

ZÁSADY SPRÁVNÉHO ZÁPISU JÍDELNÍČKU

Pro nastavení úspěšné redukce je potřeba podrobný a co nejpřesnější záznam o stravovacích zvyklostech. Obsahem správně zapsaného jídelníčku je vše, co jste snědl(a) a vypil(a) alespoň v jednom týdnu, a to včetně víkendu. Víkendy se od pracovních dní mohou lišit klidně až o 1 000 kcal.

ZAPISUJTE VŠE IHLED PO KONZUMACI

Autentičnost je velmi důležitá, pozdní záznamy vedou k častému opomíjení a podhodnocení energetického příjmu. Další vlastností okamžitého záznamu je uvědomění si konzumace jídla. K zápisu jídelníčku využijte papír a tužku, které mějte celý den u sebe.

CO DO PUSY, TO NA PAPÍR

Je potřeba zapsat opravdu vše, co vložíte do úst. Nezapisují se tedy jenom hlavní jídla, do energetického příjmu se počítá i „uždibování“ během dne, které v energetickém příjmu může nadělat největší paseku. Nestyďte se přiznat opravdu vše, co během dne konzumujete. Nikdo vás nebude soudit.

ZAPISUJTE I NÁPOJE

Zejména pokud se jedná o slazené nápoje, včetně ovocných šťáv. Jejich energetická hodnota může být nemilým překvapením. Do této kategorie spadá i alkohol. Pozor si dejte například i na mléko či cukr v kávě/čaji.

ZAPISUJTE PŘESNOU HMOTNOST KONZUMOVANÝCH POTRAVIN

Vyplatí se zainvestovat do kuchyňské váhy. Odhady bývají dost nepřesné. Alespoň pro začátek je důležité si vše zvážit. Pokud nemáte dostatek času, navrhuji, abyste si čas udělal(a) alespoň o víkendu a zvážil(a) si pro představu např. krajíc chleba, plátek sýra či uzeniny, porci brambor, masa a dalších potravin, které běžně konzumujete.

DŮLEŽITÉ INFORMACE, KTERÉ BYSTE NEMĚLI PŘI ZÁPISU OPOMÍJET

Váha potravin v syrovém stavu a po tepelné úpravě se liší. Proto při zápisu uvádějte, zda je gramáž v syrovém nebo po tepelně upraveném stavu. U mléčných výrobků specifikujte, jestli se jedná o nízkotučný/polotučný/tučný výrobek. U sýrů uvádějte procenta tuku v sušině.

ZAPISUJTE DENNÍ ROZLOŽENÍ STRAVY (ČAS KONZUMACE)

Právě úprava denního režimu vede k prvnímu pozitivnímu efektu při redukci. Poznamenat si čas konzumací je při zapisování jen minimální časová ztráta.

POCITY A NÁLADY PŘI JÍDLE

Můžete zapisovat i pocity a nálady při jídle, zejména jestliže tušíte, že nejíte racionálně. Často se stává, že jíme v situacích, kdy nemáme hlad, např. při špatné náladě, stresu, ale i radosti. Odhalení těchto návyků a snaha o změnu může být v redukci klíčová. Pomocnou informací může být i fakt, zda jíte v klidu nebo při určité činnosti.