

5.3 Výživové okénko - jak mít jídlo pod kontrolou

Jak mít jídlo pod kontrolou?

- **Sledujte informace na obalech** potravin. Je rozdíl, jestli si obložíte chléb trvanlivým salámem nebo šunkou.
- **Nekupujte velká balení.** Může to být lákavé, pořídit si za výhodnou cenu velké balení čokoládových tyčinek, ale zvažte následky. Co doma není, to nesníte.
- V restauraci si nezkracujte čekání po jídle pečiva s máslem. Pokud jste hladoví, objednejte si jako předkrm malý zeleninový salát.
- **Jídlo si vychutnávejte.** Když jíte, věnujte se pouze jídlu a nehltejte.
- Přestaňte jíst v okamžiku, kdy cítíte první známky sytosti. **Dojít za každou cenu není nutné** – přebytky můžete raději zamrazit.
- **Servírujte pouze pokrmy na talířích.** Přidat si můžete později, ale plné mísy na stole zvyšují riziko přejídání.
- **Podělte se o méně vhodné potraviny a pokrmy.** Proč sníst celou pizzu, když si ji můžete rozdělit s kamarádem a podělit se třeba i o salát?

Jak jste na tom vy?

Za každé ANO si připočtete bod:

- Zvládli jste dnes vypít 7 sklenic vhodných nápojů? (Voda, neslazený čaj, voda ředěná džusem nebo voda s malým množstvím ovocné šťávy.)
- Zařadili jste ke každému jídlu porci zeleniny nebo ovoce? Započítává se i zelenina v polévce, sterilovaná zelenina či ovocný kompot.
- Měli jste dnes 5 denních jídel?
- Snědli jste dnes alespoň 2 porce neslazených mléčných výrobků?
- Nesnědli jste dnes více než jednu méně vhodnou potravinu? (Fast food, sladkosti, slazené nápoje atd.)
- Snažíte se dodržovat velikost porcí? Porci můžete odhadnout pomocí velikosti rozevřené dlaně nebo sevřené pěsti (např. velikost porce ovoce).

Hodnocení:

- **6 bodů:** Dnes jste jedli výborně, jen tak dál!
- **5 bodů:** Je vidět, že se snažíte.
- **4 body:** Vaše strava je docela dobrá, ale zkuste se zamyslet, co můžete vylepšit.
- **3 a méně bodů:** POZOR! Určitě se zítra snažte více, vaše strava dnes nebyla příliš vyvážená.