

Jedz bardziej świadomie

– w tydzień –



Małgorzata Rusek

Bezpłatny e-book

© Małgorzata Rusek, 2018

Zdjęcie na okładce na licencji CC0, unsplash.com.

Niniejsza publikacja może być rozprowadzana jedynie w niezmienionej formie. Zabroniony jest przedruk całości lub fragmentów bez pisemnej zgody autora. Zabronione jest wykorzystanie całości lub fragmentów w celach zarobkowych.



*Małgorzata
Rusek*
Dietetyk z pasją

Zapraszam na:
malgorzatarusek.pl

Zwiększ swoją świadomość żywieniową

Witaj!

Przygotowałam dla Ciebie narzędzie, dzięki któremu **zwiększysz swoją świadomość żywieniową, czyli zaczniesz zwracać większą uwagę na to, co jesz, ale także uświadomisz sobie, co wpływa na Twój sposób odżywiania się**. Będę miała dla Ciebie do wypełnienia parę ćwiczeń, dzięki którym zaczniesz jeść bardziej świadomie.

Ćwiczenia te bazują na stosowanej przez nas, dietetyków, metodzie oceny sposobu żywienia zwanej bieżącym notowaniem albo dzienniczkiem żywieniowym. Wiem, że zapisywanie tego, co się je nie jest niczym szczególnie przyjemnym, ale proszę nie zrażaj się na początek. Uwierz mi, że dużo Ci to da, nawet więcej niż możesz się spodziewać. Jednocześnie jest to naprawdę proste, to najbardziej banalna metoda zwiększenia swojej świadomości żywieniowej. Jest, jak to się mawia, piękna w swojej prostocie. Ale oprócz samego notowania tego, co będziesz jeść, przygotowałam jeszcze dla Ciebie inne ćwiczenia, których wykonanie zajmie Ci tydzień.

Pamiętaj, że wszystko, co tu napiszesz, robisz dla siebie i pozostaje to dla Ciebie. Nie musisz się tym z nikim dzielić, nikomu pokazywać. Wypełniasz to dla siebie, po to, żeby sobie pomóc, więc bądź wobec siebie szczerzy.

Zaraz wyjaśnię Ci, w jaki sposób należy wypełniać dzienniczek spożycia. Przeczytaj sobie dokładnie tę instrukcję, a wypełnianie zacznij od następnego - „pełnego” dnia (nie czekaj do poniedziałku!). Po wypełnieniu każdego dnia będziesz mieć do zrobienia krótkie ćwiczenia. Wypełniaj je kolejno, czytaj je dopiero w momencie, jak do nich dojdiesz. One specjalnie są w tym a nie innym miejscu i w takiej kolejności, żebyś przeszedł do kolejnego ćwiczenia po wypełnieniu wcześniejszego i nie wiedząc, co Cię czeka dalej. Będziemy pracować nad Twoją świadomością żywieniową etapami, metodą małych kroczków, więc wszystko po kolei.

Mam nadzieję, że jesteś gotowy poświęcić trochę czasu i zaangażowania w pracę nad sobą. Poza chęcią, potrzebujesz tylko kartkę i długopis, nie musisz nigdzie wychodzić, umawiać się na wizytę ze specjalistą, kupować niezbędnego sprzętu i robić innych skomplikowanych rzeczy. Gwarantuję, że te kilkanaście minut dziennie przez tydzień w domowym zaciszu przyniesie Ci dużo korzyści.

Sposób wypełniania dzienniczka żywieniowego

Pierwsza część Twojego zadania każdego dnia to zapisywanie tego, co jadłeś i piłeś. Służą do tego tabelki, gdzie zapisujesz kiedy, co i ile jadłeś. Najlepiej wypełniać je na bieżąco bezpośrednio po jedzeniu, ponieważ dzięki temu o niczym nie zapomnisz, bo jeżeli będziesz wypełniać dzienniczek po całym dniu, może coś Ci umknąć. Robisz to dla siebie, nie musisz się nikomu „spowiadać” z tego, co jadłeś, więc wypełnij to uczciwie w stosunku do samego siebie.

Jak wypełnić dzienniczek żywieniowy:

- Koniecznie wypisz wszystko, co zjadłeś i wypięś w ciągu całej doby.
- Zapisz godzinę, o której coś jesz / pijesz i wszystkie produkty, które wchodzi w skład tego, co zjadłeś o tej godzinie, czyli w ramach danego posiłku. Nadaj każdemu posiłkowi kolejny numer, ale bez nazywania ich „śniadaniem”, „II śniadaniem”, „obiadem” itd. Po wypisaniu produktów, które wchodzi w skład danego posiłku, narysuj poziomą kreskę przez całą szerokość tabeli, wydzielając w ten sposób każdy posiłek. Nawet, jeżeli zjadłeś tylko jedną rzecz, potraktuj to jak oddzielny posiłek.
- Wypisz wszystkie produkty, które wchodzi w skład posiłku – czyli nie „kanapka”, tylko to, z czego ta kanapka się składa – np. chleb, masło, wędlina, ser, pomidor; chyba, że nie wiesz, co wchodzi w skład posiłku, bo przygotował go ktoś inny czy jadłeś coś na mieście – wtedy nie każę Ci się domyślać, co tam w środku było.
- Wypisując produkty, staraj się je dosyć dokładnie opisać czyli np.
 - rodzaj pieczywa – np. chleb mieszany, chleb żytni razowy, bułki kajzerki, bułki grahamki;
 - czym pieczywo było posmarowane – masło / margaryna;
 - rodzaj wędliny – np. szynka, polędwica, kiełbasa wieprzowa / drobiowa;
 - rodzaj sera – np. żółty / twaróg / topiony / serek do smarowania;
 - do picia – sok / napój / nektar + smak / woda;
 - jogurt – naturalny / smakowy (jaki?) / grecki;
 - herbata / kawa – czy słodzona? czym? ile łyżeczek? czy z dodatkiem mleka (ile?).

- Jeśli przez cały dzień popijasz regularnie jeden napój w ilościach trudnych do określenia, ale wiesz, że w sumie było to np. 1,5 litra, to napisz to na samym końcu np. "dodatkowo 1,5 litra wody mineralnej / coli".
- Wpisz ilość każdego spożytego produktu – możesz ją określić w miarach domowych tj. szklanka, łyżka, kromka, (mała / średnia / duża) sztuka itp. albo w gramach – spisz z opakowania.

Następne strony z ćwiczeniami najwygodniej będzie Ci wydrukować. W „wersji minimum” wydrukuj tylko strony z tabelkami, jednostronnie, żebyś mógł drugą stronę poświęcić na notatki.

Jesteś gotowy? To do dzieła!



Dzień 1

Data:

Dzień tygodnia:

Posiłek	Godzina	Produkty lub potrawy	Wielkość porcji (gramy / miary domowe)

Brawo! Wypełniłeś pierwszy dzień dzienniczka, mam nadzieję, że nie było tak strasznie.

Ponieważ zaczynamy, a Ty już i tak odwaliłeś kawał dobrej roboty, nie będę Cię bardzo męczyć. Myślę, że sam z siebie masz przemyślenia na temat tego, co Ci dała tak prosta rzecz, jak wypisanie tego, co jadłeś i piłeś. Więc na razie zatrzymamy się w tym miejscu. Odpowiedz na parę pytań poniżej, polecam Ci zapisać sobie te odpowiedzi, dlatego zostawiam Ci miejsce:

1. Czy tego dnia zwracałeś większą uwagę na to, co jesz niż dotychczas?

.....
.....

2. Czy fakt, że „musisz” zapisać wszystko, co jesz i pijesz, sprawił, że z czegoś zrezygnowałeś?

.....
.....

3. Czy tego dnia jadłeś inaczej niż zazwyczaj? Np. mniej / więcej / o określonych godzinach?

.....
.....

4. Czy wiedząc, że będziesz zapisywać to, co jesz, planowałeś posiłki – co, kiedy, ile?

.....
.....

5. Czy „złapałeś się” na tym, że zdarza Ci się sięgnąć bezwiednie po coś do jedzenia?

.....
.....

Gratulacje! Pierwszy dzień jest za Tobą. Mam nadzieję, że to proste ćwiczenie dało Ci do myślenia i masz ochotę na więcej. Teraz na pewno będzie Ci łatwiej, bo już wiesz, o co chodzi.

Dzień 2

Data:

Dzień tygodnia:

Posiłek	Godzina	Produkty lub potrawy	Wielkość porcji (gramy / miary domowe)

Dzisiejsze zadanie też będzie proste. Najłatwiej Ci będzie, jak znajdziesz sobie zakreślacze w dwóch różnych kolorach. Jeżeli nie masz zakreślaczy, możesz po prostu podkreślać i otaczać kółkiem. **Teraz przypatrz się produktom, które znalazły się w Twoim dzisiejszym jadłospisie.**

Zaznacz jednym kolorem (albo podkreśl) te produkty, które uważasz za zdrowe, z których możesz być zadowolony, że je zjadłeś, robiąc tym samym coś dobrego dla swojego zdrowia.

Teraz drugim kolorem zaznacz (albo otocz kółkiem) te produkty, które uważasz za niezdrowe i wolałbyś, żeby się w Twojej diecie nie znajdowały albo było ich jak najmniej i jak najrzadziej. Takie produkty, na których Ci zależy, żeby ograniczyć ich spożycie.

Nie musisz zaznaczać wszystkich produktów, wybierz takie najbardziej „na plus” i „na minus”.

Teraz cofnij się do poprzedniego dnia i zrób to samo.

1. Których produktów jest więcej – pożądaných czy niepożądanych?

.....

2. Czy widzisz już, co chciałbyś w swojej diecie zmienić?

.....

.....

Kontynuuj to ćwiczenie przez następne dni.

P.S. Zastanawiając się nad produktami pożądanymi i niepożądanymi, zwracaj uwagę na ich skład, rodzaj użytej mąki, zawartość tłuszczów nasyconych i cukrów prostych. Zacznij czytać informacje na opakowaniach, możesz z nich wiele się dowiedzieć i dzięki temu świadomie wybierać produkty, które jesz.

Dzień 3

Dzisiaj oprócz dotychczasowego wypisywania mam dla Ciebie dodatkowe zadanie – **będziesz określał, jak bardzo czujesz się najedzony po każdym posiłku** – po skończonym posiłku poczekaj około 15 minut, bo Twój mózg potrzebuje trochę czasu, żeby dotarły do niego sygnały o sytości. Swój stopień sytości określaj w skali od 1 do 5, gdzie:

- 1 – nadal czuję się bardzo głodny;
- 2 – zaspokoilem swój głód tylko częściowo;
- 3 – nie jestem ani głodny ani najedzony;
- 4 – czuję się najedzony, ale nie przesadnie;
- 5 – czuję się przejedzony.

Powodzenia!

Dzień 3

Data:

Dzień tygodnia:

Posiłek	Godzina	Produkty lub potrawy	Wielkość porcji (gramy / miary domowe)	Sytość po posiłku w skali 1-5

Teraz zastanów się:

1. Czy jedząc najadasz się czy czujesz się ciągle głodny?

.....

.....

2. Po zjedzeniu jakiego typu produktów czujesz się najedzony?

.....

.....

3. Po zjedzeniu jakiego typu produktów nadal czujesz się głodny?

.....

.....

4. Czy na Twoje odczucie głodu i sytości ma wpływ wielkość porcji, którą jesz?

.....

.....

5. Czy jesz wtedy, kiedy jesteś głodny czy o określonych godzinach?

.....

.....

6. Czy zdarza Ci się bardzo długo nie jeść, przez co stajesz się strasznie głodny i jesz potem bardzo duże porcje jedzenia?

.....

.....

Dzisiaj też pozakreślaj produkty pożądane i niepożądane w swojej diecie.

Dzień 4

Dzisiaj też obserwuj swoją sytość po posiłkach podobnie jak wczoraj.

Data:

Dzień tygodnia:

Posiłek	Godzina	Produkty lub potrawy	Wielkość porcji (gramy / miary domowe)	Sytość po posiłku w skali 1-5

Na początek pozakreślaj produkty pożądane i niepożądane w swoim jadłospisie.

Wiesz, czego powinniśmy jeść najwięcej, jakiego typu produktów?

Jeżeli odpowiedziałeś, że warzyw i owoców, to świetnie. A których powinno być więcej? A może po tyle samo?

Więcej powinniśmy jeść warzyw niż owoców. Zaleca się, żeby w sumie było ich minimum 500 g dziennie – czyli około 200 g owoców i 300 g warzyw. Powinny one zajmować mniej więcej połowę naszego talerza. Jak to jest w Twoim przypadku? Ile zjadłeś dzisiaj warzyw i owoców?

Średniej wielkości owoc albo szklanka drobnych owoców waży przeciętnie 150 g.

Średniej wielkości warzywo albo szklanka pokrojonych / startych warzyw to średnio 100 g.

Żeby dokładniej ocenić, ile zjadłeś warzyw i owoców, możesz skorzystać ze strony www.ilewazy.pl.

- Ile zjadłeś warzyw?
- Ile zjadłeś owoców?

Zastanów się:

1. Czy warzywa i/lub owoce pojawiają się w każdym Twoim posiłku?

.....

2. Czy jadasz świeże warzywa i owoce? Czy warzywa i owoce w Twojej diecie występują głównie w postaci przetworów jak ketchup i dżem?

.....

3. Czy jadasz warzywa i owoce na surowo?

.....

4. Czy jadasz różnorodne warzywa i owoce jednego dnia?

.....

Jedzenie odpowiedniej ilości warzyw i owoców to naprawdę bardzo ważny element zdrowej diety. Dlatego zostawiam Ci tabelkę, w której będziesz wpisywał ilość zjedzonych warzyw i owoców także przez następne dni (jeżeli masz ochotę, możesz oczywiście cofnąć się też do poprzednich dni):

	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Warzywa (gramy)				
Owoce (gramy)				

Mam dla Ciebie jeszcze jedno zadanie na dziś. Przyjrzelśmy się już takiej grupie produktów jak warzywa i owoce, a czy zwracasz uwagę na odpowiednie spożycie produktów mlecznych?

Produkty mleczne są głównym źródłem wapnia w naszej diecie. Żeby pokryć zapotrzebowanie na wapń dla osoby dorosłej, warto spożywać dwie porcje produktów mlecznych dziennie, resztę wapnia da się uzyskać z różnorodnych produktów pod warunkiem, że dieta jest urozmaicona i bazuje na pełnowartościowych, nieprzetworzonych produktach.

Oczywiście jeżeli masz alergię na białka mleka krowiego albo nie spożywasz takich produktów ze względów ideologicznych, możesz wybrać roślinne odpowiedniki, ale konieczne te wzbogacane w wapń. Z kolei przy nietolerancji laktozy możesz sięgnąć po coraz łatwiej dostępne produkty bezlaktozowe.

Ale co oznaczają te 2 porcje dziennie? Jedna porcja to:

- 1 szklanka mleka / napoju roślinnego / kefiru / maślanki (250 ml);
- 1 średni kubeczek jogurtu (około 200 g);
- ½ opakowania jogurtu wzbogacanego w wapń;
- 2 plastry żółtego sera (przy czym należy jadać żółty ser w ograniczonych ilościach).

Jak to wygląda w Twoim przypadku? Zwracasz uwagę na odpowiednie spożycie wapnia?

Ile porcji produktów mlecznych spożyłeś dzisiaj?

Również zostawiam Ci tabelkę do wpisywania ilości spożytych produktów mlecznych (albo roślinnych odpowiedników) w kolejnych dniach:

	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Liczba porcji produktów mlecznych				

Dzisiaj też zastanów się, jak to, co jesz wpływa na Twoje odczucie głodu i sytości:

1. Po zjedzeniu jakiego typu produktów czujesz się najedzony?

.....

.....

2. Po zjedzeniu jakiego typu produktów nadal czujesz się głodny?

.....

.....

Wiem, że dzisiaj było sporo zadań, ale jestem przekonana, że świetnie dałeś sobie z nimi radę. Masz już za sobą parę kroków do przodu, więc poziom trudności musi troszeczkę wzrastać.

Dzień 5

Dzisiaj dodatkowym elementem będzie **obserwacja swoich emocji**. Uwaga, tabelka robi nam się coraz bardziej skomplikowana ;). Ale to ma czemuś służyć.

Żeby troszkę Ci pomóc, zostawiam Ci listę przykładowych emocji, które możesz wpisać w ostatnią kolumnę: radość, ekscytacja, zadowolenie, błogość, zaniepokojenie, obojętność, znudzenie, smutek, przygnębienie, złość, irytacja, stres, zmęczenie, poczucie winy.

Dzień 5

Data:

Dzień tygodnia:

Posiłek	Godzina	Produkty lub potrawy	Wielkość porcji (gramy / miary domowe)	Sytość po posiłku w skali 1-5	Emocje towarzyszące jedzeniu

Najpierw pozaznaczaj produkty pożądane i niepożądane w swoim jadłospisie oraz wypełnij tabelki zamieszczone w ćwiczeniach z poprzedniego dnia, a zaraz przejdziemy do czegoś nowego.

Nowością na dziś jest obserwacja swoich emocji towarzyszących jedzeniu. Czy było to dla Ciebie trudne? Czy to było nowe doświadczenie, żeby zastanowić się, co czujesz jedząc?

Zastanów się teraz:

1. Czy odczuwane przez Ciebie emocje mają wpływ na to, co jesz?
2. Czy zdarza Ci się jeść pod wpływem emocji np. żeby odreagować zdenerwowanie czy stres?.....
3. Czy zdarza Ci się sięgać po coś do jedzenia, gdy jesteś znudzony?
4. Czy odczuwając pozytywne bądź negatywne emocje jesz zdrowiej / mniej zdrowo?
5. Czy widzisz jakąś zależność między odczuciem sytości po posiłku a emocjami?
.....
.....

Jeżeli zdarza Ci się jadać pod wpływem emocji, to masz za sobą pierwszy krok, żeby coś z tym zrobić – uświadomienie sobie istnienia problemu i zidentyfikowanie emocji wpływających na Twój sposób odżywiania się.

Dzień 6

Znowu tabelce przybyła nowa kolumna – jest to trzecia kolumna „**Okoliczności jedzenia**”. Chodzi o to, żebyś wpisywał, gdzie jesz dany posiłek. Ale określ to dokładnie – jeżeli w domu to napisz czy przy stole w kuchni / jadalni, przy komputerze czy przed telewizorem. Jeżeli w pracy to też określ, czy na stołówce, przy biurku czy gdzieś na korytarzu kursując między komputerem a drukarką itd.

Dzień 6

Data:

Dzień tygodnia:

Posiłek	Godzina	Okoliczności jedzenia	Produkty lub potrawy	Wielkość porcji (gramy / miary domowe)	Sytość po posiłku w skali 1-5	Emocje towarzyszące jedzeniu

Na początek standardowo powtórz ćwiczenie z 2. dnia i znowu wpisz rzeczy do tabelk z 4. dnia oraz zastanów się nad wpływem swoich emocji na to, co jesz.

Zrobione? Jesteś gotowy przejść dalej?

Dzisiaj przyjrzymy się dokładniej okolicznościom, w jakich jadasz.

1. Czy jadasz przy stole skupiając się na jedzeniu czy robiąc przy okazji coś innego?

.....

.....

2. Czy widzisz jakąś zależność między okolicznościami, w jakich jesz (na spokojnie w domu / przed telewizorem / w biegu), a tym co i ile jesz?

.....

.....

3. Czy częściej jadasz w domu przy stole czy w innych okolicznościach?

.....

.....

Jedzenie to wbrew pozorom bardzo ważna czynność, tylko często we współczesnym zaganianym świecie zostaje ona zepchnięta na dalszy plan. Częstojemy robiąc „przy okazji” inne rzeczy, co sprawia, żejemy bezwiednie, nie zwracając uwagi na smak potraw i tak naprawdę jest nam obojętne, co i ile zjemy, byle zjeść cokolwiek.

W świadomym jedzeniu chodzi też o to, żeby samą czynność jedzenia wykonywać świadomie tj. skupić się na jedzeniu, na smaku, zapachu, teksturze i konsystencji. Delektować się jedzeniem.

Dlatego, jeżeli zdarza Ci się jadać „byle co, byle gdzie”, postaraj się zwracać na to większą uwagę.

Dzień 7

Siódmy dzień – wiesz, co to oznacza? Że to ostatni dzień naszych ćwiczeń. Wypełnij tabelkę tak, jak wczoraj i zarezerwuj sobie trochę czasu na zadania, bo tym razem będzie dosyć intensywnie.

Dzień 7

Data:

Dzień tygodnia:

Posiłek	Godzina	Okoliczności jedzenia	Produkty lub potrawy	Wielkość porcji (gramy / miary domowe)	Sytość po posiłku w skali 1-5	Emocje towarzyszące jedzeniu

Tradycyjnie wróć do tabel z warzywami, owocami i produktami mlecznymi z dnia 4.

A teraz, uwaga, będzie kumulacja :)

Masz rozpisane, co jadłeś przez 7 dni – **to świetna okazja, żeby zastanowić się, co w przeciągu tego tygodnia się zmieniło.** Czy wykonywanie tych ćwiczeń wpłynęło na Twój sposób odżywiania się? Czy taka prosta rzecz sprawiła, że masz wrażenie, że jesz bardziej świadomie?

Jesteś gotowy wrócić do poprzednich dni i spojrzeć na ten tydzień całościowo?

1. Na początek wróć do ćwiczenia z 2. dnia. Teraz, jak masz już pozaznaczane produkty we wszystkich dniach, możesz dostrzec jakieś zmiany. Żeby łatwiej Ci było je zaobserwować, policz dla każdego dnia liczbę produktów poświadanych i niepoświadanych i wpisz do tabeli:

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Produkty poświadane							
Produkty niepoświadane							

Czy w przeciągu tego tygodnia zmieniła się liczba produktów poświadanych i niepoświadanych w Twojej diecie? Czego przybyło a czego ubyło?

Jeżeli poczyniłeś postępy, to tutaj możesz je zobaczyć kawa na ławę. Mam nadzieję, że masz powód, żeby być z siebie dumnym.

Odpowiedz sobie jeszcze na parę pytań:

- Czy zacząłeś zwracać uwagę na etykiety produktów?
- Czy czytałeś skład produktów?
- Czy unikałeś produktów mających w składzie jakiś określony składnik? Jaki?
.....

- Czy coś Cię zaskoczyło, jak przeczytałeś etykietę jakiegoś produktu? Co to było?

2. Teraz z powrotem zerknij na te dni, kiedy zaznaczałeś swój poziom sytości po posiłkach.

- Jedzenie jakich produktów sprawiało, że czułeś się najedzony?
- Po zjedzeniu jakiego typu produktów nadal czułeś się głodny?
- Czy czułeś najedzenie po jakiś określonych posiłkach?
- Czy zdarzało Ci się zjeść za dużo? Z czego to wynikało?

3. Wróć do tabelek z dnia 4., gdzie zapisywałeś ilość zjedzonych warzyw, owoców i produktów mlecznych.

- Czy jadałeś wystarczającą ilość warzyw i owoców?
- Czy na przestrzeni tych paru dni jadłeś więcej warzyw i owoców?
- Czy jadałeś 2 porcje produktów mlecznych dziennie?
- Czy bardziej pilnowałeś się z ilością jedzonych codziennie porcji produktów mlecznych?

4. Jedzenie pod wpływem emocji to powszechny problem. Praktycznie każdy doświadczył takiego epizodu przynajmniej raz w życiu. Jeżeli jest to rzadkie, zdarza się incydentalnie, to nie ma potrzeby się tym przejmować, coś zdarza się. Ale częste jedzenie pod wpływem emocji to już duży problem.

- Czy zdarzało Ci się jeść pod wpływem emocji podczas tego tygodnia?
- Czy było to sporadycznie czy często?

- Jakie emocje powodowały chęć jedzenia?
- Czy miałeś wtedy wrażenie utraty kontroli nad sobą?
- Co najczęściej jadłeś w takich chwilach?
- Czy odczuwałeś wtedy wyrzuty sumienia?
- Czy odczuwanie pozytywnych emocji wiązało się u Ciebie ze zdrowszym czy mniej zdrowym odżywianiem?
- Czy zdarzało Ci się jeść z powodu odczuwanego znudzenia?
- Co możesz robić zamiast jedzenia, żeby się czymś zająć?

Jedzenie pod wpływem emocji jest niekiedy w nas mocno utrwalone, ale to nie znaczy, że tak już musi zostać. Jeżeli czujesz, że masz z tym problem, z którym samemu sobie nie poradzisz, nie bój się szukać pomocy u wykwalifikowanego dietetyka, psychodietetyka czy psychologa.

Jeżeli problem emocjonalnego jedzenia Ciebie nie dotyczy i tak przyjrzyj się, czy Twój nastrój w jakiś sposób wpływa na Twój sposób odżywiania się.

5. Gdzie najczęściej jadasz posiłki? Czy są to posiłki, które sam sobie gotujesz czy ktoś z rodziny, a może najczęściej wybierasz jadanie na mieście albo dania gotowe?

- Czy dostrzegasz jakieś zależności między tym, gdzie jesz i w jakich okolicznościach, a ilością i rodzajem produktów, które wybierasz?
- Czy zdrowiej odżywasz się w domu czy poza domem?
- Czy zabierasz jedzenie ze sobą np. do pracy?
- Czy zdarza Ci się jeść coś bezwiednie siedząc przed komputerem czy telewizorem?

6. Jedną z częściej powtarzanych zasad zdrowego odżywiania jest, żeby jadać regularnie najlepiej 5 posiłków dziennie i unikać przekąsek między tymi posiłkami.

Jak to jest w Twoim przypadku?

- Czy jadasz posiłki o w miarę tych samych porach każdego dnia?
- Czy jadasz śniadanie? Gdzie je zazwyczaj jesz?
- Ile posiłków zjadłeś w ciągu tego tygodnia każdego dnia? Teraz podziel te posiłki, umownie oznaczone tylko liczbami, na faktyczne posiłki i przekąski. Wypełnij tabelkę:

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Liczba posiłków							
Liczba przekąsek między posiłkami							

Czy było Ci łatwo rozróżnić posiłki od przekąsek?

Czy w przeciągu tego tygodnia coś się zmieniło w Twoim trybie jedzenia posiłków? Jadłeś częściej / rzadziej / bardziej regularnie / mniej regularnie itd.?

.....

.....

Ważne jest, żeby w miarę możliwości jadać regularnie, ponieważ organizm „przyzwyczaja się” do pewnych pór posiłków i po jakimś czasie regularnego jedzenia zauważysz, że o danej godzinie po prostu stajesz się głodny, organizm domaga się czegoś do jedzenia. Co do liczby posiłków, to najczęściej zalecenia mówią o pięciu, ale nie jest tak, że pod groźbą kary trzeba jeść te 5 posiłków, bo komuś może bardziej odpowiadać liczba 4 posiłków dziennie, a ktoś za nic w świecie nie będzie w stanie jeść więcej niż 3. Można liczbę posiłków modyfikować według własnego przyzwyczajenia, pod warunkiem, że są to zdrowe, zbilansowane posiłki. Wypraktykuj sobie taką ilość posiłków, jaka Tobie najbardziej odpowiada.

7. Kolejna zasada zdrowego to urozmaicenie. Sprawdź, czy Twoja dieta jest urozmaicona, czyli czy jadasz różne produkty z każdej grupy produktów. Spośród wypisanych produktów podkreśl te, które choć raz pojawiły się na Twoim talerzu w ciągu tego tygodnia.

Warzywa: bakłażan, brokuł, brukselka, burak, cebula, cukinia, dynia, jarmuż, kalafior, kalarepa, kapusta, marchewka, ogórek, papryka, pieczarki, pietruszka, pomidor, por, rzodkiewka, sałata, seler, szpinak.

Owoce: ananas, awokado, banan, brzoskwinia, daktyle, figi, goji, grejpfrut, gruszka, jabłko, jagody, kaki, kiwi, maliny, mandarynka, mango, melon, morela, nektarynka, pomarańcza, porzeczki, rodzynki, śliwki, truskawki, winogrona, wiśnie.

Produkty skrobiowe:

- bataty, ziemniaki;
- pieczywo – jakie?
- płatki: gryczane, jaglane, jęczmienne, orkiszowe, owsiane, pszenne, żytnie, z komosy ryżowej;
- kasze, ryż: amarantus, gryczana prażona, gryczana biała, jaglana, jęczmienna, komosa ryżowa, kukurydziana, kuskus, manna, orkiszowa, owsiana, ryż biały, ryż pełnoziarnisty, ryż brązowy, ryż dziki, ryż czerwony;
- mąki, makarony – jakie?
- inne produkty skrobiowe?

Produkty mleczne: jogurt, kefir, maślanka, mleko, mleko zsiadłe, ser biały, ser żółty.

Produkty będące źródłem białka: drób, jajka, wieprzowina, wołowina, ryby; nasiona roślin strączkowych: bób, ciecierzycy, fasola, groch, soczewica, soja.

Zdrowe tłuszcze: płynne oleje roślinne np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, olej z pestek dyni.

Orzechy, nasiona, pestki: chia, mak, migdały, nasiona słonecznika, orzechy laskowe, orzechy pistacjowe, orzechy włoskie, orzechy ziemne, pestki dyni, sezam, siemię lniane, wiórki kokosowe.

Nie wszystkie z wypisanych tu produktów warto, żeby pojawiały się w diecie często, sporo produktów pominęłam, ponieważ nie są zalecane. Wiadomo też, że wiele owoców i warzyw jest sezonowych. Potraktuj tę listę jako inspirację, co jeszcze możesz uwzględnić w swojej diecie, co możesz do swojej diety dodać, żeby była bardziej urozmaicona. Wybór jest naprawdę ogromny!

Przeczytaj też

e-book „Mam w planie odchudzanie”,
który napisałam dla Fundacji Szczęśliwi Bez Cukru



Do kupienia na stronie Fundacji:
www.szczesliwibezcukru.pl/sklep

Zachęcam do śledzenia mojego bloga oraz mediów społecznościowych!

 malgorzatarusek.pl

 www.facebook.com/m.rusek.dietetyk

 www.instagram.com/m.rusek.dietetyk