kcal	1,0	٤
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4	
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal		
Sojaöl	4 g	35,4 kcal		
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	٤
Zwischenanalyse: Energie 90.1 kcal (2 %). Kohlenhydrate 11.0	g (1 %)		
), Kohlenhydrate 11,0	g (1 %)		
Zwischenanalyse: Energie 90,1 kcal (2 % Mittag Reis geschält gegart), Kohlenhydrate 11,0 600 g	g (1 %) 633,8 kcal	140,5	٤
Mittag	600 g	633,8 kcal	140,5	g
Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (11 Gemüse Curry (kleine Portion)	600 g %), Kohlenhydrate 14	633,8 kcal 40,5 g (13 %)		g
Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (11 Gemüse Curry (kleine Portion) Kartoffeln geschält roh gegart	600 g %), Kohlenhydrate 14 60 g	633,8 kcal 40,5 g (13 %) 42,3 kcal	9,0	9
Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (11 Gemüse Curry (kleine Portion) Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart	600 g %), Kohlenhydrate 14 60 g 40 g	633,8 kcal 40,5 g (13 %) 42,3 kcal 7,2 kcal	9,0 1,0	٤
Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (11 Gemüse Curry (kleine Portion) Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart	600 g %), Kohlenhydrate 14 60 g 40 g 10 g	633,8 kcal 40,5 g (13 %) 42,3 kcal	9,0 1,0 0,4	99
Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (11 Gemüse Curry (kleine Portion) Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart	600 g %), Kohlenhydrate 14 60 g 40 g	633,8 kcal 40,5 g (13 %) 42,3 kcal 7,2 kcal	9,0 1,0	99
Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (11 Gemüse Curry (kleine Portion) Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart	600 g %), Kohlenhydrate 14 60 g 40 g 10 g	633,8 kcal 40,5 g (13 %) 42,3 kcal 7,2 kcal 2,4 kcal	9,0 1,0 0,4 0,6	99
Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (11 Gemüse Curry (kleine Portion) Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl	600 g %), Kohlenhydrate 14 60 g 40 g 10 g 2 g	633,8 kcal 40,5 g (13 %) 42,3 kcal 7,2 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal	9,0 1,0 0,4 0,6	
Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (11 Gemüse Curry (kleine Portion) Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh	600 g %), Kohlenhydrate 14 60 g 40 g 10 g 2 g 4 g 1 g	633,8 kcal 40,5 g (13 %) 42,3 kcal 7,2 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal	9,0 1,0 0,4 0,6 0,0	9 9 9 9
Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (11 Gemüse Curry (kleine Portion) Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	600 g %), Kohlenhydrate 14 60 g 40 g 10 g 2 g 4 g 1 g	633,8 kcal 40,5 g (13 %) 42,3 kcal 7,2 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal	9,0 1,0 0,4 0,6 0,0	
Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (11 Gemüse Curry (kleine Portion) Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 90,1 kcal (2 %	600 g %), Kohlenhydrate 14 60 g 40 g 10 g 2 g 4 g 1 g	633,8 kcal 40,5 g (13 %) 42,3 kcal 7,2 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal	9,0 1,0 0,4 0,6 0,0	
Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (11 Gemüse Curry (kleine Portion) Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 90,1 kcal (2 % Fisch Curry (große Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt	600 g %), Kohlenhydrate 14 60 g 40 g 10 g 2 g 4 g 1 g), Kohlenhydrate 11,0	633,8 kcal 40,5 g (13 %) 42,3 kcal 7,2 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal g (1 %)	9,0 1,0 0,4 0,6 0,0 0,0	
Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (11 Gemüse Curry (kleine Portion) Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 90,1 kcal (2 % Fisch Curry (große Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart	600 g %), Kohlenhydrate 14 60 g 40 g 10 g 2 g 4 g 1 g 1 g), Kohlenhydrate 11,0	633,8 kcal 40,5 g (13 %) 42,3 kcal 7,2 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal g (1 %) 40,4 kcal	9,0 1,0 0,4 0,6 0,0 0,0	
Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (11 Gemüse Curry (kleine Portion) Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 90,1 kcal (2 % Fisch Curry (große Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Zwiebeln frisch gegart	600 g %), Kohlenhydrate 14 60 g 40 g 10 g 2 g 4 g 1 g), Kohlenhydrate 11,0 30 g 60 g 20 g	633,8 kcal 40,5 g (13 %) 42,3 kcal 7,2 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal g (1 %) 40,4 kcal 42,3 kcal 4,8 kcal	9,0 1,0 0,4 0,6 0,0 0,0 9,0 9,0	
Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (11 Gemüse Curry (kleine Portion) Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 90,1 kcal (2 % Fisch Curry (große Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart	600 g %), Kohlenhydrate 14 60 g 40 g 10 g 2 g 4 g 1 g 1 g), Kohlenhydrate 11,0	633,8 kcal 40,5 g (13 %) 42,3 kcal 7,2 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal g (1 %) 40,4 kcal 42,3 kcal	9,0 1,0 0,4 0,6 0,0 0,0	

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 14	10.5 g (13 %)		
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	j	, & \ ,		
Fisch Curry (mittlere Portion)	20	10.21	0.0	
Barsch gegart Fischzuschnitt	20 g	19,2 kcal	0,0	g
Kürbis gegart	50 g	13,0 kcal	2,4	g
Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh	15 g	3,6 kcal	0,6	
	4 g	5,7 kcal		
Sojaöl Speisesalz	6 g 1 g	53,1 kcal 0,0 kcal		
Blattspinat gegart	50 g	10,9 kcal		
Diatispinat gegart	30 g	10,9 KCa1	0,4	g
Zwischenanalyse: Energie 105,4 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 4,5	g (0 %)		
Zwischenmhalzeit				
Kuhmilch Vorzugsmilch 3,5% Fett	125 g	83,4 kcal	5,9	g
Zwischenanalyse: Energie 83,4 kcal (1 %), k	Cohlenhydrate 5 9 c	v (1 %)		
Zwischendidiyse. Energie 65,1 keur (1 76), 11	comemiyarate 5,5 g	5 (1 /0)		
2 TF				
2. Tag				
Frühstück				
Roti Wajzan Mahl Typa 405	50 a	171.7 kggl	36.2	œ
Weizen Mehl Type 405 Speisesalz	50 g 1 g	171,7 kcal 0,0 kcal		
Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal		g g
Reis gesenan gegart	300 g	310,7 Kcai	70,2	5
Zwischenanalyse: Energie 488,6 kcal (8 %),	Kohlenhydrate 106	5,4 g (10 %)		
Fisch Curry (kleine Portion)	1.5	20.21.1	0.0	
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 Knoblauch roh	10 g	2,4 kcal		g
	2 g	2,8 kcal		g
Sojaöl Spaisasala	4 g	35,4 kcal	0,0	g
Speisesalz Vyhmileh Vorzygemileh 2,5% Fett	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				
Linia concentrate concent	480 g	507,1 kcal	110 4	

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

Zwisenenanaryse. Energie 507,1 kear (6 70),	Tromemy drate 112	, 1 5 (11 /0)		
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	
Knoblauch roh	_	5,7 kcal		
	4 g		1,1	
Sojaöl	6 g	53,1 kcal		
Speisesalz	1 g	0,0 kcal		
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
	C			
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	σ
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5	g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6	
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal		
	_		1,1	
Sojaöl Spainessla	6 g	53,1 kcal		
Speisesalz	1 g	0,0 kcal		
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
	8	,	- ,-	8
Zwischenanalyse: Energie 83,4 kcal (1 %),	Kohlenhydrate 5,9 g	(1 %)		
3. Tag				
Frühstück				
Roti	50	17171 1	26.2	
Weizen Mehl Type 405	50 g	171,7 kcal	36,2	g
Zwischenanalyse: Energie 171,7 kcal (3 %),	Kohlenhydrate 36,2	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		_
Sojaöl	5 g	44,2 kcal		
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	g
оролоош <u>и</u>	1 5	o,o kear	0,0	5

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

Mittag Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112 /	σ
Reis geschaft gegant	400 g	307,1 Kcai	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %),	Kohlenhydrate 112	2,4 g (11 %)		
Dal (mittlere Portion)				
Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal		g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal		
Knoblauch roh	_	5,7 kcal		
Sojaöl Speisesalz	6 g 1 g	53,1 kcal 0,0 kcal		_
Spersesarz	1 8	0,0 Kcai	0,0	g
Zwischenanalyse: Energie 74,2 kcal (1 %),	Kohlenhydrate 3,6 g	g (0 %)		
Fisch Curry (mittlere Portion)				
Barsch gegart Fischzuschnitt	20 g	19,2 kcal		g
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal		g
Rettich roh	50 g	7,9 kcal	,	
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal		g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal		_
Sojaöl Spaineedz	6 g	53,1 kcal 0,0 kcal		
Speisesalz Blattspinat gegart	1 g 75 g	16,3 kcal		g g
Dianspirat gegart	75 g	10,5 Kcai	0,5	g
Zwischenanalyse: Energie 141,0 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 10,	9 g (1 %)		
Abandassan				
Abendessen Pais geschölt gegert	480 a	507 1 kgal	112 /	Œ
Abendessen Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
			112,4	g
Reis geschält gegart			112,4	g
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt	Kohlenhydrate 112 20 g	2,4 g (11 %) 19,2 kcal	0,0	gg
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart	Kohlenhydrate 112 20 g 50 g	2,4 g (11 %) 19,2 kcal 35,3 kcal	0,0 7,5	තු තු
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart	20 g 50 g 50 g	2,4 g (11 %) 19,2 kcal 35,3 kcal 9,0 kcal	0,0 7,5 1,3	00 00 00
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart	20 g 50 g 50 g 15 g	2,4 g (11 %) 19,2 kcal 35,3 kcal 9,0 kcal 3,6 kcal	0,0 7,5 1,3 0,6	රා රා රා රා
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh	20 g 50 g 50 g 15 g 4 g	2,4 g (11 %) 19,2 kcal 35,3 kcal 9,0 kcal 3,6 kcal 5,7 kcal	0,0 7,5 1,3 0,6 1,1	හ හ හ හ හ
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl	20 g 50 g 50 g 15 g 4 g 6 g	2,4 g (11 %) 19,2 kcal 35,3 kcal 9,0 kcal 3,6 kcal 5,7 kcal 53,1 kcal	0,0 7,5 1,3 0,6 1,1 0,0	ග ග ග ග ග ග හ
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	20 g 50 g 50 g 15 g 4 g 6 g 1 g	2,4 g (11 %) 19,2 kcal 35,3 kcal 9,0 kcal 3,6 kcal 5,7 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal	0,0 7,5 1,3 0,6 1,1 0,0 0,0	රා රා රා රා රා රා රා රා
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl	20 g 50 g 50 g 15 g 4 g 6 g	2,4 g (11 %) 19,2 kcal 35,3 kcal 9,0 kcal 3,6 kcal 5,7 kcal 53,1 kcal	0,0 7,5 1,3 0,6 1,1 0,0	ග ග ග ග ග ග හ
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	20 g 50 g 50 g 15 g 4 g 6 g 1 g 75 g	2,4 g (11 %) 19,2 kcal 35,3 kcal 9,0 kcal 3,6 kcal 5,7 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal 16,3 kcal	0,0 7,5 1,3 0,6 1,1 0,0 0,0	රා රා රා රා රා රා රා රා
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Blattspinat gegart	20 g 50 g 50 g 15 g 4 g 6 g 1 g 75 g	2,4 g (11 %) 19,2 kcal 35,3 kcal 9,0 kcal 3,6 kcal 5,7 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal 16,3 kcal	0,0 7,5 1,3 0,6 1,1 0,0 0,0	රා රා රා රා රා රා රා රා
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Blattspinat gegart Zwischenanalyse: Energie 142,1 kcal (2 %), Gebratene Aubergine Aubergine gegart	20 g 50 g 50 g 15 g 4 g 6 g 1 g 75 g Kohlenhydrate 11,	2,4 g (11 %) 19,2 kcal 35,3 kcal 9,0 kcal 3,6 kcal 5,7 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal 16,3 kcal 1 g (1 %)	0,0 7,5 1,3 0,6 1,1 0,0 0,0 0,5	රා රා රා රා රා රා රා රා
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Fisch Curry (mittlere Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Blattspinat gegart Zwischenanalyse: Energie 142,1 kcal (2 %), Gebratene Aubergine	20 g 50 g 50 g 15 g 4 g 6 g 1 g 75 g Kohlenhydrate 11,	2,4 g (11 %) 19,2 kcal 35,3 kcal 9,0 kcal 3,6 kcal 5,7 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal 16,3 kcal	0,0 7,5 1,3 0,6 1,1 0,0 0,0 0,5	පුර පුර පුර පුර පුර පුර පුර

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			
Inhalts- stoff	analysierte Werte/Tag (I	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 I	Ernährungsplane	es für 14_Sh	aida	
Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenl	ny
1. Tag				
Frühstück				
Roti Weizen Mehl Type 405	150 g	515,2 kcal	108,5	
Speisesalz	3 g	0,0 kcal		٤
Zucker	15 g	60,8 kcal	,	٤
Zuckci	13 g	00,6 Kcai	13,0	Ě
Zwischenanalyse: Energie 576,0 kcal (9 %)	, Kohlenhydrate 123	3,5 g (10 %)		
Mittag				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	٤
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %)	, Kohlenhydrate 112	2,4 g (9 %)		
Fisch Curry (mittlere Portion)				
Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0	٤
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3	٤
Blumenkohl roh gegart	25 g	5,3 kcal	0,5	8
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6	٤
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal		
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0	٤
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	8
Zwischenanalyse: Energie 103,1 kcal (2 %)	, Kohlenhydrate 3,6	g (0 %)		
Abendessen				
Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5	٤
Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (10 %	6), Kohlenhydrate 14	40,5 g (11 %)		
Fisch Curry (große Portion)				
Barsch gegart Fischzuschnitt	30 g	28,8 kcal	0,0	٤
Kartoffeln geschält roh gegart	70 g	49,4 kcal	,	٤
Bohnen grün gegart	70 g	24,1 kcal		٤
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal		٤
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal		
Sojaöl	8 g	70,7 kcal		٤
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	٤

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		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	
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal		
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal		
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6	g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal		g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal		
Speisesalz	1 g	0,0 kcal		
Blattspinat gegart	50 g	10,9 kcal		g
Zucker	15 g	60,8 kcal	15,0	
Zwischenanalyse: Energie 209,3 kcal (3 %),	Kohlenhydrate 26,5	g (2 %)		
Mittog				
Mittag Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112 4	g
Neis geschaft gegart	400 g	307,1 Kcai	112,7	8
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	
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0	g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0	g

Abendessen	

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

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

Zwischenanalyse:	Energie 6	533.8 kcal (10 %).	Kohlenhyo	drate 140.4	5 g	(11)	%)
Zivibellellallal jbe.	Liici Sic (oss,o mean	10 /0 /,		arace rio,	<i>-</i>	/ T T	/ U /

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		_
Aubergine gegart	40 g	7,2 kcal		
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 Zwieback	480 g 20 g	507,1 kcal 75,0 kcal		g g
Zwischenanalyse: Energie 582,1 kcal (9 %),	Kohlenhydrate 127,0	g (10 %)		
Fisch Curry (mittlere Portion)				

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

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

Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (9 %)

Fisch Curry (große Portion)

Karpfen	gegart Fischzuschnitt
TZ CC - 1	1. 214 1

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				
Inhalts- stoff	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 %

•	mährungsplane	es für 15_Na	jma	
Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenl	== 1y.
1. Tag				
Frühstück				
Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5	g
Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (11 %),	Kohlenhydrate 14	-0,5 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 %), F	Kohlenhydrate 5,3 g	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	6 g (1 %)		
Mittag				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %),	Kohlenhydrate 112	2,4 g (10 %)		
Dal (mittlere Portion)				
Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal		
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal		
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal		
Sojaöl	6 g	53,1 kcal		
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	g
		r (O 04)		
Zwischenanalyse: Energie 74,2 kcal (1 %), F	Kohlenhydrate 3,6 g	; (0 70)		
	Kohlenhydrate 3,6 g	; (U 70)		
Alo Bhorta	Kohlenhydrate 3,6 g 90 g	63,5 kcal	13,5	g
Alo Bhorta Kartoffeln geschält roh gegart				
Alo Bhorta Kartoffeln geschält roh gegart Zwiebeln frisch gegart	90 g	63,5 kcal	0,6	g
Zwischenanalyse: Energie 74,2 kcal (1 %), Alo Bhorta Kartoffeln geschält roh gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl	90 g 15 g	63,5 kcal 3,6 kcal	0,6 0,6	g

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

Abendessen	480 g	507 1 Izaal	112 /	~
Reis geschält gegart	400 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %),	Kohlenhydrate 112	,4 g (10 %)		
Dal (große Portion)	60	17.01.1	2.0	
Linsen reif Konserve gegart abgetropft	60 g	17,8 kcal	2,8	
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal		
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal		
Sojaöl	8 g	70,7 kcal		
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	
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6	
Sojaöl	5 g	44,2 kcal		
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0	
Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 14,6	5 g (1 %)		
2. Tag				
Frühstück				
Linsen-Reis Eintopf (mittere Portion)				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Linsen reif Konserve gegart abgetropft	40 g	11,9 kcal		
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal		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		g
Zwischenanalyse: Energie 601,3 kcal (10 %)	Kohlenhydrate 11	6,3 g (11 %)		
,	j	, 8		
Mittag				
Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2	g
	C		,	υ
Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (5 %),	Kohlenhydrate 70,2	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	

Sojaöl Speisesalz	6 g 1 g	53,1 kcal 0,0 kcal		
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 Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	90 g 15 g 2 g 5 g 2 g	63,5 kcal 3,6 kcal 2,8 kcal 44,2 kcal 0,0 kcal	0,6 0,6 0,0	g g 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
	J		112,	5
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %),	Kohlenhydrate 112,	4 g (10 %)		
Gebratenes Gemüse Kartoffeln geschält roh gegart Blumenkohl roh gegart Aubergine gegart Sojaöl	40 g 40 g 40 g 8 g	28,2 kcal 8,4 kcal 7,2 kcal 70,7 kcal		g g
Zwischenanalyse: Energie 114,5 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 7,9 g	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 Blumenkohl roh gegart	40 g 40 g	28,2 kcal 8,4 kcal		
Aubergine gegart Sojaöl	40 g 8 g	7,2 kcal 70,7 kcal	1,0	g
50juoi	0 8	70,7 Kcai	0,0	5

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

121	gcoms	
analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag (Frauen 25-50 Jahre)	prozentuale Erfüllung
1921,8 kcal	2061,3 kcal	93 %
42,3 g (9%)	60,9 g(12 %)	69 %
29,8 g (14%)	69,9 g(30 %)	43 %
365,3 g (77%)	294,2 g(58 %)	124 %
0,3 mg	1,1 mg	30 %
0,2 mg	1,1 mg	16 %
0,7 mg	1,3 mg	56 %
0,6 μg	2,4 μg	24 %
15,2 mg	14,0 mg	109 %
82,3 µg	500,0 μg	16 %
39,3 mg	45,0 mg	87 %
154,1 μg	600,0 µg	26 %
0,0 μg	5,0 µg	0 %
95,6 mg	1000,0 mg	10 %
6,8 mg	29,4 mg	23 %
16,7 µg	150,0 µg	11 %
204,5 mg	220,0 mg	93 %
8,2 mg	9,5 mg	87 %
	analysierte Werte/Tag 1921,8 kcal 42,3 g (9%) 29,8 g (14%) 365,3 g (77%) 0,3 mg 0,2 mg 0,7 mg 0,6 µg 15,2 mg 82,3 µg 39,3 mg 154,1 µg 0,0 µg 95,6 mg 6,8 mg 16,7 µg 204,5 mg	Werte/Tag Werte/Tag (Frauen 25-50 Jahre) 1921,8 kcal 2061,3 kcal 42,3 g (9%) 60,9 g(12 %) 29,8 g (14%) 69,9 g(30 %) 365,3 g (77%) 294,2 g(58 %) 0,3 mg 1,1 mg 0,2 mg 1,1 mg 0,7 mg 1,3 mg 0,6 μg 2,4 μg 15,2 mg 14,0 mg 82,3 μg 500,0 μg 39,3 mg 45,0 mg 154,1 μg 600,0 μg 0,0 μg 5,0 μg 95,6 mg 1000,0 mg 6,8 mg 29,4 mg 16,7 μg 150,0 μg 204,5 mg 220,0 mg

Lebensmittel	Menge			
	wichge	Energie	Kohlenl	= 1y
1. Tag				
Frühstück				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	٤
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), K	Xohlenhydrate 11	2,4 g (12 %)		
Dal (kleine Portion)				
Linsen reif Konserve gegart abgetropft	20 g	5,9 kcal	0,9	9
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4	
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6	9
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0	9
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	٤
Zwischenanalyse: Energie 55,4 kcal (1 %), Koł	nlenhydrate 1,9 g	(0 %)		
Gebratener Fisch				
Karpfen gegart Fischzuschnitt	25 g	33,7 kcal	0,0	8
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0	٤
Zwischenanalyse: Energie 77,9 kcal (2 %), Koł	nlenhydrate 0,0 g	(0 %)		
Mittag				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	٤
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), K	Xohlenhydrate 11	2,4 g (12 %)		
Fisch Curry (kleine Portion)				
Barsch gegart Fischzuschnitt	15 g	14,4 kcal	,	8
Aubergine gegart	20 g	3,6 kcal		8
Bohnen grün gegart	20 g	6,9 kcal	1,1	8
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal		8
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal		•
Sojaöl	10 g	88,4 kcal	,	•
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	8
Zwischenanalyse: Energie 120,9 kcal (2 %), Ko	ohlenhydrate 2,9	g (0 %)		
Abendessen	200 -	21601 1	70.2	
Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2	8
Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %), Ko	ohlenhydrate 70,2	2 g (7 %)		

Dal (kleine Portion)

Linsen reif Konserve gegart abgetropft Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	20 g 15 g 2 g 5 g 1 g		0,6 0,6	g
Zwischenanalyse: Energie 56,6 kcal (1 %),	Kohlenhydrate 2,1 g	(0 %)		
Gebratener Fisch Karpfen gegart Fischzuschnitt Sojaöl Zwischenanalyse: Energie 77,9 kcal (2 %),	25 g 5 g Kohlenhydrate 0,0 g	33,7 kcal 44,2 kcal (0 %)	0,0 0,0	g g
2. Tag Frühstück Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112.4	g
	C		112,1	ь
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %)), Koniennydrate II	2,4 g (12 %)		
Dal (große Portion) Linsen reif Konserve gegart abgetropft Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 101,8 kcal (2 %), Alo Bhorta Kartoffeln geschält roh gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %),	90 g 15 g 2 g 5 g 2 g	70,7 kcal 0,0 kcal g (1 %) 63,5 kcal 3,6 kcal 2,8 kcal 44,2 kcal 0,0 kcal	0,0 13,5 0,6 0,6	පු පු පු පු පු පු පු පු පු
Mittag				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %)	, Kohlenhydrate 11	2,4 g (12 %)		
Fisch Curry (mittlere Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart	20 g 50 g 50 g 15 g	27,0 kcal 35,3 kcal 9,0 kcal 3,6 kcal	1,3	g

Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Blattspinat gegart Zwiebeln frisch gegart Sojaöl Zwischenanalyse: Energie 174,5 kcal (3 %),	4 g 6 g 1 g 50 g 15 g 3 g Kohlenhydrate 11,	5,7 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal 10,9 kcal 3,6 kcal 26,5 kcal	0,0 0,4 0,6	g
Abendessen				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 11	2,4 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		g
Aubergine gegart	30 g	5,4 kcal		g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal		
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal		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	300 g	216 0 kggl	70.2	~
Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2	g
Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %),	Kohlenhydrate 70,2	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		g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6	
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	Kohlenhydrate 7,7 g	(1 %)		

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

20 g	27,0 kcal	0,0 g
50 g	35,3 kcal	7,5 g
25 g	4,5 kcal	0,7 g
25 g	8,6 kcal	1,3 g
15 g	3,6 kcal	0,6 g
4 g	5,7 kcal	1,1 g
6 g	53,1 kcal	0,0 g
1 g	0,0 kcal	0,0 g
	50 g 25 g 25 g 15 g 4 g 6 g	50 g 35,3 kcal 25 g 4,5 kcal 25 g 8,6 kcal 15 g 3,6 kcal 4 g 5,7 kcal 6 g 53,1 kcal

Zwischenanalyse: Energie 137,6 kcal (3 %), Kohlenhydrate 11,2 g (1 %)

Abendessen

Speisesalz

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

1 g

0,0 kcal

0,0 g

Zwischenanalyse: Energie 99,5 kcal (2 %), Kohlenhydrate 8,5 g (1 %)

Ergebnis			
Inhalts- stoff	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	Kohlenh	==== 1y.
1. Tag				
Frühstück Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %),	<u> </u>		,	C
Mittag				
Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5	g
Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (10 %)), Kohlenhydrate 14	0,5 g (12 %)		
Omlette				
Hühnerei gegart	60 g	82,0 kcal		
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal		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	
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6	
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal		g
Sojaöl Spaigagalz	6 g	53,1 kcal		g
Speisesalz Kuhmilch Vorzugsmilch 3,5% Fett	1 g 250 g	0,0 kcal 166,7 kcal		g g
Zwischenanalyse: Energie 289,7 kcal (4 %),	_	5 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 Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Blumenkohl roh gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 149,9 kcal (2 %),	15 g 40 g 20 g 20 g 10 g 2 g 10 g 1 g	20,2 kcal 28,2 kcal 3,6 kcal 4,2 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 88,4 kcal 0,0 kcal	0,4 0,6 0,0	00 00 00 00 00 00 00
Mittag				
Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5	g
Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (10 %),	Kohlenhydrate 14	0,5 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	_
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal		
Sojaöl	6 g	53,1 kcal		
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	_
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal		
Blumenkohl roh gegart	25 g	5,3 kcal		
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		
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	g
Zwischenanalyse: Energie 176,5 kcal (3 %),	Kohlenhydrate 12,7	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 Kuhmilch Vorzugsmilch 3,5% Fett	1 g 150 g	0,0 kcal 100,0 kcal		
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	<u> </u>
Kürbis gegart	•	19,5 kcal	_	
Zwischenanalyse: Energie 526,6 kcal (8 %),	Kohlenhydrate 116,	0 g (10 %)		
Mittag Grießbrei	40			
Weizen Grieß Kuhmileh Vorzugsmileh 3 5% Fett	40 g	131,6 kcal		
Kuhmilch Vorzugsmilch 3,5% Fett Zucker	150 g 15 g	100,0 kcal 60,8 kcal		
Kokosnuss Raspeln getrocknet	2 g	12,8 kcal	_	
Zwischenanalyse: Energie 305,3 kcal (5 %),	Kohlenhydrate 49,8	g (4 %)	-	
Abendessen Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	1124 σ	r
Reis geschaft gegant	400 g	307,1 Kear	112, 4 g	5
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	5
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal	1,0 g	5
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7 g	
Sojaöl Speisesalz	5 g 1 g	44,2 kcal 0,0 kcal	0,0 g 0,0 g	
•	_	,	0,0 g	5
Zwischenanalyse: Energie 76,5 kcal (1 %),	Kohlenhydrate 5,5 g	(0%)		
Abendessen				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g	5
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 Sojaöl	6 g 5 g	8,5 kcal 44,2 kcal	1,7 g 0,0 g	
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g	
- r	- 5	o,o nem	٥,5 8	7

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				
Inhalts- stoff	analysierte Werte/Tag (F	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 E	Ernährungsplan	es für 18_Rı	uby	
Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenl	=== 1y.
1. Tag				
Frühstück Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	σ
Kuchen aus Rührmasse	70 g	253,5 kcal	•	g g
Plätzchen Kekse	20 g	100,0 kcal		g
Zwischenanalyse: Energie 860,6 kcal (14 %)	, Kohlenhydrate 15	8,2 g (14 %)		
Mittag	C00 -	(22.011	140.5	
Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5	g
Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (10 %)	, Kohlenhydrate 14	0,5 g (12 %)		
Alo Bhorta				
Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5	g
Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh	15 g	3,6 kcal	0,6	_
Sojaöl	2 g 5 g	2,8 kcal 44,2 kcal		g g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0	g
Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 14,6	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 %)		
Bratkartoffeln				
Kartoffeln geschält roh gegart	100 g	70,5 kcal		
Zwiebeln frisch gegart	30 g	7,2 kcal		
Sojaöl	25 g	221,1 kcal	0,0	g
Zwischenanalyse: Energie 298,8 kcal (5 %),	Kohlenhydrate 16,2	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	2 g (6 %)		

Bratkartoffeln

Kartoffeln geschält roh gegart Zwiebeln frisch gegart Sojaöl Butterkeks	25 g	70,7 kcal 108,6 kcal	0,8 0,0	g g
Zwischenanalyse: Energie 254,7 kcal (4 %),	Komennyurate 54,4	g (3 %)		
Mitton				
Mittag Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112.4	σ
reis gesenuit gegurt	100 g	307,1 Real	112,1	5
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		_
Knoblauch roh		2,8 kcal		
Sojaöl	5 g	44,2 kcal		
Speisesalz	2 g	0,0 kcal		
Blattspinat gegart		16,3 kcal		
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal		
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	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	
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal	1,0	
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1	
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0	g
Zwischenanalyse: Energie 126,9 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 9,6	g (1 %)		
Speisesalz	7.5	1601 1	0.5	
Blattspinat gegart	75 g	16,3 kcal	0,5	
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6	
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0	g
Zwischenanalyse: Energie 73,0 kcal (1 %),	Kohlenhvdrate 1.1 o	(0 %)		
2 Isomonania joe. Emergie 75,0 Rear (1 70),		(5 /6)		

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	σ
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal		
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1	_
Sojaöl	6 g	53,1 kcal		_
Speisesalz	1 g	0,0 kcal		
Kuchen aus Rührmasse	50 g	181,0 kcal		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	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		
Bohnen grün gegart	25 g			
Zwiebeln frisch gegart	25 g			
Knoblauch roh	•	5,7 kcal		_
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	1124	g
Rois gesenait gegart	100 g	507,1 Kcui	112,1	5
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %),	Kohlenhydrate 112,4	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: Energi	e 114,1 kcal (2 %),	Kohlenhydrate	14,6 g (1 %)
-------------------------	---------------------	---------------	--------------

Ergebnis				
Inhalts-	analysierte	empfohlene	prozentuale	

stoff	Werte/Tag (K	Werte/Tag (inder 10-12 Jahre (m))	Erfüllung
Energie	2076,2 kcal	2118,9 kcal	98 %
Eiweiß	43,7 g (9%)	62,6 g(12 %)	70 %
Fett	<u> </u>	71,9 g(30 %)	53 %
	38,4 g (16%)		
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	Kohlenl	== 1y.
1. Tag				
Frühstück	400	507.1.1.1	110.4	
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (14 %),	Kohlenhydrate 11	2,4 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	200 a	216 0 kanl	70.2	~
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		
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal		
Sojaöl	4 g	35,4 kcal		
	_			
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	g
Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 101,1 kcal (3 %),	_	ŕ	0,0	g
-	_	ŕ	0,0	g
Zwischenanalyse: Energie 101,1 kcal (3 %),	_	ŕ		
Zwischenanalyse: Energie 101,1 kcal (3 %), Abendessen	Kohlenhydrate 7,7 480 g	g (1 %) 507,1 kcal		
Zwischenanalyse: Energie 101,1 kcal (3 %), Abendessen Reis geschält gegart	Kohlenhydrate 7,7 480 g	g (1 %) 507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 101,1 kcal (3 %), Abendessen Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (14 %), Omlette	Kohlenhydrate 7,7 480 g	g (1 %) 507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 101,1 kcal (3 %), Abendessen Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (14 %),	Kohlenhydrate 7,7 480 g Kohlenhydrate 11	g (1 %) 507,1 kcal 2,4 g (18 %)	112,4	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		
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	σ
Sojaöl	50 g 5 g			
3 -	- 0	,- 220	-,-	0
Zwischenanalyse: Energie 53,2 kcal (1 %), K	Cohlenhydrate 1,3 g	(0 %)		
Grieß				
Weizen Grieß	40 g	131,6 kcal	27,6	g
Kokosnuss Raspeln getrocknet		95,9 kcal		
Zucker	5 g	20,3 kcal		
7	W-1-111	0 - (5 0/)		
Zwischenanalyse: Energie 247,9 kcal (7 %),	Komennyurate 55,8	s g (3 %)		
Mittag				
Roti Weizen Mehl Type 405	100 g	343,5 kcal	72.3	σ
Speisesalz	2 g	0,0 kcal		
Banane roh	50 g	44,8 kcal	10,0	
Twicehouse breez Energic 200 2 level /11 0/	Valalanka-durta 92	4 ~ (12 0/)		
Zwischenanalyse: Energie 388,3 kcal (11 %),	Koniennydrate 82	,4 g (13 %)		
Abendessen	400	507.11.1	110.4	
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (14 %),	Kohlenhydrate 11	2,4 g (18 %)		
	,			
Fisch Curry (mittlere Portion)	20	27.01.1	0.0	
Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0	
Aubergine gegart Bohnen grün gegart	25 g 25 g	4,5 kcal 8,6 kcal	0,7 1,3	
Zwiebeln frisch gegart	25 g 15 g	3,6 kcal	0,6	
9-8	5	2,0 11041	٠,٠	0

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				
Inhalts- stoff	analysierte Werte/Tag (k	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			Kohlenl	Kohlenhy.	
1. Tag					
Frühstück					
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g	
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %),	Kohlenhydrate 112	2,4 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		
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	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		_	
Aubergine gegart	20 g	3,6 kcal		_	
Bohnen grün gegart	20 g	6,9 kcal	1,1	g	
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal		g	
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal			
	$\boldsymbol{\nu}$	*	,	ت	
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0	g	

Zwischenanalyse: Energie 99,5 kcal (1 %), Kohlenhydrate 8,5 g (1 %)

Ala Dhassa				
Alo Bhorta Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5	σ
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6	
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1	
Sojaöl	4 g	35,4 kcal		
Speisesalz	$\overset{\cdot}{2}\overset{\circ}{g}$	0,0 kcal		_
Spensesure	28	o,o neur	0,0	Б
Zwischenanalyse: Energie 108,1 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 15,2	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	
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal		
Sojaöl	5 g	44,2 kcal		
Speisesalz	2g	0,0 kcal		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	σ
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0	
Aubergine gegart	20 g	3,6 kcal		
Bohnen grün gegart	20 g	6,9 kcal		
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal		
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal		g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0	
Speisesalz	1 g	0,0 kcal		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		g
Zwischenanalyse: Energie 343,5 kcal (5 %),	Kohlenhydrate 72,3	3 g (6 %)		
Dal (große Portion) Linson raif Vancorus aggert abgetronft	<i>د</i> ۸ ~	17 0 11	2.0	~
Linsen reif Konserve gegart abgetropft	60 g	17,8 kcal	2,8	_
Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh	20 g	4,8 kcal		g
Sojaöl	6 g 6 g	8,5 kcal 53,1 kcal	1,7	
Speisesalz	0 g 1 g	0,0 kcal	$0,0 \\ 0,0$	g g
эролосьш <u>а</u>	1 g	o,o kear	0,0	5

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	
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7	g
Sojaöl	6 g			
Speisesalz	1 g	0,0 kcal		
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	
Knoblauch roh	4 g			
Sojaöl	4 g			g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal		g
Zwischenanalyse: Energie 108,1 kcal (2 %),		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		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	
•	C	,	,	\mathcal{L}

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	
Bohnen grün gegart	50 g	17,2 kcal	2,7	
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal	1,0	_
Knoblauch roh	4 g		1,1	
Sojaöl	6 g	53,1 kcal		
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	
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6	
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	2g	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 %)

Aubergine gegart	90 g	16,1 kcal	2,4 g	5
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g	į
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6 g	į
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0 g	,
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0 g	į

Zwischenanalyse: Energie 66,8 kcal (1 %), Kohlenhydrate 3,5 g (0 %)

Fisch Curry (große Portion)

30 g	40,4 kcal	0,0 g
60 g	42,3 kcal	9,0 g
35 g	6,3 kcal	0,9 g
35 g	12,0 kcal	1,9 g
20 g	4,8 kcal	0.8 g
6 g	8,5 kcal	1,7 g
8 g	70,7 kcal	0,0 g
	60 g 35 g 35 g 20 g 6 g	60 g 42,3 kcal 35 g 6,3 kcal 35 g 12,0 kcal 20 g 4,8 kcal 6 g 8,5 kcal

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

Ergebnis

Ergennis					
Inhalts- stoff	analysierte Werte/Tag (F	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	Kohlenl	===: 1y.
1. Tag				
Frühstück Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140,5	g
Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (12 %)	, Kohlenhydrate 14	0,5 g (14 %)		
Final Course	·			
Fisch Curry Karpfen gegart Fischzuschnitt	40 g	53,9 kcal	0,0	σ
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0	_
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6	
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal		_
Sojaöl	6 g	53,1 kcal		_
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	g
Spensesurz.	1 5	o,o keur	0,0	5
Zwischenanalyse: Energie 158,5 kcal (3 %),	Kohlenhydrate 10,7	7 g (1 %)		
Mittag				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112.4	g
Zwiebeln frisch gegart	30 g	7,2 kcal		_
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		
Sojaöl	6 g	53,1 kcal		
Zwischenanalyse: Energie 81,3 kcal (1 %),	Kohlenhydrate 5,1 g	(1 %)		
A 17				
2. Tag				
Fühstück	400	505 11 1	110 1	
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	_	2,8 kcal	
	2 g		0,6 g
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	, ,
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
	•	16,3 kcal	
Blattspinat gegart	75 g		0.5 g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	_
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Zwischenanalyse: Energie 580,0 kcal (11 %),	Kohlenhydrate 11	3,5 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	75 g 15 g	3,6 kcal	0,5 g
<u> </u>	_	44,2 kcal	
Sojaöl Sojaöl	5 g		
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0 g
Zwischenanalyse: Energie 571,2 kcal (10 %),	Kohlenhydrate 11	3,5 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 %)	
Figal Cummy (angle Doution)			
Fisch Curry (große Portion)	20 ~	20 0 1rac1	0.0 ~
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 %)

Inhalts- stoff	analysierte Werte/Tag	empfohlene Werte/Tag	prozentuale Erfüllung
	(Jug	endliche 15-18 Jahre (w))	
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 %

Tag Trühstück Trühst	Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 22_Khadisa				
Priistück Priistuck Priistück Priistuck Priistück Prii	Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenl	ny.
teis geschält gegart 480 g 507,1 kcal 112,4 wischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %) Sisch Curry (mittlere Portion) Framele roh 20 g 18,4 kcal 0,2 artoffeln geschält roh gegart 25 g 4,5 kcal 0,7 tohnen grün gegart 25 g 8,6 kcal 1,3 wiebeln frisch gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 tohnen grün gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 tohnen grün gegart 1 g 0,0 kcal 0,0 wischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %) Siebratener Kürbis 20,0 kcal 0,0 tohnen grün gegart 75 g 19,5 kcal 0,0 tohnen grün gegart 75 g 19,5 kcal 0,0 tohnen grün gegart 75 g 19,5 kcal 0,0 tohnen grün gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 tohnen grün gegart 15 g 3,6 kcal 0,0 tohnen grün gegart 15 g 3,6 kcal 0,0 tohnen grün gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 tohnen grün gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 tohnen grün gegart 480 g 507,1 kcal 112,4 tohnen grün gegart 20 g 18,4 kcal 0,0 tohnen grün gegart 25 g 4,5 kcal 0,5 tohnen grün gegart 25 g 4,5 kcal 1,3 tohnen grün gegart 25 g 8,6 kcal 1,3 tohnen grün gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 tohnen grün gegart 25 g 8,6 kcal 1,3 tohnen grün gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 tohnen grün gegart 15 g 3,6 kcal 1,3 toh	1. Tag				
iswischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %) isch Curry (mittlere Portion) isarnele roh 20 g 18,4 kcal 0,2 iartoffeln geschält roh gegart 50 g 35,3 kcal 7,5 iohnen grün gegart 25 g 8,6 kcal 1,3 iohnen grün gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 ionblauch roh 4 g 5,7 kcal 1,1 iojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 geisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 ionsichenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %) ionsichen gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 ionsichen gegart 75 g 19,5 kcal 3,6 ionsichen frisch gegart 15 g 3,6 kcal 0,0 ionsichen gegart 6 g 53,1 kcal 0,0 ionsichen gegart 75 g 19,5 kcal 3,6 ionsichen frisch gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 ionsichen frisch gegart 15 g 3,6 kcal 0,0 ionsichen gegart 12,4 g (10 %) ionsichen gegart 25 g 4,5 kcal 0,7 ionhen grün gegart 25 g 8,6 kcal 1,3 ionhen grün gegart 25 g 8,6 kcal 1,3 ionhen grün gegart 25 g 8,6 kcal 1,3 ionhen grün gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 ionblauch roh 4 g 5,7 kcal 1,1 ionblauch roh 4 g 6,7 ionblauch roh 5,7 ionblauch roh 5,7 ionblauch	Frühstück				
Fisch Curry (mittlere Portion) Granele roh	Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Sarnele roh 20 g 18,4 kcal 0,2	Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %),	Kohlenhydrate 112	.,4 g (10 %)		
Cartoffeln geschält roh gegart 50 g 35,3 kcal 7,5 kabergine gegart 25 g 4,5 kcal 0,7 kabergine gegart 25 g 8,6 kcal 0,7 kombengrün gegart 25 g 8,6 kcal 0,7 kcal kinoblauch roh 4 kg 5,7 kcal 1,1 kcal 0,0 kcal	Fisch Curry (mittlere Portion)				
Aubergine gegart 25 g 4,5 kcal 0,7 kohnen grün gegart 25 g 8,6 kcal 1,3 kwiebeln frisch gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 knoblauch roh 4 g 5,7 kcal 1,1 ojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 peisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 kwischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %) Gebratener Kürbis Gürbis gegart 75 g 19,5 kcal 3,6 kcal 0,6 ojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 kwischenanalyse: Energie 76,2 kcal (1 %), Kohlenhydrate 4,2 g (0 %) Mittag Mittag Meis geschält gegart 480 g 507,1 kcal 112,4 g (10 %) Mittag Meis geschält gegart 480 g 507,1 kcal 112,4 g (10 %) Mittag Mittag Meis geschält gegart 50 g 35,3 kcal 0,6 kcal 0,6 kcal 1,3 kcal 0,0 kcal 112,4 g (10 %) Mittag Mittag Mittag Meis geschält gegart 50 g 35,3 kcal 7,5 kcal 1,1 kcal 1,3 kcal 0,0 kcal 1,3 kcal 1,3 kcal 0,0 kcal 1,3 kca	Garnele roh	20 g	18,4 kcal	0,2	g
Aubergine gegart 25 g 4,5 kcal 0,7 kohnen grün gegart 25 g 8,6 kcal 1,3 kwiebeln frisch gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 knoblauch roh 4 g 5,7 kcal 1,1 ojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 peisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 kwischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %) Gebratener Kürbis Gürbis gegart 75 g 19,5 kcal 3,6 kcal 0,6 ojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 kwischenanalyse: Energie 76,2 kcal (1 %), Kohlenhydrate 4,2 g (0 %) Mittag Mittag Meis geschält gegart 480 g 507,1 kcal 112,4 g (10 %) Mittag Meis geschält gegart 480 g 507,1 kcal 112,4 g (10 %) Mittag Mittag Meis geschält gegart 50 g 35,3 kcal 0,6 kcal 0,6 kcal 1,3 kcal 0,0 kcal 112,4 g (10 %) Mittag Mittag Mittag Meis geschält gegart 50 g 35,3 kcal 7,5 kcal 1,1 kcal 1,3 kcal 0,0 kcal 1,3 kcal 1,3 kcal 0,0 kcal 1,3 kca	Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal		g
Scheratener Kürbis 25 g 8,6 kcal 1,3 3,6 kcal 0,6 1,3		<u> </u>			g
Sebratener Kürbis 15 g 3,6 kcal 0,6 1,1	6 66	_	,		g
Anoblauch roh		_			
ojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 peisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 kwischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %) Gebratener Kürbis Lürbis gegart 75 g 19,5 kcal 3,6 kcal 0,6 ojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 kwischenanalyse: Energie 76,2 kcal (1 %), Kohlenhydrate 4,2 g (0 %) Mittag Leis geschält gegart 480 g 507,1 kcal 112,4 kwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %) Mittag Leis geschält gegart 480 g 507,1 kcal 112,4 kwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %) Mittag Leis geschält gegart 50 g 35,3 kcal 1,2,4 kwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %) Mittag Leis geschält gegart 50 g 35,3 kcal 1,2,4 kwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %) Mittag Leis geschält gegart 20 g 18,4 kcal 0,2 kwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %) Mittag Leis geschält gegart 150 g 35,3 kcal 1,1,1 ojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 kwischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %) Mittag Litteris gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 kcal 1,3 mittag 1,3 kcal 0,0 kcal 0,0 kwischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %)	e e				g
1 g		_	•		g
Gebratener Kürbis Gürbis gegart 75 g 19,5 kcal 3,6 Gwiebeln frisch gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 ojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 Gwischenanalyse: Energie 76,2 kcal (1 %), Kohlenhydrate 4,2 g (0 %) 480 g 507,1 kcal 112,4 Gwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %) 112,4 112,4 112,4 Gwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %) 120 g 18,4 kcal 0,2 Garnele roh 20 g 18,4 kcal 0,2 Gartoffeln geschält roh gegart 50 g 35,3 kcal 7,5 Johnen grün gegart 25 g 4,5 kcal 0,7 Johnen grün gegart 25 g 8,6 kcal 1,3 Gwiebeln frisch gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 Groblauch roh 4 g 5,7 kcal 1,1 Ojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 Gwischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %) Kohlenhydrate 11,4 g (1 %)	Speisesalz	_			g
15 g 19,5 kcal 3,6 kwiebeln frisch gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 kwiebeln frisch gegart 15 g 3,6 kcal 0,0 kwischenanalyse: Energie 76,2 kcal (1 %), Kohlenhydrate 4,2 g (0 %) Mittag	Zwischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 11,4	4 g (1 %)		
15 g 3,6 kcal 0,6 ojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 wischenanalyse: Energie 76,2 kcal (1 %), Kohlenhydrate 4,2 g (0 %) wischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %) wischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %) wischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %) wischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %) wischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %) wischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %) wischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (1 %) wischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %) wischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %) wischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %)	Gebratener Kürbis				
15 g 3,6 kcal 0,6 ojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 wischenanalyse: Energie 76,2 kcal (1 %), Kohlenhydrate 4,2 g (0 %) wischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %) wischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %) wischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %) wischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %) wischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %) wischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %) wischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (1 %) wischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %) wischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %)	Kürbis gegart	75 g	19,5 kcal	3,6	g
ojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 swischenanalyse: Energie 76,2 kcal (1 %), Kohlenhydrate 4,2 g (0 %) Mittag deis geschält gegart 480 g 507,1 kcal 112,4 swischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %) Sisch Curry (mittlere Portion) Garnele roh 20 g 18,4 kcal 0,2 Gartoffeln geschält roh gegart 50 g 35,3 kcal 7,5 subergine gegart 25 g 4,5 kcal 0,7 sohnen grün gegart 25 g 8,6 kcal 1,3 swiebeln frisch gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 knoblauch roh 4 g 5,7 kcal 1,1 ojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 peisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 swischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %) Gebratener Kürbis	Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal		_
Mittag 480 g 507,1 kcal 112,4 Exisch Curry (mittlere Portion) 20 g 18,4 kcal 0,2 Earnele roh 20 g 35,3 kcal 7,5 Earneling geschält roh gegart 50 g 35,3 kcal 7,5 Subergine gegart 25 g 4,5 kcal 0,7 Schnen grün gegart 25 g 8,6 kcal 1,3 Swiebeln frisch gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 Knoblauch roh 4 g 5,7 kcal 1,1 Ojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 Ewischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %) Kohlenhydrate 11,4 g (1 %)	Sojaöl	_	53,1 kcal		g
Reis geschält gegart 480 g 507,1 kcal 112,4 Swischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %) Kohlenhydrate 112,4 g (10 %) Sisch Curry (mittlere Portion) 20 g 18,4 kcal 0,2 Garnele roh 20 g 35,3 kcal 7,5 Gartoffeln geschält roh gegart 50 g 35,3 kcal 7,5 Gubergine gegart 25 g 4,5 kcal 0,7 Gohnen grün gegart 25 g 8,6 kcal 1,3 Gwiebeln frisch gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 Groblauch roh 4 g 5,7 kcal 1,1 Ojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 Gwischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %) Sebratener Kürbis	Zwischenanalyse: Energie 76,2 kcal (1 %),	Kohlenhydrate 4,2 g	(0 %)		
Swischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), Kohlenhydrate 112,4 g (10 %) Sisch Curry (mittlere Portion) Garnele roh 20 g 18,4 kcal 0,2 Gartoffeln geschält roh gegart 50 g 35,3 kcal 7,5 Gabergine gegart 25 g 4,5 kcal 0,7 Gohnen grün gegart 25 g 8,6 kcal 1,3 Gwiebeln frisch gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 Gnoblauch roh 4 g 5,7 kcal 1,1 Ojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 greisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 Gwischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %)	Mittag Reis geschält gegart	480 ց	507.1 kcal	112.4	Q
Sisch Curry (mittlere Portion) 20 g 18,4 kcal 0,2 Garnele roh 50 g 35,3 kcal 7,5 Gartoffeln geschält roh gegart 25 g 4,5 kcal 0,7 Gebnen grün gegart 25 g 8,6 kcal 1,3 Gwiebeln frisch gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 Gnoblauch roh 4 g 5,7 kcal 1,1 ojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 geisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 Gwischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %) Kohlenhydrate 11,4 g (1 %)		<u> </u>		,	2
Garnele roh 20 g 18,4 kcal 0,2 Gartoffeln geschält roh gegart 50 g 35,3 kcal 7,5 Gubergine gegart 25 g 4,5 kcal 0,7 Gohnen grün gegart 25 g 8,6 kcal 1,3 Gwiebeln frisch gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 Gnoblauch roh 4 g 5,7 kcal 1,1 ojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 peisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 Gwischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %)	Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %),	Kohlenhydrate 112	2,4 g (10 %)		
Kartoffeln geschält roh gegart 50 g 35,3 kcal 7,5 Aubergine gegart 25 g 4,5 kcal 0,7 Sohnen grün gegart 25 g 8,6 kcal 1,3 Kwiebeln frisch gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 Knoblauch roh 4 g 5,7 kcal 1,1 ojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 peisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 Kwischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %) Gebratener Kürbis	Fisch Curry (mittlere Portion)	20	10 / 1 1	0.2	
Aubergine gegart 25 g 4,5 kcal 0,7 Bohnen grün gegart 25 g 8,6 kcal 1,3 Kwiebeln frisch gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 Knoblauch roh 4 g 5,7 kcal 1,1 ojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 peisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 Kwischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %)		<u> </u>			
Sohnen grün gegart 25 g 8,6 kcal 1,3 Swiebeln frisch gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 Knoblauch roh 4 g 5,7 kcal 1,1 ojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 peisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 Swischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %)		_			_
kwiebeln frisch gegart 15 g 3,6 kcal 0,6 knoblauch roh 4 g 5,7 kcal 1,1 ojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 peisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 kwischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %) Gebratener Kürbis					_
Knoblauch roh 4 g 5,7 kcal 1,1 ojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 peisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 kwischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %) Gebratener Kürbis		_			_
ojaöl 6 g 53,1 kcal 0,0 peisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 kwischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %) Gebratener Kürbis	<u> </u>	_			_
peisesalz 1 g 0,0 kcal 0,0 kwischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %) Gebratener Kürbis		_			_
Kwischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 11,4 g (1 %) Gebratener Kürbis	Sojaöl	_			
Sebratener Kürbis	Speisesalz	l g	0,0 kcal	0,0	g
	Zwischenanalyse: Energie 129,1 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 11,4	4 g (1 %)		
Cürbis gegart 75 g 19.5 kcal 3.6	Gebratener Kürbis				
7,5 Rout 3,0	Kürbis gegart	75 g	19,5 kcal	3,6	g

Zwiebeln frisch gegart Sojaöl	15 g 6 g	3,6 kcal 53,1 kcal		
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 Sojaöl	50 g 5 g	9,0 kcal 44,2 kcal		
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 Knoblauch roh	20 g 4 g	4,8 kcal 5,7 kcal	0,8 1,1	
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0	
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 60 g	18,4 kcal	0,2	g
Kartoffeln geschält roh gegart Bohnen grün gegart	50 g	42,3 kcal 17,2 kcal	9,0 2,7	g g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal		
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1	g
Sojaöl Speisesalz	6 g 1 g	53,1 kcal 0,0 kcal	$0,0 \\ 0,0$	g g
Spendebuiz.	1 8	o,o Keai	0,0	8

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	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	
Knoblauch roh	2 g		0,6	g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal		_
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		
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal		
Sojaöl	4 g			_
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	g
Zwischenanalyse: Energie 98,4 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 1,0 g ((0 %)		
3. Tag				
Frühtück				
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	
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6	
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	
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6	
Sojaöl Spaisasalz	4 g	35,4 kcal	0,0	-
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

Inhalts- stoff	analysierte Werte/Tag (Jug	empfohlene Werte/Tag endliche 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 I	Ernährungspland	es für 23_Ha	ppy	
Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlen	hy.
1. Tag				
Frühstück				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %)	, Kohlenhydrate 112	2,4 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	
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0	
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	g
Zwischenanalyse: Energie 74,2 kcal (1 %),	Kohlenhydrate 3,6 g	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	9
Bohnen grün gegart	35 g	12,0 kcal	1,9	٤
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8	g
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7	
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	400	507.1.11	110.4	
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	٤
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %)	, Kohlenhydrate 112	2,4 g (11 %)		
Alo Bhorta	00		10.5	
Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	,	
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal		
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal		
Sojaöl	5 g	44,2 kcal		
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	٤

Zwischenanalyse:	Energie 507.	1 kcal (9 %).	Kohlenhydrate 112,4 g	g (11 %)
Z Wibbildiana, bo.	Eller Sie Sor,	1 11001 () /0/9	110111011111 41 41 41 11 12 1 1 1	- (/ · /

Zwischenanaryse: Energie 507,1 kcai (9 %),	Koniennyurate 112,	4 g (11 %)		
Chicken Curry (kleine Portion) Suppenhuhn Fleisch mit Haut Kartoffeln geschält roh gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 161,7 kcal (3 %),	30 g 60 g 20 g 2 g 4 g 1 g Kohlenhydrate 10,3	76,4 kcal 42,3 kcal 4,8 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal	0,0	g g g
2. Tag Frühstück Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %),	480 g Kohlenhydrate 112,	507,1 kcal 4 g (11 %)	112,4	g
Dal (mittlere Portion) Linsen reif Konserve gegart abgetropft Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	40 g 15 g 2 g 5 g 1 g	11,9 kcal 3,6 kcal 2,8 kcal 44,2 kcal 0,0 kcal	0,6 0,6 0,0	g g
Zwischenanalyse: Energie 62,5 kcal (1 %),	Kohlenhydrate 3,0 g	(0 %)		
Fisch Curry (kleine Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	15 g 50 g 20 g 20 g 2 g 4 g 1 g	20,2 kcal 35,3 kcal 3,6 kcal 4,8 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal	7,5 0,5 0,8 0,6 0,0	00 00 00 00 00 00
Zwischenanalyse: Energie 102,0 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 9,4 g	g (1 %)		
Mittag Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %),	480 g Kohlenhydrate 112,	507,1 kcal 4 g (11 %)	112,4	g
Dal (mittlere Portion) Linsen reif Konserve gegart abgetropft Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh	40 g 15 g 2 g	11,9 kcal 3,6 kcal 2,8 kcal	1,9 0,6 0,6	g

Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0	g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal		
	_			
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	
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal		
Aubergine gegart	20 g	3,6 kcal		
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal		
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal		
Sojaöl	4 g	35,4 kcal		
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	2 g (7 %)		
Figah Curry (Islaina Partian)	•			
Fisch Curry (kleine Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt	15 g	14,4 kcal	0,0	Œ
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal		
Aubergine gegart	30 g	5,4 kcal		
Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal		
Knoblauch roh	2 g	2,4 kcal		
Sojaöl	4 g	35,4 kcal		
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	
Blattspinat gegart	75 g	16,3 kcal		
Sojaöl Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0	<i>δ</i>
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal		0
Zwischenanalyse: Energie 150,9 kcal (3 %),	Kohlenhydrate 10,4	4 g (1 %)		
3. Tag				
Frühstück Paia geschält gegent	400 ~	507 1 1-2-1	112.4	~
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)				
Dal (kleine Portion) Linsen reif Konserve gegart abgetropft	20 g	5,9 kcal	0,9	
Dal (kleine Portion) Linsen reif Konserve gegart abgetropft Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6	g
Dal (kleine Portion) Linsen reif Konserve gegart abgetropft Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh	15 g 2 g	3,6 kcal 2,8 kcal	0,6 0,6	g g
Dal (kleine Portion) Linsen reif Konserve gegart abgetropft Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6 0,6	g g g

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

Alo Bhorta Kartoffeln geschält roh gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %),	90 g 15 g 2 g 5 g 2 g Kohlenhydrate 14,6	63,5 kcal 3,6 kcal 2,8 kcal 44,2 kcal 0,0 kcal		g g
Mittag Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2	g
Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (5 %),	Kohlenhydrate 70,2	2 g (7 %)		
Fisch Curry (kleine Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 178,4 kcal (3 %),	40 g 40 g 30 g 30 g 20 g 2 g 10 g 1 g Kohlenhydrate 9,7	38,4 kcal 28,2 kcal 5,4 kcal 10,3 kcal 4,8 kcal 2,8 kcal 88,4 kcal 0,0 kcal	0,8 0,6 0,0	ත හ හ හ හ
Abendessen Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %),	C		,	υ
Fisch Curry (kleine Portion) Barsch gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 93,7 kcal (2 %),	15 g 40 g 20 g 20 g 10 g 2 g 4 g 1 g	14,4 kcal 28,2 kcal 3,6 kcal 6,9 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal	0,6	හ හ හ හ
Zwischenmahlzeit Zwieback	40 g	150,1 kcal	29,2	g

Ergebnis			
Inhalts- stoff	analysierte Werte/Tag (F	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 Vit. B2	0,4 mg	1,5 mg	27 %
Vit. B2 Vit. B6	0,3 mg	1,6 mg	17 %
Vit. B0	1,0 mg	2,0 mg	48 % 22 %
	0,6 μg	2,8 µg	107 %
Niacinäquiv. ges. Folsäure	18,2 mg 123,6 μg	17,0 mg 500,0 µg	25 %
Vit. C	45,9 mg	70,0 mg	66 %
Vit. C Vit. A	399,5 μg	70,0 mg 850,0 μg	47 %
Vit. A Vit. D	0,2 μg	5,0 μg	3 %
Calcium	0,2 μg 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		
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal	7,5		
Blumenkohl roh gegart	50 g	10,5 kcal	1,1		
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8		
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6		
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0		
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0		
Zwischenanalyse: Energie 631,2 kcal (12 %)	, Kohlenhydrate 12	22,3 g (12 %)			
Mittag					
Reis Eintopf					
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4		
Kartoffeln geschält roh gegart	80 g	56,4 kcal	12,0		
Blumenkohl roh gegart	50 g	10,5 kcal	1,1		
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal	1,0		
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1		
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0		
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0		
Zwischenanalyse: Energie 656,4 kcal (12 %)	, Kohlenhydrate 12	27,6 g (13 %)			
Abendessen					
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4		
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %)	, Kohlenhydrate 11	.2,4 g (11 %)			
Fisch Curry (große Portion)					
Karpfen gegart Fischzuschnitt	30 g	40,4 kcal	0,0		
Aubergine gegart	35 g	6,3 kcal	0,9		
Tomaten gegart	35 g	7,1 kcal	1,1		
Blumenkohl roh gegart	35 g	7,4 kcal	0,8		
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8		
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal			
Sojaöl	8 g	70,7 kcal	0,0		

Zwischenanalyse: Energie 145,2 kcal (3 %), Kohlenhydrate 5,2 g (1 %)

	_		_
•	chenm	. 1. 1	. • 4
/ XX/10/	nnnm	กกเ	7011
/ / VV I S		4111	<i>1</i> .CII

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)

15 g	20,2 kcal	0,0 g
40 g	28,2 kcal	6,0 g
30 g	7,8 kcal	1,4 g
10 g	2,4 kcal	0,4 g
2 g	2,8 kcal	0,6 g
4 g	35,4 kcal	0,0 g
1 g	0,0 kcal	0,0 g
	40 g 30 g 10 g 2 g 4 g	40 g 28,2 kcal 30 g 7,8 kcal 10 g 2,4 kcal 2 g 2,8 kcal 4 g 35,4 kcal

Zwischenanalyse: Energie 96,8 kcal (2 %), Kohlenhydrate 8,4 g (1 %)

Mittag

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

Reef Curry (kleine Portion)

beer curry (kieme rordon)			
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	e 1.0	g (0%)

Zwischenanaryse. Energie 30,4 Kcar (2 70),	Komemyurate 1,0 g	(0 70)		
Figal Course (Islaina Dantion)				
Fisch Curry (kleine Portion)	15 -	20.211	0.0	_
Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0	
Blumenkohl roh gegart	20 g	4,2 kcal	0,4	
Bohnen grün gegart	20 g			g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal		
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				
	400 ~	507 1 lead	112.4	_
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 11	2,4 g (11 %)		
Fisch Curry (mittlere Portion)				
Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0	œ
	•			_
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal		
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal		
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal		
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal		
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal		
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	2 g (1 %)		
Mittag				
Kuchen aus Rührmasse	50 g	181,0 kcal	24,1	g
Zwischenanalyse: Energie 181,0 kcal (3 %)	, Kohlenhydrate 24,1	l g (2 %)		
Abendessen				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %), Kohlenhydrate 11	2,4 g (11 %)		
Fisch Curry (mittlere Portion)				
Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0	Œ
Garnele roh				g
	15 g	13,8 kcal	0,1	g
Kürbis gegart	60 g	15,6 kcal	2,9	
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					
Inhalts- stoff	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				
======================================	Menge	Energie	Kohlenl	hy.
1. Tag				
Frühstück				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %),	Kohlenhydrate 112	2,4 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	
Bohnen grün gegart	25 g	8,6 kcal	1,3	g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal		
Knoblauch roh	$2\mathrm{g}$	2,8 kcal	0,6	_
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0	g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal		g
Blattspinat gegart	50 g	10,9 kcal	0,4	g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal		
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0	g
Mittag				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %),	Kohlenhydrate 112	2,4 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	
Aubergine gegart	20 g	3,6 kcal	0,5	
Bohnen grün gegart	20 g	6,9 kcal	1,1	g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6	
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal		
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	0,0	
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	
Blattspinat gegart	50 g	10,9 kcal	0,4	
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6	
Sojaöl	4 g	35,4 kcal		g
Zwischenanalyse: Energie 164,6 kcal (3 %),	Kohlenhydrate 12,	7 g (1 %)		
Abendessen				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	σ
2000 Bosonian Bobant	100 5	507,1 Kear	114, T	5

Zwischenanalyse:	Energie 507.	.1 kcal (8 %).	Kohlenhydrate 112.	4 g (10 %)
Zivibellellallal jbe.	Lifet Sic 307	, I Real (0 /0),	Itomicini jarace 112	, 1 5 (10 /0)

Zwischenanaryse: Energie 507,1 kcai (8 %),	Koniennydrate 112,	4 g (10 %)	
Fisch Curry (kleine Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 106,5 kcal (2 %),	15 g 50 g 20 g 20 g 10 g 2 g 4 g 1 g Kohlenhydrate 10,0	20,2 kcal 35,3 kcal 3,6 kcal 6,9 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal	1,1 g 0,4 g 0,6 g
Zwischenmahlzeit Zwieback	20 g	75,0 kcal	14,6 g
Zwischenanalyse: Energie 75,0 kcal (1 %),	Kohlenhydrate 14,6 g	g (1 %)	
2. TagFrühstückReis geschält gegartZwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %),	480 g Kohlenhydrate 112,	507,1 kcal 4 g (10 %)	112,4 g
Fisch Curry (kleine Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	20 g 40 g 20 g 20 g 10 g 2 g 4 g 1 g	27,0 kcal 28,2 kcal 3,6 kcal 6,9 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal	6,0 g
Zwischenanalyse: Energie 106,2 kcal (2 %), Mittag Reis geschält gegart	Kohlenhydrate 8,5 g 480 g	g (1 %) 507,1 kcal	112,4 g
Zwischenanalyse: Energia 507 1 kgal (9.04)	Kohlenhydrote 112	Λα(10.0%)	
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %),	Koniennydrate 112,	4 g (10 %)	
Fisch Curry (kleine Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart	20 g 40 g 20 g	27,0 kcal 28,2 kcal 3,6 kcal	0,0 g 6,0 g 0,5 g

Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 106,2 kcal (2 %),	20 g 10 g 2 g 4 g 1 g Kohlenhydrate 8,5	6,9 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal	1,1 0,4 0,6 0,0 0,0	g g
Abendessen Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	σ
Neis geschaft geguit	400 g	507,1 Kcai	112,4	5
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	
Knoblauch roh	6 g	8,5 kcal	1,7	
Sojaöl	8 g	70,7 kcal		_
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	
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	400	-0		
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		
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal		
Knoblauch roh	2 g			
Sojaöl Spaisasela	4 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	,	
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal		_
Aubergine gegart	20 g	3,6 kcal		
Bohnen grün gegart	20 g			
Zwiebeln frisch gegart		2,4 kcal		
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal		
Sojaöl	5 g	44,2 kcal		
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	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	
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

Zwischenanalyse: Energie 150,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 29,2 g (3 %)

8,4 mg

Zink

	Er	gebnis	
Inhalts- stoff	analysierte 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 %
7: 1	0.4	- /- O	00.04

9,5 mg

89 %

Gesamtanalyse eines Ernährungsplanes für 26_Bilkis				
Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenl	== hy.
1. Tag				
Frühstück				
Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2	g
Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %),	Kohlenhydrate 70,2	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	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	9
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0	g
Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 14,0	6 g (2 %)		
Mittag				
Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2	g
Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %),	Kohlenhydrate 70,2	2 g (8 %)		
Alo Bhorta				
Kartoffeln geschält roh gegart	90 g	63,5 kcal	13,5	
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6	g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6	9
Sojaöl	5 g	44,2 kcal		
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0	g
Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 14,0	6 g (2 %)		
Figal Commy (mittlens Boution)				
risch Curry (mituere Portion)	20	27,0 kcal	0,0	g
Fisch Curry (mittlere Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g			
Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g 60 g			
Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0	g
Karpfen gegart Fischzuschnitt	_		9,0	g

Sojaöl Speisesalz	6 g 1 g	53,1 kcal 0,0 kcal		
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	2,4 g (13 %)		
Dal (große Portion)				
Linsen reif Konserve gegart abgetropft Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	60 g 20 g 4 g 6 g 1 g	17,8 kcal 4,8 kcal 5,7 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal	0,0	g g g
-	_	(1.0/)		Ü
Zwischenanalyse: Energie 81,3 kcal (2 %),	Koniennydrate 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	o (8 %)		
	Tromomy drate 70,2	5 (0 70)		
Alo Bhorta Kartoffeln geschält roh gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	90 g 15 g 2 g 5 g 1 g	63,5 kcal 3,6 kcal 2,8 kcal 44,2 kcal 0,0 kcal	0,6 0,6 0,0	g g g
Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 14,6	i g (2 %)		
	,	6 (11)		
Begun Bhorta Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	90 g 15 g 2 g 5 g 1 g	16,1 kcal 3,6 kcal 2,8 kcal 44,2 kcal 0,0 kcal	0,6 0,0	g g 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 Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	90 g 15 g 2 g 5 g 1 g	63,5 kcal 3,6 kcal 2,8 kcal 44,2 kcal 0,0 kcal		g g
Zwischenanalyse: Energie 114,1 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 14,6	g (2 %)		
Begun Bhorta Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 66,8 kcal (1 %),	90 g 15 g 2 g 5 g 1 g Kohlenhydrate 3.5 g	44,2 kcal 0,0 kcal	0,0	
	erromoning or and eye g	(6 /6)		
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 Sojaöl Blattspinat gegart Zwiebeln frisch gegart Sojaöl Zwischenanalyse: Energie 103,0 kcal (2 %),	50 g 5 g 50 g 15 g 4 g Kohlenhydrate 2,2 g	9,0 kcal 44,2 kcal 10,9 kcal 3,6 kcal 35,4 kcal	0,4	g
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 Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	60 g 25 g 4 g 6 g 1 g	17,8 kcal 6,0 kcal 5,7 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal	2,8 1,0 1,1 0,0 0,0	g

Zwischenanalyse: Energie 82,5 kcal (2 %), Kohlenhydrate 4,9 g (1 %)

Fisch Curry (mittlere Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart	20 g 50 g	27,0 kcal 35,3 kcal	0,0 7,5	
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal		
Rettich roh	25 g 25 g		0,7	
	_	3,9 kcal	0,6	
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal	1,0	g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal	1,1	
Sojaöl	6 g	53,1 kcal	0,0	
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	g
Zwischenanalyse: Energie 135,3 kcal (3 %),	Kohlenhydrate 10,9	9 g (1 %)		
Mittag				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %),	Kohlenhydrate 11	2,4 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	
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6	
Sojaöl	5 g	44,2 kcal		
Speisesalz	1 g	0,0 kcal		g
Zwischenanalyse: Energie 56,6 kcal (1 %), K	Kohlenhydrate 2,1 g	(0 %)		
Fisch Curry (mittlere Portion)				
Karpfen gegart Fischzuschnitt	20 g	27,0 kcal	0,0	ø
Kartoffeln geschält roh gegart	50 g	35,3 kcal		
Aubergine gegart	25 g	4,5 kcal		
Rettich roh	25 g	3,9 kcal	0,6	_
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal	1,0	
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal		
Sojaöl	4 g	35,4 kcal		
Speisesalz	1 g	0,0 kcal		g
Zwischenanalyse: Energie 117,7 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 10,9	9 g (1 %)		
Abendessen				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %),	Kohlenhydrate 11	2,4 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		g
Zwiebeln frisch gegart	25 g	6,0 kcal	1,0	g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal		
Sojaöl	4 g	35,4 kcal		
J	8	,	- 7 -	0

Zwischenanalyse: Energie 159,3 kcal (3 %), Kohlenhydrate 9,6 g (1 %)

7,4 mg

Zink

	Er	gebnis	
Inhalts- stoff	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 %
7:-1-	7 /	0.5	70.0/

9,5 mg

78 %

	=======================================		
Gesamtanalyse eines Err	nährungsplan	es für 27_Su	ıfia
Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenhy.
1. Tag			
Frühstück			
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), K	Kohlenhydrate 112	2,4 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 %), Ko	ohlenhydrate 2,1 g	g (0 %)	
Omlette			
Hühnerei gegart	60 g	82,0 kcal	0,9 g
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	
Sojaöl	10 g	88,4 kcal	0,0 g
Zwischenanalyse: Energie 175,2 kcal (3 %), K	Cohlenhydrate 1,7	g (0 %)	
Mittag			
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), K	Kohlenhydrate 112	2,4 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	
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	
Sojaöl	4 g	35,4 kcal	
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	
Blattspinat gegart	50 g	10,9 kcal	
Zwischenanalyse: Energie 58,6 kcal (1 %), Ko	ohlenhydrate 2,4 g	g (0 %)	
Abendessen			
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4 g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %), k	Kohlenhydrate 112	2,4 g (10 %)	

Omlette

Hühnerei gegart Zwiebeln frisch gegart Sojaöl Blattspinat gegart Zwischenanalyse: Energie 144,1 kcal (2 %),	60 g 20 g 5 g 60 g Kohlenhydrate 2,1 g	44,2 kcal 13,0 kcal	0,0	g g
Gebratener Fisch Wels gegart Fischzuschnitt Sojaöl Zwischenanalyse: Energie 91,1 kcal (1 %),	25 g 5 g Kohlenhydrate 0.0 g (46,9 kcal 44,2 kcal		g g
Zwischendiaryse. Ehergie 71,1 Redi (1 70),	ixomemiyarace 0,0 g ((0 /0)		
2. Tag Frühstück Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140.5	σ
Kuhmilch Vorzugsmilch 3,5% Fett	125 g	83,4 kcal		
Zwischenanalyse: Energie 717,2 kcal (11 %),	Kohlenhydrate 146	,3 g (13 %)		
Omlette Hühnerei gegart Zwiebeln frisch gegart Sojaöl Zwischenanalyse: Energie 131,0 kcal (2 %),	60 g 20 g 5 g Kohlenhydrate 1,7 g	82,0 kcal 4,8 kcal 44,2 kcal (0 %)	0,8	g
Mittag Reis geschält gegart Kuhmilch Vorzugsmilch 3,5% Fett	480 g 125 g	507,1 kcal 83,4 kcal		
Zwischenanalyse: Energie 590,4 kcal (9 %),	Kohlenhydrate 118,2	2 g (10 %)		
Abnedessen Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (8 %),	480 g Kohlenhydrate 112 /	507,1 kcal	112,4	g
-	Komemiyarate 112,	+ g (10 /0)		
Fisch Curry (mittlere Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Garnele roh Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl	15 g 15 g 50 g 25 g 25 g 15 g 4 g 6 g	20,2 kcal 13,8 kcal 35,3 kcal 4,5 kcal 8,6 kcal 3,6 kcal 5,7 kcal 53,1 kcal	0,0 0,1 7,5 0,7 1,3 0,6 1,1 0,0	හ හ හ හ හ හ

Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	g
Zwischenanalyse: Energie 144,7 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 11,3 g	g (1 %)		
Zwischenmahlzeit Plätzchen Kekse	20 g	100,0 kcal	12,1	g
Zwischenanalyse: Energie 100,0 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 12,1 g	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		g
Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart	50 g 25 g	35,3 kcal 4,5 kcal	7,5 0,7	g g
Bohnen grün gegart	25 g 25 g	8,6 kcal		g g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal		g
Knoblauch roh	4 g	5,7 kcal		
Sojaöl	6 g	53,1 kcal		_
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	g
Zwischenanalyse: Energie 137,6 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 11,2 g	g (1 %)		
Mittag				
Reis geschält gegart	600 g	633,8 kcal	140.5	g
Kuhmilch Vorzugsmilch 3,5% Fett	150 g	100,0 kcal		
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		
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	,	
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				
Inhalts- stoff	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 Ei	mährungsplane	es für 28_Mo	yna	
Lebensmittel	Menge	Energie	Kohlenl	== 1y
1. Tag				
Frühstück Roti				
Weizen Mehl Type 405	100 g	343,5 kcal	72,3	9
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	9
Kartoffeln geschält roh gegart	70 g	49,4 kcal	10,5	9
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4	g
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal		g
Sojaöl	4 g	35,4 kcal		g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	9
Zwischenanalyse: Energie 124,0 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 11,	6 g (1 %)		
Mittag				
Roti				
Weizen Mehl Type 405	100 g	343,5 kcal		9
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0	9
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	9
Garnele roh	15 g	13,8 kcal		g
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0	g
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal	0,4	
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6	
Sojaöl	4 g	35,4 kcal		g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	g
Zwischenanalyse: Energie 116,9 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 10,	1 g (1 %)		
Abendesssen				

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

480 g

507,1 kcal 112,4 g

Ei Curry (mittlere Portion)

Reis geschält gegart

Hühnerei gegart Kartoffeln geschält roh gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 180,2 kcal (4 %),	60 g 60 g 25 g 4 g 5 g 1 g Kohlenhydrate 12,0	82,0 kcal 42,3 kcal 6,0 kcal 5,7 kcal 44,2 kcal 0,0 kcal	0,9 9,0 1,0 1,1 0,0 0,0	
	,			
2. Tag Frühstck Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2	g
	C	•	, =,=	8
Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %),	Kohlenhydrate 70,2	g (8 %)		
Fisch Curry (kleine Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Blattspinat gegart Zwiebeln frisch gegart Zwiebeln frisch gegart Sojaöl Zwischenanalyse: Energie 161,8 kcal (3 %),	15 g 60 g 10 g 2 g 4 g 1 g 50 g 15 g 5 g	20,2 kcal 42,3 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal 10,9 kcal 3,6 kcal 44,2 kcal	0,0 9,0 0,4 0,6 0,0 0,4 0,6 0,0	g g g
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %)	Vahlanhudrata 117	0 4 ~ (12 0/)		
Zwischenanaryse. Energie 307,1 kcai (10 %)	, Komemiyarate 112	2,4 g (12 %)		
Fisch Curry (mittlere Potion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 124,5 kcal (3 %),	20 g 50 g 15 g 4 g 6 g 1 g Kohlenhydrate 9,2 g	27,0 kcal 35,3 kcal 3,6 kcal 5,7 kcal 53,1 kcal 0,0 kcal	0,0 7,5 0,6 1,1 0,0 0,0	g
Abendessen				

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

480 g

507,1 kcal 112,4 g

Reis geschält gegart

Dal (kleine Portion) Linsen reif Konserve gegart abgetropft Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	20 g 15 g 2 g 5 g 1 g	5,9 kcal 3,6 kcal 2,8 kcal 44,2 kcal 0,0 kcal	0,9 0,6 0,6 0,0 0,0	g
Zwischenanalyse: Energie 56,6 kcal (1 %),	Kohlenhydrate 2,1 g	g (0 %)		
Fisch Bhorta Garnele roh Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 102,7 kcal (2 %),	40 g 30 g 4 g 6 g 2 g	53,1 kcal 0,0 kcal	0,4 1,2 1,1 0,0 0,0	g
Zwischenararyse. Energie 102,7 kear (2 70),	Romemydrate 2,7	5 (0 70)		
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 Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 68,4 kcal (1 %),	60 g 15 g 2 g 5 g 1 g Kohlenhydrate 4,0 g	17,8 kcal 3,6 kcal 2,8 kcal 44,2 kcal 0,0 kcal	2,8 0,6 0,6 0,0 0,0	g
		, (
Mittag Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (10 %)	, Kohlenhydrate 11	2,4 g (12 %)		
Dal (kleine Portion) Linsen reif Konserve gegart abgetropft Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	20 g 15 g 2 g 5 g 1 g	5,9 kcal 3,6 kcal 2,8 kcal 44,2 kcal 0,0 kcal	0,9 0,6 0,6 0,0 0,0	
•	6	,	, -	U

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

Fisch Bhorta 0,2 g Garnele roh 25 g 23,0 kcal 0,6 g Zwiebeln frisch gegart 15 g 3,6 kcal 2 g 5 g 0,6 g Knoblauch roh 2,8 kcal Sojaöl 44,2 kcal 0,0 g 1 g Speisesalz 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 %)

	1	•
Erg	ahn	10
1112		172
_		

		Sepins	
Inhalts- stoff	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	Kohlenl	hy.
1. Tag				
Frühstück				
2 Roti	100	242.51 1	70.2	
Weizen Mehl Type 405	100 g	343,5 kcal	72,3	
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0	٤
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	٤
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal	0,6	٤
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0	٤
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	9
Zwischenanalyse: Energie 65,6 kcal (1 %),	Kohlenhydrate 3,4 g	g (0 %)		
Zwischenmahlzeit				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (9 %),	Kohlenhydrate 112	2,4 g (11 %)		
Fisch Curry (kleine Portion)				
Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0	9
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0	٤
Zwiebeln frisch gegart	20 g	4,8 kcal	0,8	2
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6	
Sojaöl	4 g	35,4 kcal		
Speisesalz	1 g	0,0 kcal		2
Zwischenanalyse: Energie 105,5 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 10,	3 g (1 %)		
Mittag				
Mittag Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2	ς
8	5 4 8	2 - 0,2	, -,-	-
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	٤
Kartoffeln geschält roh gegart	60 g	42,3 kcal	9,0	٤
Zwiebeln frisch gegart	10 g	2,4 kcal		
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal		
Sojaöl Speisesalz	4 g 1 g	35,4 kcal 0,0 kcal	0,0 0,0	9

Zwischenanalyse: Energie 103,1 kcal (2 %), Kohlenhydrate 10,0 g (1 %)

Abendessen				
Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2	α
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	
Knoblauch roh	2 g	2,8 kcal	0,6	
Sojaöl	4 g	35,4 kcal		g
Speisesalz	1 g	0,0 kcal	0,0	g
Speisesaiz	1 8	0,0 Kcai	0,0	8
Zwischenanalyse: Energie 428,0 kcal (7 %),	Kohlenhydrate 80,4	4 g (8 %)		
Zwischenmahlzeit				
Hühnerei gegart	60 g	82,0 kcal	0,9	g
Zwischenanalyse: Energie 82,0 kcal (1 %),	Kohlenhydrate 0,9 g	g (0 %)		
2. Tag				
Frühstück Boti				
Roti Waizan Mahl Tuna 405	100 a	242 5 Izaal	72.2	~
Weizen Mehl Type 405 Speisesalz	100 g	343,5 kcal 0,0 kcal		
Reis geschält gegart	2 g 300 g	316,9 kcal		g g
Reis geschaft gegatt	300 g	310,7 Kcai	70,2	g
Zwischenanalyse: Energie 660,4 kcal (11 %), Kohlenhydrate 14	-2,6 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	
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	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	
Sojaöl	5 g	44,2 kcal	0,0	g
Speisesalz	2 g	0,0 kcal	0,0	g
•	J	,	,	_

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 Zwiebeln frisch gegart	20 g 15 g	5,9 kcal 3,6 kcal	,	g o
Knoblauch roh Sojaöl	2 g 5 g	2,8 kcal 44,2 kcal	0,6 0,0	g g
Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 56,6 kcal (1 %),	1 g Kohlenhydrate 2,1 g	0,0 kcal (0 %)	0,0	g
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 Kartoffeln geschält roh gegart Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh	•	77,1 kcal 35,3 kcal 9,0 kcal 3,6 kcal 5,7 kcal	7,5 1,3 0,6	g g g
Sojaöl Speisesalz	6 g 1 g	53,1 kcal 0,0 kcal		
Zwischenanalyse: Energie 183,6 kcal (3 %),	Kohlenhydrate 10,5	g (1 %)		
Zwischenmahlzeit				
Hühnerei 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 Speisesalz	100 g 2 g	343,5 kcal 0,0 kcal		g 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 Knoblauch roh	15 g 2 g	3,6 kcal 2,8 kcal	0,6 0,6	g

Sojaöl Speisesalz	5 g 1 g	44,2 kcal 0,0 kcal		g g
Zwischenanalyse: Energie 56,6 kcal (1 %),	Kohlenhydrate 2,1 g	(0 %)		
Omlette				
Hühnerei gegart	60 g	82,0 kcal		g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal		
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			
Zwiebeln frisch gegart	20 g			g
Sojaöl	6 g	53,1 kcal		
Zwischenanalyse: Energie 106,1 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 10,7	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		g
Zwiebeln frisch gegart	15 g	3,6 kcal		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	ø
neis gesenare gegare	300 g	510,7 Keui	70,2	5
Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (6 %),	Kohlenhydrate 70,2	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

82,0 kcal 0,9 g Hühnerei gegart 60 g

Zwischenanalyse: Energie 82,0 kcal (1 %), Kohlenhydrate 0,9 g (0 %)

	Er	gebnis	
Inhalts- stoff	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		Kohlenhy.					
1. Tag								
Frühstück	400	507.11.1	110.4					
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g				
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (11 %	6), Kohlenhydrate 11	2,4 g (12 %)						
Fisch Curry (kleine Portion)								
Karpfen gegart Fischzuschnitt	15 g	20,2 kcal	0,0	Q				
Kartoffeln geschält roh gegart	40 g	28,2 kcal	6,0	_				
Bohnen grün gegart	30 g	10,3 kcal	1,6	_				
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				
. 								
Mittag Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2	g				
e	_		70,2	g				
Reis geschält gegart	_		70,2	g				
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (kleine Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt), Kohlenhydrate 70,		0,0	g				
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (kleine Portion)), Kohlenhydrate 70,	2 g (8 %)	0,0	g				
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (kleine Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt), Kohlenhydrate 70,	2 g (8 %) 20,2 kcal	0,0	g				
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (kleine Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart), Kohlenhydrate 70,3 15 g 40 g	2 g (8 %) 20,2 kcal 28,2 kcal	0,0 6,0	g g				
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (kleine Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Bohnen grün gegart	15 g 40 g 30 g	2 g (8 %) 20,2 kcal 28,2 kcal 10,3 kcal	0,0 6,0 1,6 0,4					
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (kleine Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh	15 g 40 g 30 g 10 g	2 g (8 %) 20,2 kcal 28,2 kcal 10,3 kcal 2,4 kcal	0,0 6,0 1,6 0,4 0,6					
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (kleine Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart	15 g 40 g 30 g 10 g 2 g	2 g (8 %) 20,2 kcal 28,2 kcal 10,3 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal	0,0 6,0 1,6 0,4 0,6					
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (kleine Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl	15 g 40 g 30 g 10 g 2 g 4 g 1 g	2 g (8 %) 20,2 kcal 28,2 kcal 10,3 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal	0,0 6,0 1,6 0,4 0,6 0,0					
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (kleine Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	15 g 40 g 30 g 10 g 2 g 4 g 1 g	2 g (8 %) 20,2 kcal 28,2 kcal 10,3 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal	0,0 6,0 1,6 0,4 0,6 0,0	නු නු නු න				
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (kleine Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 99,3 kcal (2 %),	15 g 40 g 30 g 10 g 2 g 4 g 1 g	2 g (8 %) 20,2 kcal 28,2 kcal 10,3 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal	0,0 6,0 1,6 0,4 0,6 0,0 0,0					
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (kleine Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 99,3 kcal (2 %),	15 g 40 g 30 g 10 g 2 g 4 g 1 g Kohlenhydrate 8,6 g	2 g (8 %) 20,2 kcal 28,2 kcal 10,3 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal g (1 %)	0,0 6,0 1,6 0,4 0,6 0,0 0,0					
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (kleine Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 99,3 kcal (2 %), Abendessen Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (14 %)	15 g 40 g 30 g 10 g 2 g 4 g 1 g Kohlenhydrate 8,6 g	2 g (8 %) 20,2 kcal 28,2 kcal 10,3 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal g (1 %)	0,0 6,0 1,6 0,4 0,6 0,0 0,0					
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (kleine Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 99,3 kcal (2 %), Abendessen Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 633,8 kcal (14 %) Gebratener Kürbis	15 g 40 g 30 g 10 g 2 g 4 g 1 g Kohlenhydrate 8,6 g	2 g (8 %) 20,2 kcal 28,2 kcal 10,3 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal g (1 %)	0,0 6,0 1,6 0,4 0,6 0,0 0,0	හු හු හු හු හ				
Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %) Fisch Curry (kleine Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 99,3 kcal (2 %), Abendessen Reis geschält gegart	15 g 40 g 30 g 10 g 2 g 4 g 1 g Kohlenhydrate 8,6 g 600 g	2 g (8 %) 20,2 kcal 28,2 kcal 10,3 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal g (1 %) 633,8 kcal	0,0 6,0 1,6 0,4 0,6 0,0 0,0					

2. Tag Frühstück				
Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2	g
Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %),	Kohlenhydrate 70,2 g	g (8 %)		
Fisch Curry (kleine Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	15 g 60 g 20 g 2 g 4 g 1 g	20,2 kcal 42,3 kcal 4,8 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal	0,6 0,0	g
Zwischenanalyse: Energie 105,5 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 10,3 g	g (1 %)		
Mittag Reis geschält gegart	300 g	316,9 kcal	70,2	g
Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %),	Kohlenhydrate 70,2 g	g (8 %)		
Fisch Curry (kleine Portion) Karpfen gegart Fischzuschnitt Kartoffeln geschält roh gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	15 g 60 g 10 g 2 g 4 g 1 g	20,2 kcal 42,3 kcal 2,4 kcal 2,8 kcal 35,4 kcal 0,0 kcal	9,0 0,4 0,6	අත අත අත අත අත
Zwischenanalyse: Energie 103,1 kcal (2 %),	Kohlenhydrate 10,0 g	g (1 %)		
Abendessen Reis geschält gegart Zwischenanalyse: Energie 316,9 kcal (7 %),	300 g Kohlenhydrate 70,2 g	316,9 kcal g (8 %)	70,2	g
Begun Bhorta Aubergine gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	90 g 15 g 2 g 5 g 1 g	16,1 kcal 3,6 kcal 2,8 kcal 44,2 kcal 0,0 kcal	2,4 0,6 0,6 0,0 0,0	තර තර තර තර

Zwischenanalyse: Energie 66,8 kcal (1 %), Kohlenhydrate 3,5 g (0 %)

Green Bean Bhorta Bohnen grün gegart Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz Zwischenanalyse: Energie 81,6 kcal (2 %),	90 g 15 g 2 g 5 g 1 g Kohlenhydrate 6,0 g	44,2 kcal 0,0 kcal	0,6 0,0	g g
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	<i>, , ,</i>	,		
3. Tag Frühstück				
Reis geschält gegart	480 g	507,1 kcal	112,4	g
Zwischenanalyse: Energie 507,1 kcal (11 %)), Kohlenhydrate 112	2,4 g (12 %)		
Dal (mittlere Portion)				
Linsen reif Konserve gegart abgetropft Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	40 g 20 g 4 g 5 g 1 g	11,9 kcal 4,8 kcal 5,7 kcal 44,2 kcal 0,0 kcal	0,8 1,1 0,0	g g g
Zwischenanalyse: Energie 66,5 kcal (1 %),	Kohlenhydrate 3,8 g	(0 %)		
Gebratener Kürbis				
Kürbis gegart Sojaöl	75 g 5 g	19,5 kcal 44,2 kcal	,	g 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 Zwiebeln frisch gegart Knoblauch roh Sojaöl Speisesalz	20 g 15 g 2 g 5 g 1 g	5,9 kcal 3,6 kcal 2,8 kcal 44,2 kcal 0,0 kcal	0,6 0,0	g g
Zwischenanalyse: Energie 56,6 kcal (1 %),	Kohlenhydrate 2,1 g	(0 %)		

AbendessenReis geschält gegart480 g507,1 kcal112,4 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 %)

	Er	gebnis	
Inhalts- stoff	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



I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Schance
Husband's name	Rat his
Age of female head of household	24
Religion	Moslem

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

1	

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Salana	Ŧ	27	HH
2	Salana Rufikul	M	30	Western
3	Sharban	M	5	J.o. W
4				, M
5				
6				
7				
8				
9				
10				

II. Parent's Education

Does the mother know how to:

(3)	read and write	(2)give signature	(3) r	none
(1) (2) (3)	primary school	e mother have?		
Did the If yes, i	mother receive any further profin which fields?	essional training?	(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 (1) no school (2) primary school (3) secondary school (4) intermediate school (college)	father have?			
Did the father receive any further profes If yes, in which fields?	sional training	g? (1) ye	s (2)tho	
III. Women Situation				
Do you wear the burka outside the house	e? (*Tye	es (2) no	(3) so	metimes
Do you as a woman go to the bazaar?	(1) yes	(2) no	(3) sometimes	
Do you as a woman work outside your h	ome?	(1) yes	(2) no	
Who makes the decisions in your housel	nold? 1) wife	(2) husband) both	(4) other
Is your husband helping at home? (1) yes	(2) no		
IV. <u>Situation in the Household</u>				
Does the family have access to a latrine?		(1) yes	(2) no	
Does the family have access to a water p	ump? (1) yes	(2) no		
Does the family own a kitchen?	1) yes	(2) no		
Do they have enough equipment for cook	ing?	(1) ves	(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	I) yes	(2) no		
If yes, how much harvest do they	get out of the	kitchen garden	in a month?	/



How much is the family income (pls ask after cultivation income and in individually, and tick the person who is What kind of job? Lo mor vice	come from animals - breeding,	(d) or monthly (m)		t every income te money? daughter	
selling fich	200 th / clay					Γ
0	200 th / day					othe
0	1 man 2 Goo Th					
		×				
	THOM SOUTH					
Does the family own any land?	(+) yes (2) no					
If yes, what kind of land	l is it (1) hut land	2) cultivation	land			
Milhiph of the faller in a cost of	and the female have 0 (co					
Which of the following assets do Productive Assets	oes the family have? (List	amount of land a	and numb	er of anir	nais)	
(1) cultivation land (2) cow	(3) chicken (4) du	icks	(5) goats		(6) other an	imal
C'hida	1	1	/			
Do you sometimes borrow mone	ey from other people or ir	stitutions in o	order to	buy foc	od?	
(1) yes (2) no						
f yes:						



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? (2) no (1) yes In times there is less food, which cooking pot member gets less to eat? _______ Does someone get the better pieces to eat? (1) yes If yes, who gets the better pieces?_ (X) yes Do you often feel hungry? 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? 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 X (5) health issues (6) marriage plans for children (7) businss investment (8) loan payments (1) wife Who decides what food to buy? (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	Schina
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 (fe	emale head	of	household):
---------------------	------------	----	-------------

weight: 45 &	kg	height: _	153	cm	BMI: (kg/m²)_	15,66
--------------	----	-----------	-----	----	---------------	-------

Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

(1) one time	(2) two times	(3) two-three times	(4) three times
, ,	(-)	(0) 11100 111100	Viv ance annes

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		×			
potato	X				
vegetables	X				
fruit			X		
milk			*		
egg		×			
fish	X				
meat			X		



1. **Family Data**

Name of female head of household (HH)	Aniciva
Husband's name	Dulal
Age of female head of household	26
Religion	Holem

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

		1		
	4	-1		

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Ansaya	Ŧ	26	HH
2	Dokal	И		haloat
3		И		B
4	Durante Fazik	Ŧ		mother of HU
5				monte of the
6				
7				
8				
9				
10				

11. Parent's Education

L	oes)	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:

read and write

(2) give signature

What kind of school education does the father have (1) no school (2) primary school (3) secondary school (4) intermediate school (college)	e?		
Did the father receive any further professional train If yes, in which fields?	ing? (1)	yes	(2) 90
III. <u>Women Situation</u>			
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) some	etimes
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? A ye	es (2) n	0	
Does the family own a kitchen? (**) 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 ti	mes
Do they have a kitchen garden? (1) yes	(2) no		
If yes, how much harvest do they get out of the	e kitchen garder	n 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)

100	Money per day/		Who e	arns th	e money?		7
What kind of job?	month	husband	wife	son	daughter	other	
failoring	1000 -1500 Th (man)	1	1				
teaching seeing	2000 The lmonth		1				
Elling feel	500 Th Iday	+					
school assistant	3000 Th I month					mother	
selling es	200 Th / month		X				
Elling chicken	2000 The lyear		×				
selling cou	10.000 The lyear		X				

Does tl	he family	own any	land?	(1) ves	(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	4		

Do you sometimes borrow mone	y from other people or	institutions in order to buy	y food?
------------------------------	------------------------	------------------------------	---------

(2) no

If yes:

How much? 300 / Mon H Tk.

vvnen naving a n	neal does someone eat first?	(1) yes	_(2) no	
If yes, wi	no eats first?ho eats last?			
Can you usually	eat as much as you want?	(1) yes	(2) no	
In times there is I	ess food, which cooking pot	member gets les	s to eat? <u>\/i</u>	<u>k</u>
Does someone g	et the better pieces to eat?	(¾) ye	s (2) no	
If yes, wh	o gets the better pieces?	Whend		
Do you often feel	hungry? (1) ves	(2) no		
VII. <u>Househo</u>	ld Money and Purchasing i	Practices		
Who is in charge	of the money? (1) wif	e (2) hus	sband (â)botl	h (4) other
How much money	do you have in your hand (s	ari) right now?	200 Tk	
Have you persona	ally spent already any money			(à) no
	ally spent already any money of the family income spend or	today?		<u>(2)</u> -no
On what is most o	ally spent already any money of the family income spend or	today?	(1) yes	(2) no
On what is most o	ally spent already any money of the family income spend or but the answer)	today?	(1) yes	
On what is most o	ally spent already any money of the family income spend or but the answer)	today?	(1) yes the house (4) ed ment (8) loa	ducation of the children
On what is most of (first listen, then read of (1) food items	ally spent already any money of the family income spend or out the answer) (2) clothing	today? ? (3) equipment for t	(1) yes the house (4) ed ment (8) loa	ducation of the children
On what is most of (first listen, then read of (1) food items (5) health issues	ally spent already any money of the family income spend or out the answer) (2) clothing	today? (3) equipment for t (7) businss investn	(1) yes the house (4) ed the house (8) loa	an payments
On what is most of (first listen, then read of (1) food items (5) health issues Who decides what	ally spent already any money of the family income spend or out the answer) (2) clothing (6) marriage plans for children	today? ? (3) equipment for t	(1) yes the house (4) ed the house (8) lose shand (3) bot	an payments

VI.

Food Distribution within the Family

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

	Anthro	pometric	Data
--	---------------	----------	------

Body Mass Index	(female hea	nd of house	ehold):			
weight: 46	kg	height:	142	cm	BMI: (kg/m²)_	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

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	\times				
dal/ pulses		×			
potato	×				
vegetables	\times				
fruit		×	M		
milk			Mo		+
egg		×			
fish	×				
meat			X		



1. **Family Data**

Name of female head of household (HH)	Kamnon
Husband's name	Havan Mia
Age of female head of household	26
Religion	Holen

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

1	
4	
1	

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Kamhon	Ŧ	26	1414
2	Haven	M	30	hestand
3	Harry Sifad	M	5	John John
4	Urma	I	3	dande
5				Man Jan
6				
7				
8				0.00
9				
10				

11. Parent's Education

L	oes!	the	mother	know	how	to:

man 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? Saving class

(2) no

Does the father know how to:

(X) read and write

(2) give signature

What kind of school education does the father (1) no school (2) primary school (3) secondary school (4) intermediate school (college)	r have?		
Did the father receive any further professional If yes, in which fields?	training? (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) some	times
Do you as a woman work outside your home?	(1) yes	(2) no	
Who makes the decisions in your household? (1) wife	(2) husba	nd (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) y es	(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? If no, what is missing?	(1) yes	(2) no	
How often do they cook per day? (1) one	times (2) two time	es (3) three tii	mes
Do they have a kitchen garden? (1) yes	(2) no		
If yes, how much harvest do they get out	of the kitchen gard	len in a month?	neu sander No honvest yet

		ome does it genera						_,,,,
V. <u>Incom</u>	ne Situation							
(pls ask after culti	he family incon vation income and ck the person who	ne per day? income from animals – is the earner, and indic	- breeding, e	gg selling, milk d) or monthly (r	selling) F n)	Please lis	t every income	
		8.6			Who e	arns th	e money?	
What ki	nd of job?	Money per d month	ay/	husband	wife	son	daughter	othe
Constructi	a valle	Sooth Ide	20 days	X				
			O .					
10								
D								
Does the family	own any land?	(1) yes (2) no						
If yes, v	what kind of lan	d is it (1) hut la	and (2) cultivation	land			
	lowing assets of	does the family hav	ve? (List a	mount of land a	nd numb	er of anin	nals)	
Which of the fol	<u>ets</u>							
Which of the fol			(4) duc	ks (5) goats		(6) other ani	mal
	(2) cow	(3) chicken						
Productive Asse	(2) cow	(3) chicken						
Productive Asse	(2) cow	(3) chicken						
Productive Asse	(2) cow	(3) chicken						

500 /month

How much?

VI. <u>Food</u>	Distribution within the Fami	ly	
When having a	meal does someone eat first	? (1) yes	(2) no
If yes,	who eats first?who eats last?		
	y eat as much as you want?		(2) no
In times there is	s less food, which cooking pol	member gets less	to eat? Whe hashard never less
	get the better pieces to eat?		
If yes, v	who gets the better pieces?	husband	
Do you often fe	el hungry? (X) yes	(2) no	
VII. <u>Housel</u>	nold Money and Purchasing	Practices	
Who is in charg	e of the money? (1) w	ife (2) husb	pand (3)both (4) other
How much mon	ey do you have in your hand (sari) right now?	O Tk
lave you perso	nally spent already any mone	y today?	(1) yes (2) no
On what is most first listen, then rea	t of the family income spend o d out the answer)	n?	
1) food items	(2) clothing	(3) equipment for the	e house (4) education of the children
5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investme	ent (8) loan payments eletucity
Vho decides wh	at food to buy? (1) wi	fe (2) husb	eand (3) both (4) other
low much mone	ey do you spend on food each	day? _50-60	Tk
o vou sometim	es borrow food from other pe	ople? (1) ves	(2) no

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

Anthro	pometric	Data

Body Ma	ıss Index (fer	male hea	ad of house	hold):			
weight: _	45,5	kg	height:	162	cm	BMI: (kg/m²)_	20,58

Quantitative Dietary Intake

How many mea	als do you eat pe	er day?	(41	
(1) one time	(2) two times	(X) two-three times	three times	

	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			+		
milk				X	
egg			X		
fish		X			
meat			X		



1. **Family Data**

Name of female head of household (HH)	Najmin
Husband's name	Chan His
Age of female head of household	29
Religion	Modern

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

	1
1	
	4
	-

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Najmin	Ŧ	29	1+11
2	Chan Hia	H	30	husband
3	Nezmol	H	9	Son
4	Zmini	Ŧ	6	dunkk
5				Harjan
6				
7				
8				
9				
10				

II. Parent's Education

Does the mother know how to	0
-----------------------------	---

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

Does the father know how to:

(*) read and write

(2) give signature

What kind of school education doe (1) no school (2) primary school (3) secondary school (4) intermediate school (collection)		e?		
Did the father receive any further place of the second sec	professional train	iing? (1) y	/es	(2) no
III. Women Situation				
Do you wear the burka outside the	house?	yes (2)	no	(3) sometimes
Do you as a woman go to the baza	ar? (1) yes	(2) no	(3) some	etimes
Do you as a woman work outside y	our home?	(1) yes	(2) no	
Who makes the decisions in your h	ousehold? (1) wife	(2) husband	13) both	(4) other
Is your husband helping at home?	(1) yes	(2) no		
If yes, what is he doing?				
IV. <u>Situation in the Household</u>	<u>d</u>			
Does the family have access to a lat	trine?	(1) ves	(2) no	
Does the family have access to a wa	ater pump? (1) y	ves (2) no)	
Does the family own a kitchen?	(N) yes	(2) no		
Do they have enough equipment for If no, what is missing?		(1) yes	(2) no	
How often do they cook per day?	(1) one time	s (2) two times	(3) three ti	mes
Do they have a kitchen garden?	(1) yes	(2) no		
If yes, how much harvest do	they get out of th	ne kitchen garden	in a month?	_/_

Do they sell the	e harvest or use i	t for own consump	otion?	(1) s	ell	(2)	own consun	antion
		e does it generate		. ,		, ,		•
How much is th	e Situation ne family income pation income and income	per day? ome from animals – bre	coding one	action with	· action \ T	None tive		
individually, and tic	the person who is the	ne earner, and indicate	e if daily (d)	or monthly (i	m)	rease lis	t every income	
What kir	nd of job?	Money per day/ month	/	nusband	Who e	arns th son	e money? daughter	other
Construct	12 Voike	300 Th la	497					## FANANCIA
Does the family	own any land? (4	∜yes (2) no						
If yes, w	hat kind of land is	s it (1)(hut land	i (2)	cultivation	land			
Which of the fall	owina assats doo	es the family have?) /Link one	unt of land o		as of only	a a la V	
Productive Asse		s the family have:	r (Eist amo	unt of land a	та пить	ei Oi ainii	nais)	
(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks		(5) goats		(6) other ani	mal
	J. 1900 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	<u></u>						
Do you sometim	es borrow money	from other people	e or instit	utions in o	order to	buy foc	od?	
(1) yes ((2) no							

If yes:

How much? 500 /year Tk.

	meal does someone eat first ho eats first?huhand who eats last?dun		_
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?	Life
Does someone	get the better pieces to eat?	(1) yes	(2) no
	ho gets the better pieces?		
	I hungry? (X) yes	(2) (2)no	
VII. Househ	old Money and Purchasing	Practices	
Who is in charge	of the money? (1) w	ife (2) husband	(3) both (4) other
How much mone	y do you have in your hand (sari) right now?	_Tk
Have you person	ally spent already any mone	y today? (1) yes	(2) no
On what is most (first listen, then read	of the family income spend o out the answer)	n?	
(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 wha	at food to buy? (1) wit	fe (2) husband	(3) both (4) other
How much money	/ do you spend on food each	day? <u>/oo</u> Tk	
Do you sometime	s borrow food from other ped	ople? (1) yes	(2)-no

VI.

Food Distribution within the Family

Nazmin
23 work in houshold

Anthro	pometric	Data
AIIIIII	pometric	Dala

Body Mas	ss Index (f	emale hea	ad of house	ehold):			
weight: _	43	kg	height:	153	cm	BMI: (kg/m²)	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

	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			×		
fish	×				
meat			X		



Family Data

Name of female head of household (HH)	Treat
Husband's name	Cal Mia
Age of female head of household	27
Religion	Moslem

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

-74	
/	
7	
	4

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Leavy	F	27	HH
2	Lal Min	M	27	husband
3	Paississi	F	5	danker
4	Enamel	M	F	Co
5				201
6				
7				
8				
9				
10				

11. Parent's Education

Does	the	mother	know	how	to:
1000					

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? Scuing dass

Does the father know how to:

(1) read and write

(2) give signature

What kind of school education does (1) no school (2) primary school (3) secondary school (4) intermediate school (college)		ave?		
Did the father receive any further profif yes, in which fields?	fessional tra	ining?	(1) yes	(2) no
III. Women Situation				
Do you wear the burka outside the ho	use? (Wyes	(2) no	(3) sometimes
Do you as a woman go to the bazaar?	' (1) yes	(2) no	(3) some	etimes
Do you as a woman work outside your	home?	(1) yes	(2)-no	
Who makes the decisions in your hous	sehold? (1) wife	(2) husba	and (3) both	(4) other
Is your husband helping at home? If yes, what is he doing?	(1) yes	(2) no		
IV. Situation in the Household				
Does the family have access to a latring	e?	(1) yes	(2) no	
Does the family have access to a water	pump? 🖎	yes (2	?) no	
Does the family own a kitchen?	(1) yes	(2) no		
Do they have enough equipment for cool lf no, what is missing?		Hyes	(2) no	
How often do they cook per day?	(1) one time	es (2) two tim	es (3) three t	imes
		(2) no		
If yes, how much harvest do the	y get out of	the kitchen gar	den in a month?	No harvest yet

Do they sell the harvest o	use it for o	wn consumption?
----------------------------	--------------	-----------------

(1) sell

(2) own consumption

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

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)

100	Money per day/	Who earns the money?				
What kind of job?	month	husband	wife	son	daughter	other
painte	300 Th I day	1 1				

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

If yes, what kind of land is it

11	1	land
		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 s	sometimes	borrow money	from other	people or	institutions	in order to	o buy	food?
----------	-----------	--------------	------------	-----------	--------------	-------------	-------	-------

(X) yes

(2) no

If yes:

How much? 500 / Tk.

VI. Food I	Distribution within the Fami	ly	
When having a	meal does someone eat first	? (1) yes	no
If yes,	who eats first? who eats last?		
Can you usuall	y eat as much as you want?	(1) yes (2)	no
In times there is	s less food, which cooking pot	member gets less to	eat? daughk
Does someone	get the better pieces to eat?	(1) yes	(2) no
If yes, v	vho gets the better pieces?	nushand	
Do you often fe	el hungry? (**) yes	(2) no	
VII. <u>Housel</u>	nold Money and Purchasing	Practices	
Who is in charge	e of the money? (1) w	ife (2) husbar	nd (3)both (4) other
How much mone	ey do you have in your hand (sari) right now?	Tk
Have you perso	nally spent already any mone	y today?	yes (2) no
On what is most irst listen, then read	of the family income spend o	n?	
) food items	(2) clothing	(3) equipment for the ho	ouse (4) education of the children
Y			×
i) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments electricly
/ho decides wh	at food to buy?	fe (2) husban	d (3) both (4) other
ow much mone	y do you spend on food each	day? <u>5 · 60</u> Tk	
o vou somotime	es horrow food from other ned	2002 (1) vos	(2Yno

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

Anthropometric Data

Body Mas	ss Index (fe	male hea	ad of house	hold):		
weight: _	41	kg	height:	142	cm	BMI: (kg/m²) 20,33

Quantitative Dietary Intake

How many meals do you	eat	per	day?
-----------------------	-----	-----	------

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

	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			.+		
potato		×			
vegetables	X				
fruit			×		
milk				*	
egg		+			
fish	X				
meat				+	



I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Schna
Husband's name	Abdul Made
Age of female head of household	25
Religion	Molem

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	Salma	Ŧ	25	HH
2	Aldel Keder	И	32	husband
3	Holled Hoseria	H	55	Catho of HH
4	Fercia	F	57	make of ittl
5	Kalloli	F	3	dayle
6				Olarjan
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?

(X) 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

What kind of school education does (1) no school (2) primary school (3) secondary school (4) intermediate school (college		ve?		
Did the father receive any further proof of the father receive and the father received and the	ofessional trai	ning? (1) yes	(2) no
III. Women Situation				
Do you wear the burka outside the ho	ouse? (1) yes (2) no	(3) sometimes
Do you as a woman go to the bazaar	? (1) yes	(2) no	(3) son	netimes
Do you as a woman work outside you	r home?	(1) yes	(2) no	
Who makes the decisions in your hou	sehold? (1) wife	(2) husbar	nd (3) both	(4) other
Is your husband helping at home?	(1) yes	(2) no		
If yes, what is he doing?				
IV. <u>Situation in the Household</u>				
Does the family have access to a latrir	ie?	(1) yes	(2) no	
Does the family have access to a water	r pump? (1)	yes (2)	no	
Does the family own a kitchen?	yes	(2) no		
Do they have enough equipment for co	oking?	(1) yes	(2) no	
If no, what is missing?/				
How often do they cook per day?	(1) one time	es (2) two time	s (3) three	times
Do they have a kitchen garden?	(1) yes	(2) no		
If ves, how much harvest do the	v get out of th	he kitchen gard	on in a month	2

Do they sell t	he harvest or	use it for own	consumption?
----------------	---------------	----------------	--------------

(1) sell

(2) own consumption

If sell	how much	income does	it generat	e? (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 10	Money per day/	Who earns the money?				
What kind of job?	month	husband	wife	son	daughter	other
selling ful	200 Th ancel	X				
selling fich havekeepe	1000 Ba Th1					mosh
	mans					

Does	the	family	own	any	land?	(Aves	(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 mone	from other people of	or institutions in order to bu	y food?
------------------------------	----------------------	--------------------------------	---------

(1) yes

(2) no

If yes:

How much? 1000 j Tk.

VI. Food I	Distribution within the Famil	(1)	
When having a	meal does someone eat first		
If yes,	who eats first?who eats last?		_
Can you usuall	y eat as much as you want?	(1) yes (2) no	
In times there is	s less food, which cooking pot	member gets less to eat?	wik_
Does someone	get the better pieces to eat?	(1) yes	(2) no
If yes, v	vho gets the better pieces?	when fathe of	tal
Do you often fe	el hungry? (Xyes	(2) no	
VII. Housel	nold Money and Purchasing	Practices	
Who is in charge	e of the money? (1) wi	fe (2) husband	(3)both (4) other
How much mon-	ey do you have in your hand (
	nally spent already any money		(2) no
On what is most	of the family income spend o	n?	
(1) food items	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
×	1 1 1 1 1 1		
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments
*			
Who decides wh	at food to buy? (1) wif	re (2) husband	(3) both (4) other
How much mone	y do you spend on food each	day?Tk	

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

Anthro	pometric	Data

Body Mass Index (fer	male hea	ad of house	ehold):			
weight: <u>43,5</u>	kg	height:	154	cm	BMI: (kg/m²)_	1836

Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

	101	700004-000-000	1
(1) one time	(2) two times	(3) two-three times	(4) three times
	, ,		CV OX

	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		×			
potato		X			
vegetables		×		200	
fruit				X	
milk				X	
egg					+
fish	X				
meat				×	



I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Soma
Husband's name	Hacini
Age of female head of household	21
Religion	Modern

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

	-
13	
5	

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Some	Ŧ	21	HIA
2	Hafind	M	30	harband
3	Mystala	M	65	fithe of HH
4	Rano	Ŧ	50	make of All
5	Bak	M	17	brishe of HT huben
6	Samin	Ŧ	18	Sisk of hukurd
7	AVIANC	Ŧ	16	sike of huband
8	Suna	F	22	Sixt of hollend
9	Hadia	Ŧ	2	danik of Uil
10				day ()

II. Parent's Education

Does t	he	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? \mathcal{L}

(1) yes

(2) no

Does the father know how to:

(1) read and write

2) give signature

What kind of school education does t (1) no school (2) primary school (3) secondary school (4) intermediate school (college)	he father have′	?		
Did the father receive any further prof If yes, in which fields?	essional trainin	ıg?	(1) yes	(P) no
III. Women Situation				
Do you wear the burka outside the ho	use? (X)	/es	(2) no	(3) sometimes
Do you as a woman go to the bazaar?	(1) yes	(2) no	(3) som	etimes
Do you as a woman work outside your	home?	(1) yes	(2) no	
Who makes the decisions in your hous	sehold? (1) wife	(2) husba	and (3) both	(4) other
Is your husband helping at home?	(1) yes	(2) no		
If yes, what is he doing?	vepaulty fo	1.00		
IV. Situation in the Household				
Does the family have access to a latrine	e?	(4) yes	(2) no	
Does the family have access to a water	pump? ye	s (2	?) no	
Does the family own a kitchen?	(1) yes	(2) no		d of the hud
Do they have enough equipment for coo	oking?	(1) yes	(2) no	
If no, what is missing?				
How often do they cook per day?	(1) one times	(2) two tim	nes (3) three	times
	(1) yes	(2) no		
If yes, how much harvest do the	y get out of the	kitchen gar	den in a month	no horvest yet

Do they sell th	e harvest or us	e it for own consu	mption?	(1) s	ell	(2)	own consur	nption
If sell,	how much inco	me does it genera	te? (cross ch	eck with	income	e situati	on)	_Tk
	ne Situation he family incom	e per day?						
(pls ask after culti-	vation income and i	ncome from animals – s the earner, and indic	breeding, egg se ate if daily (d) or	elling, milk monthly (ı	selling) F m)	Please lis	t every income	
1,24		Money per d	avl		Who e	arns th	e money?	
What ki	nd of job?	month	hu	sband	wife	son	daughter	othe
constru	Har worke	300 th lela	20 days	+				
Construct		-	lo dup					fact
			0					
Does the family	own any land?	(1) yes (2) no						
If yes, v	what kind of land	d is it (1) hut la	and (2) cu	ltivation	land			
Mhigh of the fol	llowing accets a	oos the family has	102 (1:1					
		oes the family hav	Ve r (List amour	it of land a	ina numb	er of anir	nais)	
Productive Asse	ets							
1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks		(5) goats		(6) other an	imal
		7	2					
	I .		1					

If yes:

How much? 3000 a Tk.

VI.	Food D	istribution within the Family	L			
When I	naving a	meal does someone eat first?	(1) yes	(2) no		
	If yes, w	ho eats first? Nubank	tådre			
Can yo	u usually	eat as much as you want?	(1) yes	(2) no		
In times	s there is	less food, which cooking pot	member gets less	to eat?	everyhy	_le,
Does so	omeone g	get the better pieces to eat?	(1) yes	(2)) no	
	If yes, w	no gets the better pieces?	ruband			
Do you	often fee	hungry? (*) yes	(2) no			
VII.	Househ	old Money and Purchasing	Practices			
Who is i	n charge	of the money? (1) wif	e (2) husb	and (3)	both	(4) other
How mu	ich mone	y do you have in your hand (s	sari) right now?(CTk		\
Have yo	u person	ally spent already any money	today? (1) yes	(2) no	
		of the family income spend or out the answer)	1?			
(1) food ite	ems	(2) clothing	(3) equipment for the	house (4	4) education of	the children
(5) health i	ssues	(6) marriage plans for children	(7) businss investmer	nt (8	3) loan paymen	ts
		t food to buy? (A) wife do you spend on food each			both	(4) other
o vou s	ometime	s borrow food from other peo	nle? (1) ves	(2)	no	

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

Antinopometric Data	Anthro	pometric	Data
---------------------	--------	----------	------

Body Mass Index (fe	male nea	id of house	hold):			
weight: 37	kg	height:	150	cm	BMI: (kg/m²)_	16/16

Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

110	22.1	No.	
(1) one time	(2) two times	(3) two-three times	(4) three times

	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	X				
vegetables		X			
fruit			X		
milk				+	
egg			X		
fish		×			
meat				X	



I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Fa Tarlina
Husband's name	Ossal Mia
Age of female head of household	21
Religion	Malen

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

0	
0	

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Tailing	Ŧ	21	HU
2	Ossul	H	25	huband
3	Samsoddin	M	Go	sishe of HH
4	Fahne	Ŧ	50	make of HD
5	Mybarch	M	30	broke I HAT he
6	Saib	M	15	buthe of hele 1
7	Tohed	M	7	Son
8	Tuhina	Ŧ	3	danilde
9	•			Jan / L
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

What kind of school education does (1) no school (2) primary school (3) secondary school (4) intermediate school (college		?		
Did the father receive any further pr If yes, in which fields?	ofessional trainii	ng? (1) <u>y</u>	/es	(2) no
III. Women Situation				
Do you wear the burka outside the h	nouse? (1)	yes (2)	no	(3) sometimes
Do you as a woman go to the bazaa	r? (1) yes	(2) no	(3) som	etimes
Do you as a woman work outside yo	ur home?	(1) yes	<u>(2)</u> no	
Who makes the decisions in your ho	usehold? (1) wife	(2) husband	(3) both	(4) other
Is your husband helping at home? If yes, what is he doing?	(1) yes	(2) no		
IV. <u>Situation in the Household</u>			(2)	
Does the family have access to a latri	ine?	(1) yes	(2) no	
Does the family have access to a wat	er pump? (1) ye	es (2) no)	
Does the family own a kitchen?	(1) yes	(2) no		
Do they have enough equipment for c	ooking?	Atyes	(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 th	any got out of the	kitchon gardon	in a month	2

Do they sell the	harvest or use it for own consumption?	(1) sell	(2) own con	sumption		
If sell, he	If sell, how much income does it generate? (cross check with income situation)					

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)

	Money per day/		Who e	arns th	e money?	
What kind of job?	month	husband	wife	son	daughter	other
obstuda wake	300 th ly	X				
onstructor Wah	300 th ldy 12 day 300 th ldy 10-15	7				fathe
ionstruction Worth	300 th I day dup					hustina
Selling milh	25 thlday					
7-8 man vice selling	1 mon & Gooth	X	+			Jake by
						þ

Does	the	family	own	anv	land?	(3)	ves	(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
	4		1	2	

Do you sometimes borrow m	oney from other people	le or institutions in order to buy	/ tood?
---------------------------	------------------------	------------------------------------	---------

(A) yes

(2) no

If yes:

How much? 700 Th 1 Tk

VI. <u>Food</u>	Distribution within the Fami	<u>ly</u>	
When having a	a meal does someone eat first	? (1) yes (2) no	
If yes,	who eats first? hoshand who eats last? mother	and fishe of Itll of Itll	
Can you usual	y eat as much as you want?	(1) yes (2) no	
In times there i	s less food, which cooking pot	t member gets less to eat?	Wife
		, 4 ,	
If yes,	who gets the better pieces? $_lack$	ruband and fathe	of HII
Do you often fe	el hungry? (1) yes	(2) no	
VII. House	hold Money and Purchasing	Practices	
	e of the money? (1) w		(3)both Ay other Tk Mohe of H
	nally spent already any mone		
On what is mos	t of the family income spend o	on?	
(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 wh	nat food to buy? (1) wi	fe (2) husband	(3) both (4) other
How much mone	ey do you spend on food each	n day? <u> </u>	
Do you comotim	es harrow food from other ned	onlo? (1Xvos	(2) no

Name	Toolma
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	working in the harsehold go for long walks with the god
Pregnant or Lactating	Charles Seeding

Anthro	pometric	Data
	3011106110	- ucu

Body Mas	s Index (fe	emale hea	ad of house	ehold):		
weight: _	39	kg	height:	149	cm	BMI: (kg/m²) 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

	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					+
milk					*
egg					+
fish		×			
meat				×	



1. **Family Data**

Name of female head of household (HH)	Majeda
Husband's name	Sayful Islam
Age of female head of household	27
Religion	Moslem

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

1
6

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Majoda	F	27	HH
2	Santal Islam	H	40	husband
3	Vazma	Ŧ	50	make of HH
4	Sisal	H	760 F	Jon
5	Raisid	M	Grant	104
6	Ring	F	3	durk
7				
8				
9				
10				

11. 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

Does the father know how to:

read and write

(2) give signature

What kind of school education does the fat (1) no school (2) primary school (3) secondary school (4) intermediate school (college)	her have?			
Did the father receive any further professio If yes, in which fields?	nal training?	(1) yes	(P) 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?	yes (2) no	o (3) s	ometimes	
Do you as a woman work outside your home	e? (1) ye	s (2) n	0	
Who makes the decisions in your household (1)		sband (3) b	oth (4) other	
Is your husband helping at home? (1) y	/es (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	broke of	the Momen
Does the family have access to a water pum	p? (*) yes	(2) no		
Does the family own a kitchen?	es (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) o	ne times (2) two	times (3) thr	ree times	
Do they have a kitchen garden? (1) ye	es (2) no		7	
If ves, how much harvest do they get	out of the kitchen	garden in a mo	onth?	

Do they s	sell the	harvest of	or use	it for	own	consumption?
-----------	----------	------------	--------	--------	-----	--------------

(1) sell

(2) own consumption

If sell,	how much	income does	it	generate?	(cross	check	with	income	situation	1)
----------	----------	-------------	----	-----------	--------	-------	------	--------	-----------	----

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)

	Money per day/		Who ea	arns th	e money?	
What kind of job?	month	husband	wife	son	daughter	other
office work	Sowth Imonth	X				
help from broth	200 0th 1 man					
15-16 ma vice lye	a 1 mo- 2 600 th	x				

Does the	family	own	any	land?	(4)	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	7		
		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

VI. <u>Food</u>	Distribution within the Famil	Y		
When having	a meal does someone eat first	? (1) yes (2) no	
If yes	who eats first?who eats last?			
Can you usua	lly 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 someon	e get the better pieces to eat?	(1) yes	(2) no	
If yes,	e get the better pieces to eat? who gets the better pieces?	Son and day	hk	
Do you often f	eel hungry? (Xyes	(2) (2) no		
VII. House	ehold Money and Purchasing	Practices		
Who is in char	ge of the money? (1) w	ife (2) husbar	nd (3)both	(4) other
How much mo	ney do you have in your hand (sari) right now?(Tk	
Have you pers	onally spent already any mone	y today?	yes (2)	no
	st of the family income spend o ad out the answer)	n?		
(1) food items	(2) clothing	(3) equipment for the ho	ouse (4) educatio	n of the children
×				
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan pay	,
	hat food to buy? (1) wi			(4) other
now mach mor	icy do you speliu off food each	1K		
Do vou sometin	nes borrow food from other peo	ople? (**) ves	(2) no	

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

Anthro	pometi	ric Data
--------	--------	----------

Body Mas	ss Index (fe	emale hea	ad of house	hold):			
weight: _	49	kg	height:	148	cm	BMI: (kg/m²)_	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

	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					1-
potato	×				
vegetables		×			
fruit			X		
milk			X		
egg			+		
fish		×			
meat			.×		



I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Muleha
Husband's name	Mulem
Age of female head of household	22
Religion	Mulan

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

7	
(
-	

Who are those cooking pot members?

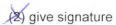
	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Maleke	F	21	1+11
2	Maleke Muslen Tonny	M	26	hocker 1
3	Tours	Ŧ	5	hwhand dankte
4				or any or
5				
6				
7				
8				
9				
10				

II. Parent's Education

Does the mother know how to: read and write	(2)give signature	(3)	none
What kind of school education doe (1) no school (2) primary school (3) secondary school (4) intermediate school (college			
Did the mother receive any further If yes, in which fields?	professional training?	Chyes	(2) no
Door the father know how to			

Does the father know how to:

(1) read and write



(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 trainin If yes, in which fields?	g? (1) y	es	2)-no
III. Women Situation			
Do you wear the burka outside the house?	res (2) r	10	(3) sometimes
Do you as a woman go to the bazaar? (1) yes	(2) no	(3) some	times
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? Yvcpavy	-d		
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 tii	nes
Do they have a kitchen garden? (1) yes	(2) no		
If yes, how much harvest do they get out of the	kitchen garden i	n a month?	

V. Incom	e Situation							
ls ask after cultiv	he family incom vation income and i ck the person who i	ne per day? ncome from animals – br is the earner, and indicate	eeding, egg sellin e if daily (d) or mo	g, milk se	elling) P	lease lis	t every income	
1841		Money per day	,	V	/ho ea	arns th	e money?	
what ki	nd of job?	month	husb	and	wife	son	daughter	oth
constructo	- worke	400 Th Ide	25 chy					
3-5 ma v	worke	1 mor = 600		/				
3/10								-
es the family	own any land?	(1) yes (2) no						
If yes, v	vhat kind of land	d is it (1) hut land	d (2) cultiv	ation la	ind			
ich of the fol	lowing assets d	loes the family have	? (List amount of	land and	l numbe	er of anin	nals)	
ductive Asse	<u>ets</u>							
cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5)	goats		(6) other ani	mal
		2						

How much?____Tk.

	n meal does someone eat first	? (A) yes (2) no	
If yes,	who eats first?	final	= 1
Can you usuall	y eat as much as you want?	(1) yes (2) no	
In times there is	s less food, which cooking po	t member gets less to eat?	wj_
Does someone	get the better pieces to eat?	(it yes	(2) no
If yes, v	who gets the better pieces?	husband	
Do you often fe	el hungry? (1) yes	(2) no	
VII. Housel	nold Money and Purchasing	Practices	
Who is in charge	e of the money? (1) w	rife (2) husband	(3)both (4) other
How much mon	ey do you have in your hand	(sari) right now? _ 	_Tk
	ey do you have in your hand on the same of the spent already any mone		_Tk (2) no
Have you perso On what is most	nally spent already any mone	y today? (1) yes	
Have you perso On what is most	nally spent already any mone	y today? (1) yes	(2) no
Have you perso On what is most (first listen, then read) (1) food items	nally spent already any mone t of the family income spend of d out the answer)	y today? (1) yes	(2) no
Have you perso On what is most (first listen, then read) (1) food items (5) health issues	nally spent already any mone t of the family income spend of d out the answer) (2) clothing (6) marriage plans for children	y today? (1) yes on? (3) equipment for the house (7) businss investment	(2) no (4) education of the childre (8) loan payments
On what is most (first listen, then read (1) food items (5) health issues	nally spent already any mone t of the family income spend of d out the answer) (2) clothing (6) marriage plans for children	y today? (3) equipment for the house (7) businss investment fe (2) husband	(2) no (4) education of the childre (8) loan payments

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

	Anthro	pometric	Data
--	--------	----------	------

Body Mas	ss Index (fe	male hea	ad of house	ehold):		
weight: _	43	kg	height:	146	cm	BMI: (kg/m²) 2017

Quantitative Dietary Intake

How many	meals	do	you	eat	per	day?	,
----------	-------	----	-----	-----	-----	------	---

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

	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					+
potato	×				,
vegetables		×			
fruit		*			
milk					+
egg			X		
fish	X				
meat					X



I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Lakes
Husband's name	Vahay 11
Age of female head of household	21
Religion	Moden

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

-	
1	

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Caller	F	21	HH
2	Char	M	25	hubon
3	Sarnida	F	1	huband clarific
4	20071010			- unjon
5				
6				
7				
8				
9				
10				

II. Parent's Education

Does the mother know how to	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)	/e?		
Did the father receive any further professional trair If yes, in which fields?	ning? (1) yes (;	2), no
III. Women Situation			
Do you wear the burka outside the house? (*)	∜ yes	(2) no (3) sometimes
Do you as a woman go to the bazaar? (1) yes	(2) no	(3) somet	imes
Do you as a woman work outside your home?	(1) yes	(2) no	
Who makes the decisions in your household? (1) wife	(2) husba	nd (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)	/es (2)	no	
Does the family own a kitchen?	(2) no		
Do they have enough equipment for cooking? If no, what is missing?	(1) yes	(2) no	
How often do they cook per day? (1) one time	s (2) two time	es (3) three tin	nes
Do they have a kitchen garden? (1) yes	(2) no		
If yes, how much harvest do they get out of the	ne kitchen gard	len in a month?	new garden no housest yes

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)

14/1 (1: 1 (1: 1	Money per day/	Who earns the money?				
What kind of job?	month	husband	wife	son	daughter	other
selling egg	200 Th /month		+			
construction works	300 The Iday	+				
	U	,				

Does the fami	y own any	land?	yes (2) no
---------------	-----------	-------	------------

If yes, what kind of land is it

(1)	but	land
	hut	lallu

(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 y	ou sometimes	borrow mone	y from other	people or	rinstitutions	in order to b	uy food?
------	--------------	-------------	--------------	-----------	---------------	---------------	----------

yes

(2) no

If yes:

How much? 500 / Tk

VI. <u>Food</u>	Distribution within the Fami	ily	
When having a	a meal does someone eat first	? (1) yes (2) no	
If yes,	who eats first?who eats last?		
Can you usuall	y eat as much as you want?	(1) yes (2) no	
In times there i	s less food, which cooking po	t member gets less to eat?	· wif
	get the better pieces to eat?		.(2) no
If yes, \	who gets the better pieces?	n siteini	
Do you often fe	el hungry? (1) yes	(2) no	
VII. Housel	nold Money and Purchasing	Practices	
Who is in charg	e of the money? (*) w	rife (2) husband	(3)both (4) other
How much mon	ey do you have in your hand		
	nally spent already any mone		(2) no
(first listen, then rea	t of the family income spend o d out the answer)	on ?	
(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
			loan
Who decides wh	at food to buy? (1) wi	fe (2) husband	(3) both (4) other
How much mone	ey do you spend on food each	day? <u>// / / / / / / / / / / / / / / / / / </u>	
Do you sometime	es borrow food from other peo	ople? (1) yes	(2) no

Name	Laky
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	work in the bourchedu
Pregnant or Lactating	breast feeding (doubt Man

Anthropometric Data

body ivia:	ss maex (re	male nea	ad of house	nold):		
weight: _	35,0	kg	height: _	152	cm	BMI: (kg/m²)_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

	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	*				
vegetables		×			
fruit				.*	
milk			×		
egg		+			
fish		X			
meat			X		



1. **Family Data**

Name of female head of household (HH)	Billio	
Husband's name	Soma	
Age of female head of household	22	
Religion	Motern	

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	3.16	F	26	HH
2	Soman	M	21	huland
3	Seman Brafil	M	7	huband Son Son
4	1. Smail	M	2	So
5				V. F. I.
6				
7				
8				
9				
10				

11. Parent's Education

-				
DODE	tho	mother	Lnow	howto
DUCS	UIC	HOHE	NIIUVV	TICOVV TC

(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

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 of the father receive and the father received and the father receive and the father received and the father rece	ng?	(1) yes	(2) no
III. Women Situation			
Do you wear the burka outside the house?	yes	(2) no	(3) sometimes
Do you as a woman go to the bazaar? (1) yes	(2) no	(3) som	etimes
Do you as a woman work outside your home?	(1) yes	(2) no	
Who makes the decisions in your household? (1) wife	(2) husba	and (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?	(t) yes	(2) no	
Does the family have access to a water pump? (1) ye	es (2	2) no	
Does the family own a kitchen? (**) yes	(2) no		
Do they have enough equipment for cooking?	(1) yes	(2) no	
If no, what is missing? Cooking poly			
How often do they cook per day? (1) one times	(2) two tim	nes (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 gar	den in a month	?

Do they sell th	e harvest or us	se it for own consump	tion? (1) sell	(2)	own consun	nption
If sell,	how much inco	ome does it generate	? (cross check w	vith income	e situati	ion)	Tk
How much is the control of the contr	ne Situation he family income and ock the person who	ne per day? income from animals – bro is the earner, and indicate	eeding, egg selling, r if daily (d) or month	milk selling) F ly (m)	^p lease lis	t every income	
	16.700.000	Money per day		Who e	arns th	e money?	
What ki	nd of job?	month	husban	d wife	son	daughter	othe
selling	fish	300 Th I du	y x				
				-			
Does the family If yes, w	own any land?		(2) cultivati	on land			
Which of the fol	lowing assets of	does the family have	Clist amount of lar	nd and numb	er of anir	mals)	
Productive Asse	<u>ets</u>						
	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats		(6) other ani	imal
1) cultivation land	(-)						

(1) yes

If yes:

(2) no

How much? 1000 1 mouth Tk.

3

When having a	meal does someone eat first	? (1) yes	(2) no	
If yes, v	who eats first?who eats last?			
Can you usually	y eat as much as you want?	(1) yes	(2) no	
In times there is	less food, which cooking pot	member gets le	ess to eat?	ife
Does someone	get the better pieces to eat?	(4) ye	es (2) n	0
If yes, w	who gets the better pieces?	usband		
Do you often fee	el hungry? (ম) yes	(2) no		
VII. Housel	nold Money and Purchasing	Practices		
Who is in charge	e of the money? (1) wi	ife (2) hu	usband (3)bo	oth (4) other
How much mone	ey do you have in your hand (sari) right now?	Tk	
Have you perso	nally spent already any mone	y today?	(1) yes	(2) no
On what is most first listen, then read	of the family income spend o	n?		
1) food items	(2) clothing	(3) equipment for	the house (4) 6	education of the children
5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss invest	tment (8)	oan payments
	at food to buy? (1) wit			oth (4) other
o vou sometime	es horrow food from other peo	onle? (Xve	es (2) no)

VI. Food Distribution within the Family

Name	Billio
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

_		
Anthro	nomotrio	Data
AIIIIIO	pometric	Dala

Body Ma	iss Index (fer	nale hea	d of house	hold):			
weight: _	38,0	kg	height:	143	cm	BMI: (kg/m²)_	18,07

Quantitative Dietary Intake

How m	any me	als do y	ou eat	per	day?
-------	--------	----------	--------	-----	------

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

	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			+		
potato		×			
vegetables		X			
fruit			X		
milk			X		
egg		×			
fish	X				
meat				X	



1. **Family Data**

Name of female head of household (HH)	MHU
Husband's name	Anvava
Age of female head of household	23
Religion	Malen

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

11	
1/1	

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Mitu	F	23	1411
2	Anvava	M	30	husband
3	Aisha	Ŧ	45	huband mother
4	Rafillal	M	55	husband fasher
5	Mamyn	M	22	husband bratte
6	noja	M	14	husband hustle
7	Favia	Ŧ	12	husband's side
8	Rinhy	Ŧ	10	nige of of 111)
9	Abiv	M	5	501
10	Anha Stiv	F	3	danjhk
11	Anhe	Ŧ	hmonth	dank

11. Parent's Education

	mother	how	to
1 4			

(1) read and write

(2)give signature

(3) none

What kind of school education does the mother have?

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

Did the mother receive any further professional training? If yes, in which fields?

(1) yes



Does the father know how to:

(1) read and write

(2) give signature

(3) none

What kind of school education does the (1) no school (2) primary school (3) secondary school (4) intermediate school (college)	e father have?		
Did the father receive any further profe If yes, in which fields?	ssional training	g? (1) y	es (2) no
III. Women Situation			
Do you wear the burka outside the hous	se? (1) y	es (2) n	o (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 h	nome?	(1) yes	(2) no
Who makes the decisions in your house	hold? (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 p	oump? (Xyes	(2) no	
Does the family own a kitchen?	🖈 yes	(2) no	
Do they have enough equipment for cook	ting?	(A) yes	(2) no
If no, what is missing?			
How often do they cook per day? (1) one times	(2) two times	(3) three times
	yes	(2) no	
If yes, how much harvest do they	get out of the	kitchen garden i	n a month? <u>New Sauler</u> No havest yet

Do they sell the harvest of	r 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)

	Money per day/		Who e	arns th	e money?	
What kind of job?	month	husband	wife	son	daughter	other
selling milk	450 Th I month		£			
Construction works	500 Th lynon L 18 days 500 Th Iday	+				
Construction voutre	200 The Idun duy					haban
Selling vice 57 mon	1 mon = 600 th	+				night

					. /			
Does the	family	own	any	land?	(1)	ves	(2)	no

If yes, what kind of land is it

44		
CX	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	0	7		

Do v	ou sometimes	borrow money	from other	people of	r institutions ir	order to	buy food?
------	--------------	--------------	------------	-----------	-------------------	----------	-----------

(A) yes

(2) no

If yes:

How much? 1000 manh Tk.

VI. Food	Distribution within the Famil	У	
When having a	meal does someone eat first	? (4) yes (2) no	
If yes,	who eats first? Nuchend who eats last? Wife Ilm	husband buthe	- 1
Can you usuall	y eat as much as you want?	(1) yes (2) no	
In times there is	s less food, which cooking pot	member gets less to eat?	husband mother
Does someone	get the better pieces to eat?	(1) yes	(2) no
If yes, v	who gets the better pieces?		
Do you often fe	el hungry? (1) yes	(2) no	
VII. Housel	nold Money and Purchasing	<u>Practices</u>	
Who is in charg	e of the money? (1) wi	fe (2) husband	(3)both (4)other hishard
How much mon	ey do you have in your hand (sari) right now? <u>1</u>	_Tk
Have you perso	nally spent already any mone	y today? (1) yes	(2) no
On what is most (first listen, then rea	t of the family income spend o d out the answer)	n?	
(1) food items	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
X			
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments paying bach loun)
Who decides wh	at food to buy? (1) wif	e (2) husband	(3) both (4) other husband Mathe
How much mone	ey do you spend on food each	day? 400 Tk	Moiha
		1.0 (4)	
o you sometime	es borrow food from other peo	pple? (1) yes	(2) no

VI.

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 (2, month)

	Anthro	pometric	Data
--	--------	----------	------

body Ma	ss index (te	male nea	ad of househ	old):			
weight: _	60,0	kg	height: _	153	cm	BMI: (kg/m²) 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
() =	(2) 11100	(e) two times times	(m) times times

	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		*			
potato	X				
vegetables	X				
fruit			X		
milk		X			
egg			X		
fish	×				
meat			X		



I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Shaida	
Husband's name	Dabil	
Age of female head of household	27	
Religion	Moden	

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

	1-	
1	4	
	-	

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Shadia	Ŧ	27	head of All
2	Bahul	H	42	husband
3	Shil	M	11	Sow
4	Lamya	F	5	daught
5	Tamila	F	65	make of histand
6	9			7
7				
8				
9				
10				

II. Parent's Education

Does the mother know how t	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



Does the father know how to:

(1) read and write

(2) give signature

(3) none

What kind of school education does the (1) no school (2) primary school (3) secondary school (4) intermediate school (college)	e father have?			
Did the father receive any further profes If yes, in which fields?	ssional trainin	g? (1)	yes	(2) no
III. <u>Women Situation</u>				
Do you wear the burka outside the hous	e? (*) y	es (2)) no	(3) sometimes
Do you as a woman go to the bazaar?	(1) yes	(2) no	(3) som	etimes
Do you as a woman work outside your h	ome?	(1) yes	(2) no	
Who makes the decisions in your house	nold? (1) wife	(2) husband	(8) both	(4) other
Is your husband helping at home?	1) yes	(2) no		
If yes, what is he doing?				
IV. <u>Situation in the Household</u>				
Does the family have access to a latrine?		(1) yes	(2) no	
Does the family have access to a water p	ump? (1) yes	s (2) n	10	
Does the family own a kitchen?	yes	(2) no		
Do they have enough equipment for cook If no, what is missing?		(1) yes	(2) no	
ii no, what is missing?				
How often do they cook per day? (1) one times	two times	(3) three t	times
Do they have a kitchen garden?	Tyes	(2) no		
If yes, how much harvest do they	get out of the	kitchen garde	n in a month	2 10-12 hr

5611,	now madri med	ome does it generate'	(Closs check	With income	e siluali	on)	_1 K
V. <u>Incom</u>	e Situation						
How much is the control of the contr	vation income and	ne per day? income from animals – bre is the earner, and indicate	eding, egg selling if daily (d) or mon	, milk selling) F thly (m)	Please lis	t every income	
		Money per day/	,	Who e	arns th	e money?	
What ki	nd of job?	month	husba		son	daughter	othe
vihshow d	VIVVE	300 th lduy	days X				
hove ma		300 th lduy 2300 th Imo	wh	×			
Does the family	own any land?	? (1) yes (2) no					
If yes, v	vhat kind of lan	d is it (1) hut land	(2) cultiva	ation land			
Mhigh of the fol	lovija a acata	dana tha famili barra					
		does the family have?	(List amount of I	and and numb	er of anir	nals)	
Productive Asse							
(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats		(6) other an	imal
	2	1					
	I.						
			4 - 46 - 44		L	-10	
	Secretary of the Secretary				DIIII TO	707	
Do you sometim	nes borrow mor	ney from other people	e or institutions	s in order to	buy loc	ou:	
Do you sometim	nes borrow mor	ney from other people	e or institutions	s in order to	buy loc	ou :	

How much?____Tk.

When having a	meal does someone eat first	? (1) yes (2) no	
If yes, v	vho eats first? vho eats last?		
Can you usually	eat as much as you want?	(2) no	
In times there is	less food, which cooking po-	t member gets less to eat?	wife
	get the better pieces to eat? ho gets the better pieces?	, , , ,	(2) no
Do you often fee	el hungry? (1) yes	(2) no	
VII. <u>Househ</u>	old Money and Purchasing	Practices	
Who is in charge	e of the money? (1) w	ife (2) husband	(3)both (4) other
How much mone	ey do you have in your hand	(sari) right now?	_Tk
Have you persor	ally spent already any mone	y today? (1) yes	(2) no
On what is most (first listen, then read	of the family income spend o out the answer)	on?	
(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 wha	at food to buy? (1) wi	fe (2) husband	(3) both (4) other
How much money	y do you spend on food each	day? <u>15</u> Tk	
Do you sometime	s borrow food from other ped	ople? (1) yes	(2) no

Food Distribution within the Family

VI.

Name	Shaida	
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	noushold work + add wolfing long do	hance
Pregnant or Lactating		

Anthropometric Data

body ivias	ss maex (rei	male nea	ad of nouser	101a):				
weight:	150	ka	height:	150	cm	BMI: (ka/m²)	200	

Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?	1 woH	many	meals	do	you	eat	per	day	/?
------------------------------------	-------	------	-------	----	-----	-----	-----	-----	----

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

	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	X				
vegetables	×				
fruit			X		
milk		×			
egg				×	
fish	×				
meat				X	



I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Nama
Husband's name	losh Ali
Age of female head of household	28
Religion	Modern

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

1-	
5	
-	

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Nagma	Ŧ	28	HH
2	Jour Ali	И	61	huband
3	Nazmin	M	10	Sin
4	Rahim	M	I	307
5	Anisha	Ŧ	3	doughte
6				of the job
7				
8				
9				
10				

II. Parent's Education

_					
Dogs	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)

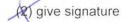
Did the mother receive any further professional training? If yes, in which fields?

(1) yes

(2) no

Does the father know how to:

(1) read and write



(3) none

What kind of school education does the father (**) no school (2) primary school (3) secondary school (4) intermediate school (college)	have?		
Did the father receive any further professional If yes, in which fields?	training?	(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) som	etimes
Do you as a woman work outside your home?	(1) yes	(2)(no	
Who makes the decisions in your household? (1) wife	e (2) husb	and (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	2) no	
Does the family own a kitchen? (1) yes	(2) no		
Do they have enough equipment for cooking?	(*) yes	(2) no	
If no, what is missing?			
How often do they cook per day? (1) one	times 🖄 two tin	nes (3) three t	times
Do they have a kitchen garden? (1) yes	(2) no		
If yes, how much harvest do they get out	of the kitchen ga	rden 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)

14/1	Money per day/	Who earns the money?				
What kind of job?	month 15 days	husband	wife	son	daughter	other
construction walke	400 th I day	+				
selling ess	100th I month		+			
13 mor vice a year	1 mon & Gouth	X				
selling						

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	
			4	C	

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

(1) yes

(2) no

If yes:

How much? 3000 a year Tk.

When having a	meal does someone eat first?	' (1) yes (2)	no
If yes, v	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 e	at? Life
	get the better pieces to eat? ho gets the better pieces?	(Ixyes ushand	(2) no
Do you often fee	el hungry? (1) yes	(2) no	
VII. <u>Househ</u>	old Money and Purchasing	<u>Practices</u>	
Who is in charge	e of the money? (1) with	fe (2) husband	(3) both (4) other
How much mone	ey do you have in your hand (s	sari) right now? <u>//</u> 800	Tk
Have you persor	nally spent already any money	today? (1)	ves (2) no
On what is most (first listen, then read	of the family income spend or l out the answer)	1?	
(1) food items	(2) clothing	(3) equipment for the house	se (4) education of the children
X			
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments husband Sandling
Who decides wha	at food to buy? (1) wife	e (2) husband	(3) both (4) other
How much mone	y do you spend on food each	day? <u>/5</u> 0Tk	
Do you sometime	es borrow food from other peo	ple? (1) yes	(2) no

Food Distribution within the Family

VI.

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

Anthropometric Data

Body Mass Index	(female head of household):	
-----------------	-----------------------------	--

weight:	44,5	kg	height: _	148	cm	BMI: (kg/m²) 20,37
---------	------	----	-----------	-----	----	--------------------

Quantitative Dietary Intake

How many meals do you eat per day?

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

	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			+		
potato	×				
vegetables			X		
fruit			X		
milk				X	
egg			X		
fish		X			
meat				+	



I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Rina
Husband's name	Salman (dead)
Age of female head of household	28
Religion	Modern

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	Ring	F	28	HH
2	Neum	H	7	Sen
3	Neym Tissu	Ŧ	6.	son daughte
4	7,500		/	010-1957
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?

- (X) 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

(Vhat kind of school education does (1) no school (2) primary school (3) secondary school (4) intermediate school (colleg		e?		
Did the father receive any further proof of the father receive and the father received and the	rofessional train	ing? (1)	yes	(2) no
III. Women Situation				
Do you wear the burka outside the h	nouse?	yes (2)	no	(3) sometimes
Do you as a woman go to the bazaa	r? Wyes	(2) no	(3) som	etimes
Do you as a woman work outside yo	ur home?	(1) yes	(2) no	
Who makes the decisions in your ho	usehold?			
	(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. <u>Situation in the Household</u>				
Does the family have access to a latri	ne?	(1) yes	(2) no	open field
Does the family have access to a wat	er pump? (1) ye	es (2) no	D.	
Does the family own a kitchen?	(1) yes	(2) no		
Do they have enough equipment for c	ooking?	(1) yes	(2) no	
If no, what is missing?	1 phoon) I ho	cto		
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 th	ev get out of the	e kitchen garder	in a month	?

ouney sen u	ie harvest or u	se it for own consun	nption?	(1) s	ell	(2)	own consun	nptio
If sell,	how much inc	ome does it generat	e? (cross ch	eck with	income	e situati	on)	_Tk
V. <u>Incom</u>	ıe Situation							
ols ask after culti-	he family inco vation income and ck the person who	me per day? I income from animals – b is the earner, and indica	preeding, egg site if daily (d) or	elling, milk monthly (ı	selling) F n)	Please lis	t every income	
		D/I			Who e	arns th	e money?	
What ki	nd of job?	Money per da month	y/ hı	isband	wife	son	daughter	oth
174h in c	shyp	Joco th	I Viscol I	10.176			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	
	¥							
		VA.		******		*************************		
······								
	~~~					,		manyanya sa
		? (1) yes.(2́)(no						
If yes, v	vhat kind of la	nd is it (1) hut lar	nd (2) cu	ltivation	land			
nich of the fol	lowing assets	does the family have	∍? (List amour	at of land a	nd numb	er of anim	nale)	
oductive Asse		and taking that	o. (alot amour	it or land a	na namo	or or anni	74137	
cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(	5) goats		(6) other ani	mal
		·			, 5			
	1	1	,	1			1	

(<u>)</u>)/yes

If yes:

(2) no

How much? <u>そのい ヘイル・</u>Tk.

3

If yes, wh	neal does someone eat first no eats first? no eats last?		
Can you usually e	eat as much as you want?	(1) yes (2) no	
In times there is le	ess food, which cooking pot	member gets less to eat?	2 Wik
Does someone go	et the better pieces to eat? o gets the better pieces?	Son, Laught	(2) no
Do you often feel	hungry? (1) yes	(2) no	
	ld Money and Purchasing	<u>Practices</u>	
	of the money? (*) wi do you have in your hand (	fe (2) husband sari) right now?	(3)both (4) other _Tk
Have you persona	lly spent already any mone	y today? Ayyes	(2) no
On what is most of (first listen, then read of	f the family income spend o ut the answer)	n?	
(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? (4) wif	e (2) husband	(3) both (4) other
How much money	do you spend on food each	day?Tk	
Do you sometimes	borrow food from other peo	ple? (1) yes	(2) no

VI.

Food Distribution within the Family

Name	Rina
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	Work in horsehold + Valling long distances 2 hours a de
Pregnant or Lactating	

### **Anthropometric Data**

Body Mass Index	(female head	of household):
-----------------	--------------	----------------

weight: 410 kg height: 145 cm	BMI: (kg/m²) 70,32
-------------------------------	--------------------

### **Quantitative Dietary Intake**

How many meals do you eat per day?

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

	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		X			
vegetables		X			
fruit			×		
milk					×
egg			X		
fish		X			
meat					+



#### I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Shuly
Husband's name	Finos Ali
Age of female head of household	20
Religion	Molem

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	Shulu	F	20	1111
2	Shuly	M	26	huband
3	Sium	N	1	My hand Son
4	J. 1.307		-1	901
5				
6				
7				
8				
9				
10				

#### II. Parent's Education

Does	the	mother	know	how	to:
		111011101	1111011	110 44	LO

(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:

(X) read and write

(2) give signature

What kind of school education does the father I (1) no school (2) primary school (3) secondary school (4) intermediate school (college)	have?		
Did the father receive any further professional to If yes, in which fields?	raining? (	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) 100	(3) som	etimes
Do you as a woman work outside your home?	(1) yes	(2) no	
Who makes the decisions in your household? (1) wife	(2) husbal	nd (3) both	(4) other
Is your husband helping at home? (1) yes  If yes, what is he doing?	(2) no		
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?	yes (2)	no	
Does the family own a kitchen?	(2) no		
Do they have enough equipment for cooking?  If no, what is missing?	(1) yes	(2) no	
How often do they cook per day? (1) one tir	mes (2) two time	es (3) three	times
Do they have a kitchen garden? (1) yes	(2) no		
If yes, how much harvest do they get out o	of the kitchen gard	en in a month	2210 hs

ch income					1,2,75	own consum	nption
	does it gener	rate? (cross	check with	income			
income po	ne from animals	– breeding, eç icate if daily (d	gg selling, milk I) or monthly (	: selling) F m)	Please list	every income	
?	Money per o	day/	husband	Who e	arns th	e money? daughter	other
(Spedi)	<u> 15.000 -</u>	2002 Th	/ <u>X</u>				
7							
			No tour			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
of land is	it 🔏 hut I	land (2)	cultivation		er of anim	nals)	
				(5) goats		(6) other anii	nal
	rom other per			rder to I	ouy foo	d?	
	re and incompon who is the land? (14) of land is esets does	income per day? The and income from animals on who is the earner, and indo  Money per or month  (1) (2) (2) (2) no  of land is it (4) hut lessets does the family has  (3) chicken	income per day? ne and income from animals – breeding, eson who is the earner, and indicate if daily (or any month)  (1) (1) (2) (2) (3) (4) (4) duck  (3) chicken (4) duck  (4) duck  (4) duck	income per day? ne and income from animals – breeding, egg selling, milk on who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (d)  Money per day/month  Land? (1) yes (2) no of land is it (2) hut land (2) cultivation esets does the family have? (List amount of land a company)  (3) chicken (4) ducks	income per day? ne and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) For who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)  13	income per day?  ne and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list on who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)  Money per day/ month	income per day? The and income from animals – breeding, egg selling, milk selling) Please list every income on who is the earner, and indicate if daily (d) or monthly (m)  Who earns the money?    Noney per day/

When having a	neal does someone eat first	? (1) yes (2) no	
If yes,	who eats first? who eats last?		
Can you usuall	y eat as much as you want?	(2) no	
In times there is	s less food, which cooking pot	t member gets less to eat?	Wife_
Does someone	get the better pieces to eat? who gets the better pieces?	Chyes	(2) no
If yes, v	who gets the better pieces?	Musbani	
Do you often fe	el hungry? (1) yes	(2) no	
VII. <u>Housel</u>	nold Money and Purchasing	Practices	
Who is in charg	e of the money? (1) w	ife (2) husband	(3)both (4) other
How much mon	ey do you have in your hand (	(sari) right now? 500	_Tk
Have you perso	nally spent already any mone	y today? (1) yes	(2) no
On what is most first listen, then rea	t of the family income spend o d out the answer)	n?	
1) food items	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
X			
5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	(8) loan payments Sive Money to falle
Vho decides wh	at food to buy? (1) wi	fe (2) husband	(3) both (4) other
low much mone	ey do you spend on food each	day? <u>100</u> Tk	
o vou sometim	es borrow food from other ned	onle? (1) ves	(à) no

VI. Food Distribution within the Family

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 year old s

#### **Anthropometric Data**

Body Mas	ss Index (fer	male hea	ad of househ	nold):			
weight: _	59,0	kg	height: _	150	cm	BMI: (kg/m²)_	26,22

### **Quantitative Dietary Intake**

How man	y meals	do	you	eat	per	day	1?
---------	---------	----	-----	-----	-----	-----	----

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

	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	<b>%</b>			
potato	A	X			
vegetables	X				
fruit		×			
milk	X				
egg	X				
fish	×				
meat		X			



#### I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Ruhy
Husband's name	Ratan Mia
Age of female head of household	20
Religion	Molem

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	Ruby	F	26	HH
2	Rata Mia	M	30	huband
3	Rethe	Ŧ	F	daubt
4	Runn	F	1	danke
5	Rubin	F	53	historial mother
6	J.			1100100
7				
8				
9				
10				

#### II. Parent's Education

Does the mother know I	now	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

What kind of school education does  (1) no school (2) primary school (3) secondary school (4) intermediate school (college		?		
Did the father receive any further proof of the father receive and the father received and the		ng? <u>(1)</u> y	/es	(2) no
III. Women Situation				
Do you wear the burka outside the h	ouse? (#)	yes (2) r	no	(3) sometimes
Do you as a woman go to the bazaa	r? (1) yes	(2) no	(3) som	etimes
Do you as a woman work outside you	ur home?	(1) yes	(2) no	
Who makes the decisions in your hou	usehold? (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. <u>Situation in the Household</u>				
Does the family have access to a latri	ne?	(1) yes	(2) no	
Does the family have access to a water	er pump? (A) ye	s (2) no		
Does the family own a kitchen?	(1) yes	(2) no		
Do they have enough equipment for co	ooking?	(ty 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 th	ey get out of the	kitchen garden	in a month	?

o they sell th	e narvest of t	ise it for own consumption	on? (1	) sell	(2)	own consun	nption
If sell,	how much ind	come does it generate?	(cross check v	vith income	e situati	on)	_Tk
V. <u>Incom</u>	e Situation						
ls ask after cultiv	ne family inco vation income and ck the person who	me per day? d income from animals – bree o is the earner, and indicate if	ding, egg selling, i daily (d) or month	milk selling) F ıly (m)	Please lis	t every income	
		88		Who e	arns th	e money?	
What kir	nd of job?	Money per day/ month	husbar		son	daughter	othe
auto d	lvice	Good th Imo	nl ×				
es the family	own any land	1? (1) yes (2) no					
	hat kind of la		(2) cultivati	on land			
11 y co, v	mat Kina or ia	ind is it (1) nut land	(2) Cultivati	Offialia			
nich of the fol	lowing assets	does the family have?	List amount of lar	nd and numb	er of anir	nals)	
oductive Asse							
cultivation land	(2) cow	(3) chicken (	4) ducks	(5) goats		(6) other an	imal
		1					
			1				

(2) no

How much?____Tk.

(1) yes

If yes:

VI. <u>Food [</u>	Distribution within the Famil	У	
When having a	meal does someone eat first?	? (1) yes (2) no	
If yes, v	who eats first? <u>\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\</u>	s, children	-
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?	(判) yes	(2) no
If yes, w	ho gets the better pieces?	uishand, Childre	
Do you often fee	el hungry? (1) xes	(2) no	
VII. <u>Househ</u>	old Money and Purchasing	<u>Practices</u>	
Who is in charge	e of the money? (1) with	fe (2) husband	(3)both (4) other
How much mone	ey do you have in your hand (s	sari) right now?	Tk
Have you persor	nally spent aiready any money	/ today? (1) yes	(2) no
On what is most (first listen, then read	of the family income spend or out the answer)	n?	
(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
			loch)
Who decides wha	at food to buy? (1) wife	e (2) husband	(4) other
How much money	y do you spend on food each	day? <u> </u>	

Do you sometimes borrow food from other people?

(2) no

(1) yes

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 daught

Anthro	pomet	tric	Data

Body Mass	s Index (fei	male hea	ad of househ	nold):			
weight:	43,5	kg	height: _	150	cm	BMI: (kg/m²) 19,33	

### **Quantitative Dietary Intake**

How many	meals	do	you	eat	per	day?
----------	-------	----	-----	-----	-----	------

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

	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				*	
milk					+
egg			×		
fish		X			
meat			X		



### I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Sima
Husband's name	Homaun
Age of female head of household	25
Religion	Moslen

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

	0	
	0	

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Sinis	Ŧ	25	1+1+
2	Homan	М	30	holand
3	Rubbas	M	8	Son
4	Subb iv	M	3	504
5	Rufel	M	1	Jon
6	Por Min	F	50	mother of haba
7				market of horse
8				
9				
10				

#### II. Parent's Education

Does the mother know how to	Does	the	mother	know	how	to
-----------------------------	------	-----	--------	------	-----	----

(X) 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

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 of the second s	g? (1)	yes	(2) no
III. Women Situation			
Do you wear the burka outside the house?	es (2)	) no	(3) sometimes
Do you as a woman go to the bazaar? (1) yes	(2) no	(3) som	etimes
Do you as a woman work outside your home?	(1) yes	(2) no	
Who makes the decisions in your household? (1) wife	(2) husband	d (3) both	(4) other
Is your husband helping at home? (1) yes  If yes, what is he doing?	.(2) no		
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? (**) yes	s (2) r	10	
Does the family own a kitchen? Wyes	(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 garde	n in a month	?

o they sen th	e harvest or us	se it for own consumpt	ion? (1) s	ell	(2)	own consum	nption
If sell,	how much inco	ome does it generate?	(cross check with	income s	situatio	on)	_Tk
V. <u>Incom</u>	e Situation						
ls ask after cultiv	ne family inconvation income and ok the person who	ne per day? income from animals – bree is the earner, and indicate	eding, egg selling, milk if daily (d) or monthly (	selling) Ple m)	ease list	every income	
				Who ear	ns th	e money?	
What kir	nd of job?	Money per day/ month	husband	1	son	daughter	othe
day lake	n∪√	250 th 1215	day ×				
Van driv	2~	250 Th /cla	roduy X				
			J				
es the family	own any land	? (*) yes (2) no					
If yes, w	vhat kind of lan	nd is it (1) hut land	(2) cultivation	land			
	7	does the family have?	(List amount of land a	and number	of anim	nals)	
oductive Asse	<u>ets</u>						
cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats		(6) other ani	mal
	2	7					

If yes:

How much? 1 6000 a yearth.

3

	meal does someone eat first who eats first?		
Can you usuall	y eat as much as you want?	(1) yes (2) no	
In times there is	s less food, which cooking po	t member gets less to eat?	Life
	get the better pieces to eat? who gets the better pieces?		(2) no
Do you often fee	el hungry? (**) yes	(2) no	
	nold Money and Purchasing e of the money? (1) w		(3)both (4) other
How much mone	ey do you have in your hand (	(sari) right now?	_Tk
Have you persor	nally spent already any mone	y today? Ay yes	(2) no
On what is most (first listen, then read	of the family income spend of out the answer)	on?	
(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 wh	at food to buy? (1) wi	fe (2) husband	(3) both (4) other
How much mone	y do you spend on food each	day? <u>100</u> Tk	
Do you sometime	es borrow food from other peo	ople? (1) yes	(2) no

VI.

Food Distribution within the Family

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

#### Anthropometric Data

Body Mass Index (female head of household):								
weight: <u>43,5</u> kg	height: <u>154</u> cm	BMI: (kg/m²) <u>18 3</u>						

### **Quantitative Dietary Intake**

(1) one time	(2) two times	(3) two-three times	(¾) three times

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	X	71 72 72 72 72 72 72 72 72 72 72 72 72 72			
dal/ pulses		*			**************************************
potato		¥			
vegetables		X			
fruit				.2	
milk			×		
egg		,	×		
fish	×				
meat			·×		



#### I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Jahida
Husband's name	Eadno Ali
Age of female head of household	23
Religion	Moslem

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	Jahidh	F	23	HH
2	Eadhis Ali	M	30	hisband
3	Bersha	F	10	eland te
4	Junki	F	1	olarde
5	Mov jum	Ŧ	5	historial mother
6				1103160-0 11107100
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

What kind of school education does the father have (1) no school (2) primary school (3) secondary school (4) intermediate school (college)	ve?		
Did the father receive any further professional trail If yes, in which fields?	ning? (	1) yes	(2) no
III. Women Situation			
Do you wear the burka outside the house?	yes (	2) no	(3) sometimes
Do you as a woman go to the bazaar? (1) yes	(2) no	(3) some	etimes
Do you as a woman work outside your home?	(1) yes	(2) no	
Who makes the decisions in your household? (1) wife	(2) husbar	nd (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? (A)	yes (2)	no	
Does the family own a kitchen? (1) yes	(2) no		
Do they have enough equipment for cooking?	(Ly yes	(2) no	
If no, what is missing?			
How often do they cook per day? (1) one time	es (2) two time	s (3) three t	imes
Do they have a kitchen garden? (1) yes	(2) no		
If yes, how much harvest do they get out of t	he kitchen gard	en in a month'	?

V. Incom	o Situation						
	ne Situation  he family income	nor day.					
(pls ask after cultiv	vation income and inc	per day? come from animals – breed the earner, and indicate if	ding, egg selling, m daily (d) or monthl	ilk selling) f / (m)	Please lis	t every income	
What ki	nd of job?	Money per day/		Who e		e money?	·
TTHAL AI	nd or job:	month	husband	d wife	son	daughter	othe
Jellin,	61	300 Thlda	lug X				
Nels V.	on Jelle	Licos The lyes					$\Omega$
1	***************************************	,	The state of the s				
***************************************							
					- 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1		<u></u>
							1
Does the family	own any land? (	∬yes (2) no					
If yes, v	vhat kind of land	is it (∱)}⁄hut land	(2) cultivation	n land			
Which of the fol	lowing assets do	es the family have? (	List amount of land	and numb	er of anir	nals)	
Productive Asse	<u>ets</u>						
1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken (	4) ducks	(5) goats		(6) other an	imal
				I		į.	

If yes:

How much?____Tk.

When having a	meal does someone eat first	? (1) yes	(2) no	
If yes, v	vho 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	t member gets les	ss to eat?	<u></u>
Does someone	get the better pieces to eat?	(†) ye	s (2) no	
If yes, w	ho gets the better pieces?			
Do you often fee	el hungry? (1) yes	(2)(no		
VII. Househ	old Money and Purchasing	Practices		
Who is in charge	e of the money? (1) w	ife (2) hu	sband (8)both	(4) other
How much mone	ey do you have in your hand (	(sari) right now? _	<u>500</u> Tk	
Have you persor	nally spent already any mone	y today?	(2) yes	r) no
On what is most first listen, then read	of the family income spend of out the answer)	n?		
1) food items	(2) clothing	(3) equipment for t	he house (4) educar	tion of the children
5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investn	nent (8) loan pa	ayments
Vho decides wha	at food to buy? (1) wit	fe (2) hus	sband (3) both	(4) other
low much mone	y do you spend on food each	day? <u>///</u>	_Tk	
)o vou sometime	es borrow food from other per	onle? (1) ves	(2) no	

VI.

Food Distribution within the Family

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

## Anthropometric Data

Body Mass Index (female head	of househol	d):		
weight: <u> </u>	height:	454	_cm	BMI: (kg/m²) 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

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice					
dal/ pulses	X				
potato	X	1 manuary 100,000 1 (100,000 1 100,000 1 100,000 1 100,000 1 100,000 1 100,000 1 100,000 1 100,000 1 100,000 1	Andrew of an American Control of the		7/////
vegetables	X	A feet of the second of the se			
fruit			X		
milk			*		
egg			+		
fish	X				
meat			×		





#### I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Manle lan
Husband's name	De Lieux
Age of female head of household	25
Religion	Nolive

How many people eat from your cooking not at the moment?	How many pr	eonle eat fro	m vour cookin	a not at the	momont?
----------------------------------------------------------	-------------	---------------	---------------	--------------	---------

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Manh by		25	44
2	Me Lyens	И	88	hu hand
3	10N.	7.	1	dank
4				7
5	1,14			
6		1		**************************************
7				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
8	W 2001 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			
9				
10				

#### II. Parent's Education

Does the mother know how to:		
(j) 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?	Scuin class		

Does the father know how to:

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

What kind of school education does (3) no school (2) primary school (3) secondary school (4) intermediate school (college		nave?				
Did the father receive any further pro If yes, in which fields?	fessional ti	raining?	(1) ye	es .	.(̂₽) nc	)
III. <u>Women Situation</u>						
Do you wear the burka outside the ho	ouse?	(N) yes	(2) n	0	(3) sc	ometimes
Do you as a woman go to the bazaar	? (1) yes	(2) no	o	(3) som	etimes	<b>S</b>
Do you as a woman work outside you	r home?	(1) ye	s	.(2) no		
Who makes the decisions in your hou	sehold? (1) wife	<del>(2</del> ) (hu	sband	(3) both		(4) other
Is your husband helping at home?	(1) yes	(2) no	)			
If yes, what is he doing?						
IV. <u>Situation in the Household</u>						
Does the family have access to a latrir	ne?	(4)\(\square\)	;	(2) no		
Does the family have access to a water	rpump? ()	1) yes	(2) no			
Does the family own a kitchen?	(1) yes	(2) no	Ûλ	. feshe	W)	and a summer of the summer of
Do they have enough equipment for co	oking?	(1)cyes		(2) no		
If no, what is missing?						
How often do they cook per day?	(1) one ti	mes 🔌 two	times	(3) three t	times	
Do they have a kitchen garden?	(1) yes	(2)(no				
If yes, how much harvest do the	ey get out o	of the kitchen	garden i	n a month	?	

If sell,	, how much inco	e it for own consu		(1) s			own consun	•
How much is to	ne Situation the family incomivation income and incident who is	e per day? ncome from animals - s the earner, and indi	- breeding, egg cate if daily (d)	selling, mill or monthly (	k selling) F (m)	Please lis	t every income	
What ki	ind of job?	Money per o	lay/	husband	Who e	arns th	e money? daughter	other
Confruction	. Val.	450 TL	<del>lo 15 de</del> 11 c	}				1
help from		2500 th	11 220					f.V.
selling in		450 Th 2500 Th 1 mossi	Coth				A	Lath
								N.
Andrew Marketon Marke								
		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		11-27-1 x x x x 27-100 tr x x x x x x x x x x x x x x x x x x			1/1	
Does the family	/ own any land?	(1) 100 (2) no						
			d (O)		1			
ii yes, v	what kind of land	lisit (1)\chut l	and (2) (	cultivation	land			
Which of the fo	llowing assets d	oes the family ha	ve? (List amo	unt of land a	and numb	er of anir	nals)	
Productive Ass								
(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks		(5) goats		(6) other ani	mal
***************************************	<u> </u>	1			***************************************	***************************************	<u> </u>	
Do you sometim	nes borrow mone	ey from other pec	ople or institu	utions in c	order to	buv foc	od?	
1) yes	( <b>Ž</b> ) no	. , , , , ,				, -		
f yes:	1							
How mu	ich?	Tk.						

When having a r	neal does someone eat first?	(1) yes	<u>(2)</u> no	
If yes, wi w	no eats first? ho eats last?		~~~~	
Can you usually	eat as much as you want?	(4) yes	(2) no	
In times there is t	less food, which cooking pot	member gets less	to eat? Vik	
	et the better pieces to eat?		(2) no	
If yes, wh	no gets the better pieces? 👤	<u>unlal</u>		
Do you often feel	(1) hungry? <b>Jur</b> yes	)2) no		
VII. <u>Househo</u>	old Money and Purchasing	Practices		
Who is in charge	of the money? (1) wif	e (2) husb	and (3)both	(4) other
How much money	v do you have in your hand (s	ari) right now?	<u>O</u> Tk	
Have you persona	ally spent already any money	today?	(1) yes (2	2) no
On what is most of (first listen, then read of	of the family income spend or out the answer)	?		
(1) food items	(2) clothing	(3) equipment for the	house (4) educa	tion of the children
k				
(5) health issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investme	nt (8) loan p	ayments
			<u> </u>	ian,
Who decides what	,			(4) other
How much money	do you spend on food each	day? <u>/}</u>	Γk	
	borrow food from other peop	ole? (1) yes	(2)-no	

VI.

Food Distribution within the Family

Name	Mani W. Jan
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	houxhdd world
Pregnant or Lactating	presum t

Anthr	opom	etric	Data

body wass index (fema	ale nead	of nousehole	a):			
weight: <u>\$4,0</u>	_kg	height:	1 145	_cm	BMI: (kg/m²)_	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

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	*	70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 70 7			
dal/ pulses					, magazin
potato	X				
vegetables		×			
fruit			X		
milk			The second secon		
egg				X	
fish		+			
meat	The same and the s		*		





#### I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Nh adia
Husband's name	Solan
Age of female head of household	22
Religion	Mosien

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	Khatis	F	22	HIL
2	Salam	M	25	holes
3	Allima	Ŧ	60	math of HII
4	Helal Min	H	15	fathe of HH
5	Shakil	M	16	Lyothe of HI
6	Razib	M	13	broke of All
7				Beign of On
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



Does the father know how to:

(1) read and write

(2) give signature

What kind of school education does  (2) no school (2) primary school (3) secondary school (4) intermediate school (college		?		
Did the father receive any further proof of the father receive and the father received and the father rece	ofessional trainir	ng? (1) y	/es	(2) no
III. Women Situation				
Do you wear the burka outside the h	ouse?	yes (2)	no	(3) sometimes
Do you as a woman go to the bazaar	? (1) yes	(2) no	(3) som	etimes
Do you as a woman work outside you	ur home?	(1) yes	(2) no	
Who makes the decisions in your hou	usehold? (1) wife	(2) husband	(3) both	(4) other
Is your husband helping at home?	(1) yes	(2) no		+~n
If yes, what is he doing?				
IV. Situation in the Household				
Does the family have access to a latri	ne?	(1) yes	(2) no	
Does the family have access to a water	er pump? (1) ye	s (2) no	)	
Does the family own a kitchen?	(ix yes	(2) no		
Do they have enough equipment for co	ooking?	(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 the	ey get out of the	kitchen garden	in a month	?

If sell,	how much inc	ome does it generate	? (cross check	with incom	e situat	ion)	Tk
be the second							
V. <u>Incom</u>	e Situation						
How much is the place of the second s	he family incor vation income and	me per day? I income from animals – bre	eedina eaa sellina	milk selling)	Please lis	t every income	
ndividually, and tid	ck the person who	is the earner, and indicate	if daily (d) or mon	thly (m)	i icase iis	cevery income	
What his		Money per day			earns th	e money?	
vvnat Kii	nd of job?	month	husba	ind wife	son	daughter	othe
Construction	wohe	Gooth Idan	3 day				
construction	1	400 The lu	15dys				(2)
cassiful a	- which	300 The later	13.10				July 1
OX331J1044 (	Work	300 parting					hv.
**							
oes the family	own any land	? (1) yes (2) no					
If yes, w	vhat kind of la	nd is it (1) hut land	d (2) cultiva	tion land			
hich of the fol	lowing assets	does the family have	? (List amount of I	and and numl	per of anir	mals)	
roductive Asse	<u>ets</u>						
) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	3	(6) other an	imal
		1					

(1) yes (2) no

How much? 600 /man /Tk.

If yes:

3

VI. Food D	istribution within the Famil	У	
When having a	meal does someone eat first'	? (1) yes (2) no	
If yes, w	who eats first? husband, who eats last? make	bushe of husband	
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?	mate of (1)
Does someone of	get the better pieces to eat? Tho gets the better pieces?	whe of histard	(2) no husbard
Do you often fee	el hungry? (1) yes	(2) no	
VII. Househ	old Money and Purchasing	Practices	
Who is in charge			(3)both (4) other falk of U
How much mone	ey do you have in your hand (	(sari) right now?	_Tk
Have you persor	nally spent already any mone	y today? yes	(2) no
On what is most (first listen, then read	of the family income spend of out the answer)	on?	
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 wh	at food to buy? (1) wi	fe (2) husband	(3) both (A) other more of the
How much mone	y do you spend on food each	n day?Tk	
	es harrow food from other nev	onle? Myves	(2) no

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

<b>Anthro</b>	nomei	ric [	ata
/ tiltill O	POILIC	LIIC L	Jaca

Body	Mass	Index	(female	head	of	household):	
,	111000	111001	liciliaic	11000	01	nouce noise.	

weight: 45,0	kg	height:	145	cm	BMI: (kg/m²)	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

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	1				
dal/ pulses	×	200			
potato	De	X			
vegetables	>				
fruit		X			
milk			.+		
egg					X
fish	×				
meat			+		



## I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Happy
Husband's name	Sivossaman
Age of female head of household	20
Religion	Maslen

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

1	

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Hanpy	干	20	hand of HH
2	Syvoslamin	H	25	husband
3	Fezoza	T	60	huband's mother
4	Hamid	M	65	hybered Cathe
5	Tahil	M	1	Sin
6	Tilhail	M	23	hostly of hybans
7	Rezill	M	21	brothe of hoten
8				
9				
10				

#### II. Parent's Education

No. Co. C					
Dogs	tho	mother	know	how	to:
DOCO	HIC	HIGHE	MILLION	IICIVV	IU.

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:

read and write

(2) give signature

What kind of school education does to (1) no school (2) primary school (3) secondary school (4) intermediate school (college)				
Did the father receive any further pro If yes, in which fields?		g? (Tye	es (	2) no
III. Women Situation				
Do you wear the burka outside the ho	ouse? (†) y	res (2) n	0	(3) sometimes
Do you as a woman go to the bazaar?	? (1) yes	(2) no	(3) some	times
Do you as a woman work outside you	r home?	(1) yes	(2) no	
Who makes the decisions in your hou	sehold? (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. <u>Situation in the Household</u>				
Does the family have access to a latrin	ne?	(1) yes	(2) no	
Does the family have access to a water	r pump? 代) ye	s (2) no		
Does the family own a kitchen?	(1) yes	(2) no		
Do they have enough equipment for co	ooking?	(1) yes	(2) no	
If no, what is missing?	<u> </u>			
How often do they cook per day?	(1) one times	(2) two times	(3) three to	mes
Do they have a kitchen garden?	(1) yes	(2) no		
If yes, how much harvest do the	ey get out of the	kitchen garden	in a month?	

ii seii, now much inco	ome does it generate? (cro	ss check with	Income	e situati	on)	_Tk	
V. <u>Income Situation</u>							
How much is the family incom (pls ask after cultivation income and individually, and tick the person who	income from animals - breeding,	egg selling, milk	( selling) F m)	Please lis	t every income		
	Money per day/		Who earns th			ie money?	
What kind of job?	month	husband	wife	son	daughter	othe	
anto dive	Soo the ldy						
Thop cisitann	6000 th lumant					hus	
Selling vice 1015	1 7000 Thayer					histo	
5 mon age	? m						
Does the family own any land?	(1) yes (2) no						
Does the family own any land?	1	(2) cultivation	land				
If yes, what kind of lan	d is it (A) hut land						
If yes, what kind of lan	d is it (A) hut land			er of anir	nals)		
If yes, what kind of lan  Which of the following assets of the Productive Assets	d is it (A) hut land does the family have? (List	amount of land a	and numb	er of anir	nals)		
If yes, what kind of lan  Which of the following assets of the productive Assets  1) cultivation land (2) cow	d is it (A) hut land	amount of land a		er of anir	nals) (6) other an	imal	
If yes, what kind of lan  Which of the following assets of the Productive Assets	d is it (A) hut land does the family have? (List	amount of land a	and numb	er of anir		imal	
If yes, what kind of lan  Which of the following assets of the productive Assets  1) cultivation land (2) cow	d is it (A) hut land does the family have? (List	amount of land a	and numb	er of anir		imal	
If yes, what kind of lan  Which of the following assets of the following asset	d is it (A) hut land does the family have? (List	amount of land a	and numb	er of anir		imal	
Which of the following assets of Productive Assets  1) cultivation land (2) cow	d is it (1) thut land does the family have? (List (3) chicken (4) du	amount of land a	and numb		(6) other an	imal	
If yes, what kind of lan Which of the following assets of the productive Assets  1) cultivation land (2) cow  20 WHA 2	d is it (1) thut land does the family have? (List (3) chicken (4) du	amount of land a	and numb		(6) other an	imal	

How much?____Tk.

When having a	meal does someone eat first	? (4) yes (2) no	
If yes, v	who eats first? by she could be with a country who eats last? hunband		<u>L</u>
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'	hus bound
Does someone	get the better pieces to eat?	(1) yes	(2) no
If yes, w	ho gets the better pieces?	unbend broth	
Do you often fee	el hungry? (1) yes	(2) no	
VII. <u>Househ</u>	old Money and Purchasing	Practices	
Who is in charge	of the money? (1) wi	ife (2) husband	(3)both (4) other
How much mone	ey do you have in your hand (	sari) right now?	_Tk fall
Have you persor	ally spent already any mone	y today? (1) yes	(2) no
On what is most (first listen, then read	of the family income spend o out the answer)	n?	
(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  ) wan  pry men
Who decides wha	at food to buy? (1) wif	fe (2) husband	(3) both (3) other husbal mosh
How much mone	y do you spend on food each	day? <u>200</u> Tk	mosh
Do you sometime	s borrow food from other ped	ople? (1) yes	(2) no

Food Distribution within the Family

Name	Happy
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	hasehold work
Pregnant or Lactating	breast feeding son 1 year

#### **Anthropometric Data**

Body Mass Index (fem	ale head	of househ	old):			
weight: 43,5	_kg	height: _	154	_cm	BMI: (kg/m²)	18,34

#### **Quantitative Dietary Intake**

How	many	meals	do	VOU	eat	per	day	17
		1110010	40	,	out	PO.	acey	

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

	every day	a few times a week	a few times times a month	a few times times in a year	never
rice	7				
dal/ pulses		X			
potato	1000	X			
vegetables	×		280		
fruit			.*	.60	
milk	X				
egg		×			
fish	X				
meat			X		



#### I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Neigma
Husband's name	Jahil Islam
Age of female head of household	25
Religion	Moden

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

1	
/	
4	

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Neigha	Ŧ	25	HH
2	Stom Johil Ula	H	30	huland
3	Ferozz Schan	H	70	hy ford father
4	Feron	Ŧ	60	hybard mithe
5	Redi	Ŧ	5	dante
6				- Compre
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:

read and write

(2) give signature

(3) none

What kind of school education does the father ha  (1) no school  (2) primary school  (3) secondary school  (4) intermediate school (college)	ive?		
Did the father receive any further professional tra If yes, in which fields?	ining? (1	1) yes (2)	no
III. Women Situation			
Do you wear the burka outside the house?	yes (2	2) no (3)	sometimes
Do you as a woman go to the bazaar? (冰 yes	(2) no	(3) sometim	es
Do you as a woman work outside your home?	(1) yes	(2) no	
Who makes the decisions in your household? (1) wife	(2) husbar	nd (3) both	(4) other husband fel
Is your husband helping at home? (1) yes	(2) no		The issues yes
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?	yes (2)	no	
Does the family own a kitchen?  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 tim	es (2) two time	es (3) three time	S
Do they have a kitchen garden? yes	(2) no		
If yes how much harvest do they get out of	the kitchen gord	on in a month?	Ch.

imals – breeding, egg selli nd indicate if daily (d) or m	ng, milk selling) F onthly (m)	Please lis	t every income	
			. J.o.y moonie	
per day/			e money?	
nus	band wife	son	daughter	othe
th Imoust >				
0, 2 600 Th	+			
				The second
hut land (2) culti		er of anin	nals)	
(4) ducks	(5) goats		(6) other anim	mal
1				
	no The least of th	no The least the state of land and number of land a	no Chut land (2) cultivation land  illy have? (List amount of land and number of anin	no Chut land (2) cultivation land filly have? (List amount of land and number of animals)

When having a	meal does someone eat first	? (1) yes (2) no	
If yes,	who eats first?whon it who eats last?	fashe us band Meshe	_
Can you usuall	y eat as much as you want?	(1) yes (2) no	
In times there is	s 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, v	get the better pieces to eat?  who gets the better pieces?	hus hand is falle	
Do you often fe	el hungry? (1) yes	(2) no	
VII. <u>Housel</u>	nold Money and Purchasing	Practices	
Who is in charg	e of the money? (1) w	ife (2) husband	(3)both (4) other
How much mon	ey do you have in your hand (	(sari) right now? 1000	_Tk
Have you perso	nally spent already any mone	y today? (1) yes	(2) no
On what is most first listen, then rea	of the family income spend of out the answer)	n?	
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
Vho decides wh	at food to buy? (1) wi	fe (2) husband	(3) both (4) other
low much mone	ey do you spend on food each	day? <u>150</u> Tk	
o vou somotim	es harrow food from other nev	onle? (1) yes	(2)-no

Food Distribution within the Family

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

#### Anthropometric Data

Body	Mass	Index	(female h	ead of	household)	

weight:	- 44,0	kg	height: _	1,47	cm	BMI: (kg/m²)_	20,36	
---------	--------	----	-----------	------	----	---------------	-------	--

### **Quantitative Dietary Intake**

How many meals do you eat per day?

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

	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		*			
potato	X				
vegetables		X			
fruit			X		
milk			X	9	
egg		×			
fish		X			
meat			+		



#### 1. **Family Data**

Name of female head of household (HH)	Alma
Husband's name	Chan Min
Age of female head of household	25
Religion	Moden

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

45	
/	
4	

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Silma	F	25	head of HD
2	Chan Min	M	30	heiband
3	Anvar	Ŧ	57	huband moth
4	Chadr-	Ŧ	7	daukk
5	2.7.241			ottonick
6				
7				
8				
9				
10				

#### 11. Parent's Education

Does	the	mother	know	how	to:
	LIIC	HIOUICI	INTO VV	IIOVV	LU.

(1) read and write

(2) give signature

(3) none

What kind of school education does the mother have?

- (x) 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

Does the father know how to:

- (1) read and write
- (2) give signature

What kind of school education doe (1) no school (2) primary school (3) secondary school (4) intermediate school (college		have?		
Did the father receive any further p If yes, in which fields?		raining?	Atyes	(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 bazaa	ar? (1) yes	(2) no	(3) so	metimes
Do you as a woman work outside yo	our home?	(1) yes	(2) no	
Who makes the decisions in your ho	ousehold? (1) wife	(2) husb	and (3) bot	th (4) other
Is your husband helping at home?	(1) yes	(2) no		
If yes, what is he doing?				
IV. Situation in the Household	1			19
Does the family have access to a late	rine?	(1) yes	(2) no	
Does the family have access to a wa	ter pump?	() yes	2) no	
Door House Court	(1)	(2) no		
Does the family own a kitchen?	yes	(2) no		
Do they have enough equipment for o	cooking?	(4) yes	(2) no	
If no, what is missing?				
How often do they cook per day?	(1) one ti	mes (2) two tin	nes (3) three	e times
Do they have a kitchen garden?	(1) yes	(X) no		
If yes, how much harvest do t	hey get out o	of the kitchen ga	rden in a mon	th?

Do they sell the	harvest or	use it fo	or 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)

100	Money per day/	Money per day/ month  Who earns the money? husband wife son daughte		arns th	e money?	
What kind of job?				daughter	r other	
and drive	350 The Iday	+				

Does the family	own any	land?	(A) ves	(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
		0			

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

(1) yes

(2) no

If yes:

How much? 150 - 200 Tk.

3

VI. Foo	od Distribution within the Fami	ly	
When havin	g a meal does someone eat first	? (1) yes (2) no	
If ye	who eats first? Whe du who eats last? hus book	comes home lat	<u> </u>
Can you usu	ually eat as much as you want?	(1) yes (2) no	
In times ther	re is less food, which cooking po	t member gets less to eat	wife, daught, mushing mush
	one get the better pieces to eat?	(1) yes	(2) no
If yes	s, who gets the better pieces?	husband	
	feel hungry? Av yes	(2) no	
VII. Hous	sehold Money and Purchasing	Practices	
Who is in cha	arge of the money? (1) w	rife (2) husband	(3)both (4) other
How much m	oney do you have in your hand	(sari) right now? <u>Λουο</u>	_Tk
Have you per	sonally spent already any mone	y today? (**) yes	(2) no
	ost of the family income spend or read out the answer)	on?	
(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) wi	fe (2) husband	(3) both (4) other
How much mo	oney do you spend on food each	day? <u>170</u> Tk	
Do you somet	imes borrow food from other ped	ople? (1) yes	(2) no

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

#### **Anthropometric Data**

body ivia:	ss maex (rer	nale nea	ad of nouser	101a):			
weight: _	51,0	kg	height: _	158	cm	BMI: (kg/m²)_	20,43

#### **Quantitative Dietary Intake**

How many meals do y	ou eat per day?
---------------------	-----------------

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

	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			+		
potato		X			
vegetables		X			
fruit			X		
milk			X		
egg		X			
fish	X				
meat				X	



### I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Billio
Husband's name	ldvis
Age of female head of household	22
Religion	Moden

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	Billio	Ŧ	22	head of HI
2	lavis	M	20	hilad
3	lmon	M	6	Sin
4	Johina	F	55	hatand mothe
5	Abil	M	18	husband broth
6	Samil	Ŧ	10	husband's state
7	Wh dia	Ŧ	15	huband's sixte
8	Shatie	F	13	noce of hear of
9				The of the of
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

z no

Does the father know how to:

(1) read and write

(2) give signature

(3) none

What kind of school education does the father (1) no school (2) primary school (3) secondary school (4) intermediate school (college)	have?		
Did the father receive any further professional If yes, in which fields?	training?	(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) som	etimes
Do you as a woman work outside your home?	(1) yes	(2) no	
Who makes the decisions in your household? (1) wife	(2) husba	and (3) both	(4) other
Is your husband helping at home? (1) yes  If yes, what is he doing?	(2) no		
IV. Situation in the Household			
Does the family have access to a latrine?	<u>(1)</u> yes	(2) no	
Does the family have access to a water pump?	(2) yes	?) no	
Does the family own a kitchen? (Types	(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 tim	nes (3) three t	imes
Do they have a kitchen garden? (1) yes	(2) no		
If yes, how much harvest do they get out	of the kitchen gar	den in a month	?

Do they sell th				(1) sell		own consun	nption
IT Sell,	now much inc	come does it generat	e? (cross check	with income	e situati	on)	_Tk
					-		
V. <u>Incom</u>	ne Situation						
How much is t (pls ask after culti individually, and ti	vation income and	me per day? I income from animals – I o is the earner, and indica	oreeding, egg selling ate if daily (d) or mor	g, milk selling) I nthly (m)	Please lis	t every income	
		Money per da	w/	Who e	arns th	e money?	
What ki	nd of job?	month	husba	and wife	son	daughter	othe
show as	istant	350 Th 10	lun >	-			
Sellin	fil	250 Th 10	lan 13 days				hun
							/vusi
0							
oes the family	own any land	? (1) yes (2) no					
If yes, v	vhat kind of la	nd is it (1) hut lar	nd (2) cultiva	ation land			
			X-1,				
Vhich of the fol	lowing assets	does the family have	e? (List amount of	land and numb	er of anin	nals)	
roductive Asse	<u>ets</u>						
) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	-	(6) other ani	mal
	FIG.	1	1				

(1) yes (2) no

How much?__

If yes:

VI. <u>Food</u>	Distribution within the Famil	l <u>y</u>	
When having	a meal does someone eat first	? (1) yes (2) no	
	who eats first? husband who eats last? husband		_
Can you usua	lly 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	e get the better pieces to eat?	(1) yes	(2) no
	who gets the better pieces?	ushand, his hand	
Do you often fe	eel hungry? (1) yes	(2) no	
VII. <u>House</u>	hold Money and Purchasing	<u>Practices</u>	
Who is in charg	ge of the money? (1) wi	fe (2) husband	(3)both (4) other
How much mor	ney do you have in your hand (	sari) right now?	(3)both (4)other huband
Have you perso	onally spent already any mone	y today? (1) yes	(2) no
On what is mos	st of the family income spend o ad out the answer)	n?	
(1) food items	(2) clothing	(3) equipment for the house	(4) education of the children
(5) health issues	(C) marriage plane for shildren	(7) husings in colors	(8) loan payments
(3) Health Issues	(6) marriage plans for children	(7) businss investment	loan payment electricaly
Who decides wh	nat food to buy? (1) wif	e (2) husband	(3) both (4) other husband make
How much mon	ey do you spend on food each	day? 256 Tk	
Do you sometim	nes borrow food from other pec	ople? (1) yes	(2) no

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

#### **Anthropometric Data**

Body Mas	ss Index (fe	male hea	ad of househ	old):		
weight: _	38,0	kg	height: _	146	cm	BMI: (kg/m²) 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	(1) one time	(2) two times	(3) two-three times	(4) three times
----------------------------------------------------------------	--------------	---------------	---------------------	-----------------

	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		X			
vegetables	*				
fruit			X		
milk			X		
egg			*		
fish		X			
meat			*		



#### I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Sofice
Husband's name	Abdul Halim
Age of female head of household	30
Religion	Marlen

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	SAG	F	30	head of HU	
2	Shelal Halin	M	45	husband	
3	Mutallin	M	9	Sin	
4	Mehidi	M	I	Son	
5	Maly	F	3	dank	
6	Sadia	F	2	day the of six	ol Hh
7				action of our	9
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 h (1) no school (2) primary school (3) secondary school (4) intermediate school (college)	nave?		
Did the father receive any further professional tr If yes, in which fields?	raining? (	) yes (2	2) no
III. Women Situation			
Do you wear the burka outside the house?	(1) yes (2	2) no (:	3) sometimes
Do you as a woman go to the bazaar? (1) yes	(2) no	(3) someti	imes
Do you as a woman work outside your home?	(1) yes	(2) no	
Who makes the decisions in your household?	(2) husbar	d (3) both	(4) other
Is your husband helping at home? (1) yes	(2) 110		
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?	yes (2)	no	
Does the family own a kitchen? 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 tir	mes (2) two time	s (3) three tin	nes
Do they have a kitchen garden? (1) yes	(2) no		
If yes, how much harvest do they get out o	of the kitchen gard	en 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)

W/ 41: 1 6: 10	Money per day/	Who earns the money?				
What kind of job?	month	husband	wife	son	daughter	other
tailoring	3000 The Imonth		×			
selling milh	2500 Th Imanh 2500 Th Imanh FOTh Iday		X			
shop assistant	Foth Iday days			X		
	<i>J</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
	2	2	7		
		_			

Do you	sometimes	borrow n	noney fro	om other	people	or institu	utions ir	order	to bu	y food?
--------	-----------	----------	-----------	----------	--------	------------	-----------	-------	-------	---------

(1) yes

(2) no

If yes:

How much? 6000 Tk.

When having a	meal does someone eat first	? (1) yes (2) n	10
If yes, v	who eats first?	d->sich	
Can you usually	eat as much as you want?	(1) yes (2) n	o
In times there is	less food, which cooking pot	member gets less to ea	t? Justical
	get the better pieces to eat?		(2) no
If yes, w	ho gets the better pieces?	children	
Do you often fee	el hungry? (1) yes	(2) no	
VII. Househ	old Money and Purchasing	Practices	
Who is in charge	e of the money?	ife (2) husband	(3)both (4) other
How much mone	ey do you have in your hand (	(sari) right now? 200	Tk
Have you persor	nally spent already any mone	y today? (1) ye	es (2) no
On what is most first listen, then read	of the family income spend of out the answer)	n?	
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
Vho decides wha	at food to buy? (1) wi	fe (2) husband	(3) both (4) other
low much mone	y do you spend on food each	day? <u>//8</u> 0Tk	
)o vou sometime	es borrow food from other pe	ople? (1) ves	(2) no

Food Distribution within the Family

VI.

Name	Sufia
Occupation/ physical work (specify: e.g. household work, working on a rice field, walking long distances)	hosehold work + Valling for I howarday
Pregnant or Lactating	

#### **Anthropometric Data**

Body Mas	ss Index (fer	nale hea	ad of househ	nold):		
weight: _	45,0	kg	height: _	169	cm	BMI: (kg/m²) 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
--------------	---------------	---------------------	-----------------

	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		X			
vegetables	X				
fruit			+		
milk		X			
egg		X			
fish	×				
meat			×		



#### I. Family Data

Name of female head of household (HH)	Moyna
Husband's name	Hilabul
Age of female head of household	29
Religion	Molem

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

		2	
	/		
	4		

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Mazna	F	29	head of HH
2	Habibal	M	37	husend
3	Famzina Tavina	F	8	clankk
4	Taxina	F	5	dark
5				Charles and the second
6				
7				
8				
9				
10				

#### II. Parent's Education

DOGS THE HIGHEI KITOW HOW IT	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) ho

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)	ə?	
Did the father receive any further professional train. If yes, in which fields?	ing? (1) <u>y</u>	/es (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? Ayyes	(2) no	(3) sometimes
Do you as a woman work outside your home?	(1) yes	(2) no
Who makes the decisions in your household?	(2) husband	(3) both (4) other
Is your husband helping at home? (1) yes  If yes, what is he doing?	(2) no	
IV. <u>Situation in the Household</u>		
Does the family have access to a latrine?	(1) yes	(2) no
Does the family have access to a water pump? (4) ye	es (2) no	
Does the family own a kitchen? 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 th	e kitchen garden	in a month?

How much is the family (pls ask after cultivation inco ndividually, and tick the pers	me and income from animals – br on who is the earner, and indicate	eeding, egg selling, e if daily (d) or mon	, milk selling)	Please lis	t every income	
Who earns the money?						
What kind of jol	Money per day month	husba	nd wife	son	daughter	oth
day labor	200 th Idus	To day				
hism xcon	G5 Thida	15dy	×			
	1					
		1		1		
oes the family own any	/ land? (N) ves (2) no					
If yes, what kind				per of anim	nals)	
	of land is it (1) hut land			per of anin	nals)	

If yes, v	meal does someone eat first who eats first?	? (Hyes (2) no	
Can you usually	/ eat as much as you want?	(1) yes (2) no	
In times there is	less food, which cooking pot	t member gets less to eat?	- Wife
	get the better pieces to eat?  ho gets the better pieces?	Childre Childre	(2) no
Do you often fee	el hungry? (**) yes	(2) no	
Who is in charge	e of the money?  by do you have in your hand on the money in your hand on the money in your hand on the money.	ife (2) husband (sari) right now?	(3)both (4) other _Tk
On what is most (first listen, then reac	of the family income spend of out the answer)	on?	
(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 who	at food to buy?	fe (2) husband	(3) both (4) other
How much mone	y do you spend on food each	day? <u>100</u> Tk	
Do you sometime	es borrow food from other peo	ople? (Myes	(2) no

Food Distribution within the Family

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

		_
Anthro	pometric	Data
MILLING	Pometric	Data

Body Ma:	ss Index (fen	nale hea	ad of house	hold):			
weight: _	43,0	kg	height: _	145	cm	BMI: (kg/m²)_	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

	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		.+			
potato	X				
vegetables		X			
fruit				×	
milk					+
egg				+	
fish		X			
meat					+



#### 1. **Family Data**

Name of female head of household (HH)	Billio
Husband's name	Jahirul
Age of female head of household	21
Religion	Moslen

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	Billin	F	21	hed of HH
2	Johlan	41	20	huband
3	JUCHE	F	60	husband mothe
4	Vadh	M	GC	he hand fathe
5	Zin	Ŧ	6	dauly
6			1	- Steady A
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
- 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:

read and write

(2) give signature

(3) none

What kind of school education does to (1) no school (2) primary school (3) secondary school (4) intermediate school (college)				
Did the father receive any further profif yes, in which fields?	fessional trainin	g? (1) y	es es	(2) no
III. Women Situation				
Do you wear the burka outside the ho	use? (1) y	res (2) r	10	(3) sometimes
Do you as a woman go to the bazaar?	? (1) yes	(2) no	(3) some	etimes
Do you as a woman work outside you	r home?	(1) yes	(2) no	
Who makes the decisions in your hous	sehold? (1) wife	(2) husband	(3) both	(4) other
Is your husband helping at home?	(1) yes	(2) no		fall
If yes, what is he doing?				
IV. <u>Situation in the Household</u>				
Does the family have access to a latrin	e?	(1) yes	(2) no	
Does the family have access to a water	r pump? (1) yes	s (2) no		
Does the family own a kitchen?	(A) yes	(2) no		
Do they have enough equipment for co-	oking?	(1) yes	(2) no	
If no, what is missing?				
How often do they cook per day?	(1) one times	(2) two times	(3) three t	times
Do they have a kitchen garden?	(1) yes	(2) no		
If yes, how much harvest do the	y get out of the	kitchen garden	in a month	?

Do they sell the h	narvest or use	it for own	consumption?
--------------------	----------------	------------	--------------

(1) sell

(2) own consumption

If sell, how much income does	t 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/		Who earns the money?				
What kind of job?	month	husband	wife	son	daughter	other
nue supple	400 Th / day					
selling vice 6-5 mor	1-mon 2 Couth					husbard
7						
11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11						

					-		
Does the	family	own	anv	land?	(1) ves	(2)	no

If yes, what kind of land is it

	6	,					
11	X	h	111	+ 1	2	n	^

(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 hote					
7 110					

Do v	ou sometimes b	orrow money	from other	people	or institutions in	order to	buy food?
------	----------------	-------------	------------	--------	--------------------	----------	-----------

(1) yes

(2) no

If yes:

How much? Soo Tk.

VI. <u>Food</u>	Distribution within the Famil	<u>y</u>	
When having a	n meal does someone eat first	? (1) yes (2) no	
	who eats first?		_
Can you usuall	y eat as much as you want?	(1) yes (2) no	
In times there is	s less food, which cooking pot	member gets less to eat?	wife_
	get the better pieces to eat?	(1) yes	
If yes, v	who gets the better pieces?	usband, husband	fute
Do you often fe	el hungry? (1) yes	(2) no	
VII. <u>Housel</u>	nold Money and Purchasing	Practices	
Who is in charg	e of the money? (1) wi	ife (2) husband	(3)both (A) other
How much mon	ey do you have in your hand (	sari) right now?	Tk Moth
Have you perso	nally spent already any mone	y today? (1) yes	(2) no
On what is most (first listen, then read	t of the family income spend o d out the answer)	n?	
(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
4			loons
Who decides wh	at food to buy? (1) wit	fe (2) husband	(3) both (4) other Musband mas
How much mone	ey do you spend on food each	day? <u>150</u> Tk	
Do you sometime	es borrow food from other ped	ople? (1) yes	(2) no

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

### Anthropometric Data

Body Mas	ss Index (fe	male hea	ad of house	hold):		
weight: _	335	kg	height: _	147	cm	BMI: (kg/m²) 15,5

#### **Quantitative Dietary Intake**

How many meals do you eat per day?

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

	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		×			
fish	X				
meat				X	



#### **Family Data**

Name of female head of household (HH)	Zodhuc
Husband's name	Scalaul
Age of female head of household	27
Religion	Molem

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

	3-	
	(	
	0	

Who are those cooking pot members?

	Name	Sex (M/F)	Age	Relation to female HH
1	Lathra	F	21	head of All
2	Schaul	M	35	heband
3	Loky	M	17	Sin
4	Jones	M	6	Sol
5	Divila	Ŧ	5	dank
6				chang st
7				
8				
9				
10				

#### 11. Parent's Education

Does the mother know how to	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?

(2) no

Does the father know how to:

- (1) read and write
- (2) give signature

What kind of school education does the fathe (1) no school (2) primary school (3) secondary school (4) intermediate school (college)	r have?		
Did the father receive any further professiona If yes, in which fields?	training? (	(2) no	
III. Women Situation			
Do you wear the burka outside the house?	(1) yes (2	2) no (3) some	times
Do you as a woman go to the bazaar? (1) ye	s (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) wif	e (2) husbar	nd (3) both (4)	) other
Is your husband helping at home? (b) yes	(2) no		
IV. <u>Situation in the Household</u>			
Does the family have access to a latrine?	Hyes	(2) no	
Does the family have access to a water pump?	(2) yes	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?	4		
How often do they cook per day? (1) one	times (2) two times	es (3) three times	
Do they have a kitchen garden? (1) yes	(2)\no		
If yes, how much harvest do they get ou	t of the kitchen gard	en in a month?	

Do they sell the	e 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)

	Money per day/	Who earns the money?				
What kind of job?	month	husband	wife	son	daughter	other
day Jubou	250 The liday	X				

Does the family	own any land	d? (1) yes (2) no			
If yes, v	vhat kind of la	and is it (1) hut I	and (2) cultiv	ation land	
Which of the fol	lowing assets	s does the family ha	ave? (List amount of	f land and number of a	animals)
Productive Asse	<u>ets</u>				
(1) cultivation land	(2) cow	(3) chicken	(4) ducks	(5) goats	(6) other animal
					- 1

Do you sometimes borrow mone	from other people of	r institutions in order to	buy food?
------------------------------	----------------------	----------------------------	-----------

(1) yes

(2) no

If yes:

How much? Good Tk.

	Distribution within the Fami	<del></del>	
	a meal does someone eat first		
If yes,	who eats first?who	nd, Son), duybh	_
Can you usual	ly eat as much as you want?	(1) yes (2) no	
In times there i	is less food, which cooking po	t member gets less to eat?	Wife
Does someone	e get the better pieces to eat? who gets the better pieces?	(y) yes	(2) no
If yes,	who gets the better pieces?	husband, sons	
Do you often fe	eel hungry? (1) yes	(2) no	
VII. <u>House</u>	hold Money and Purchasing	Practices	
Who is in charg	ge of the money? (1) w	ife (2) husband	(3)both (4) other
How much mor	ney do you have in your hand	(sari) right now? 190	Tk
Have you perso	onally spent already any mone	y today? (1) yes	(2) no
On what is mos (first listen, then rea	t of the family income spend on out the answer)	on?	
(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 wh	nat food to buy? (1) wi	fe (2) husband	(3) both (4) other
How much mone	ey do you spend on food each	day? <u>/25</u> _Tk	
Do you sometim	es borrow food from other peo	ople? (1) yes	(2) no

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

Anthropometric Data
---------------------

Rody Ma	iss Index (fen	nale hea	ad of housel	nold):		
weight: _	40,0	kg	height: _	-162	cm	BMI: (kg/m²) 15, 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

	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		×			
potato	X				
vegetables		×			
fruit				X	
milk				.*	
egg			X		
fish		X			
meat					X