



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 2. 2. 2018 | Blanka Neoralová

# Optimální jídelníček - pestřejší nabídka v přiměřeném množství

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Optimalni-jidelnicek---pestrejsi-nabidka-v-primerenem-mnozstvi\\_\\_s10010x10808.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Optimalni-jidelnicek---pestrejsi-nabidka-v-primerenem-mnozstvi__s10010x10808.html)

Bez chleba nelze žít a bez vody nejde pít se zpívá ve známé písni. To všichni víme a chtěli bychom pestřejší nabídku. Z čeho vybírat, aby to bylo chutné a také prospěšné? Optimální jídelníček ctí tři hlavní zásady. Které to jsou?



## Optimální jídelníček ctí 3 zásady

- **Pravidelný** přísun jídla (každá pravidelnost přináší pořádek a dobré zažívání)

- **Pestrý** (Potřebujeme přece denní dávku vitamínů v ovoci a zelenině, bílkovin, sacharidů a vlákniny)
- **Žádný hlad** (aby si naše tělo neusmyslelo ukládat zásoby „na horší časy“)

Také nám velmi svědčí domácí vaření. Ano, leckdo namítne, že nemá čas na hrdinství a trávit svůj drahocenný čas „u plotny“. Tady nejde jen o samotné jídlo. Zalovte ve vzpomínkách. Jídlo dělá domov, dětství se nám spojuje i s vůni oblíbených jídel a společným posezením u stolu.

Doporučujeme naše video - [Optimální jídelníček](#)

## Jak by měla vypadat optimální snídaně?

Do nového dne se nejlépe vypravíme, pokud se **napijeme hned po probuzení a chvíli počkáme, než se pustíme do jídla.** Tato chvíle by neměla být delší než dvě hodiny po probuzení. Snídaně může být sladká i slaná, určitě by neměla obsahovat přeslazené nápoje, uzeniny či některé cereálie s vysokým obsahem cukrů a tuků.

## Svačina dopolední i odpolední

I dospělí si mohou do práce nosit „svačinku“. Dobře poslouží třeba müsli tyčinka bez polevy, oříšky, ovoce... Posvačit můžete i jogurt a k němu si dát ovoce. Pokud máte krátkou dobu mezi snídaní a obědem, dopolední svačinu můžete směle vynechat. **Samozřejmostí je odpolední svačina. To proto, že nepůjdete k večeři úplně hladoví a zbytečně se nepřejíte.**

## Oběděd!

**Našemu tělu mnohem víc prospívá, pokud mu dopřejete normální teplý oběd než vůbec žádné jídlo.** A to i tehdy, pokud se snažíte zhubnout. Vzpomeňte na ukládání zásob na „horší časy“. Na závěr neuškodí malinká sladká tečka – např. kousek ovoce, jeden bonbon, lehký zákusek. Určitě se opět vyhněte sladkým nápojům, přináší jen a jen energii navíc, kterou budeme z těla těžko dostávat.

## Kdy je správný čas na večeři?

Přiznejme si, že večeře v pět hodin odpoledne je pro většinu rodin mýtus. Ani bychom tak brzo večeřet neměli, protože dostaneme znovu hlad a půjdeme

před spaním bílit ledničku. Výjimka je udělena dětem a dospívajícím. Na druhou večeři můžeme zvolit jogurt, kousek pečiva s plátkem sýra nebo pomazánky.

## Hlavní zásady kvalitního stravování

- **Jak se budeme cítit nezáleží jen na tom, CO jíme, ale také JAK jíme.** Pokud možno, jezme v klidu, nespěchejme, nedívejme se u jídla na televizi (ještě by nám mohlo zaskočit).
- Než něco vložíte do úst, dobře si své sousto prohlédněte. **Nejsou to jen prázdné kalorie?** Jaký užitek vám tohle jídlo přinese? Má v sobě dostatek bílkovin, vlákniny, vitamínů či minerálů? Co nejméně cukru?
- Sázejte na kvalitu, čerstvost a pestrost a omezujte průmyslově zpracované a trvanlivé potraviny.
- Neslouží vám **nadbytečné jídlo jako náplast na nespokojený život?** Pokud se pravidelně přejídáte, vyhledejte včas odbornou psychologickou pomoc.