magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 26. 2. 2024 | Mgr. Kristina Šístková

Velký úklid jídelníčku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Velky-uklid-jidelnicku__s10010x20755.html

Třídíte si věci ve svém šatníku a jednou za čas do něj přidáte nový kousek? A zamysleli jste se někdy v průběhu roku nad skladbou své stravy a zkusili udělat nějaké změny i v ní? Pokud ne, pak se do toho rovnou pusťte, protože právě teď je ta správná doba na velký předjarní úklid jídelníčku. A pokud si říkáte, že není co měnit, věřte, že možnost něco vylepšit je tu vždy. Pojďme se společně podívat na to, jak svůj jídelníček efektivně uklidit.

Zamyslete se, co ve vašem jídelníčku chybí

Jíte dostatek vlákniny, tedy dostatek zeleniny i té kvašené, ovoce, celozrnných

produktů, vloček a otrub, luštěnin či ořechů a semínek?

Jíte dostatek bílkovin včetně zakysaných mléčných výrobků? Je ve vašem jídelníčku denně zastoupený kefír, jogurt, tvaroh, mléko, žervé, cottage, tvrdý sýr?

Zařazujete pravidelně libové maso a ryby?

Dodržujete pitný režim bez kalorií, tj. pijete vodu a neslazené čaje?

- Pokud jste si minimálně jednou odpověděli ne, **je na místě tyto potraviny do vašeho jídelníčku přidat** a zvyknout si na jejich pravidelnou konzumaci.

Zhodnoťte, co ve vašem jídelníčku naopak přebývá

Solíte příliš? Dosolíte si jídlo, aniž byste jej předem ochutnali?

Sladíte příliš? Přidáváte si cukr, sirup nebo med několikrát denně pravidelně do kaše, jogurtu, nápojů či jinam?

Konzumujete denně sladkosti?

A co tuk? Dopřáváte si tučná masa, uzeniny, sádlo a máslo? Smažíte rádi? Nebo spíše tíhnete ke sladkému tučnému dortíku či koblize?

Vyhýbáte se vaření a raději si koupíte kdejakou „rychlovku“?

- Pokud jste si minimálně jednou odpověděli ano, je vhodné začít o konzumaci těchto potravin přemýšlet a postupně ji snižovat. **Časem by bylo ideální si od jejich konzumace zcela odvyknout.** Mnoho z výše zmíněných potravin lze navíc zaměnit za zdravější a méně kalorické.

Posuďte, zda při nakupování přemýšlíte

Čtete etikety a zabýváte se složením potravin při jejich výběru?

- Zájem o složení potravin se rozhodně vyplatí, proto **pokud jste doteď etikety nečetli, začněte**. Suroviny jsou uvedeny vždy sestupně dle jejich hmotnostního množství v dané potravině, tzn., že surovina uvedená na prvním místě je v dané potravině zastoupená v největší míře.

Nakupujete dle seznamu, nebo se necháváte vést aktuálními touhami?

- Do obchodu choďte nakupovat vždy najezení a **řiďte se pouze nákupním seznamem**, který jste si doma předem pečlivě připravili. Předejdete tak kupování zbytečností a nevhodných potravin.
- Nabídka obchodů je dnes velmi široká, přednostně tak můžete volit **potraviny v bio kvalitě**. A nebojte, překvapivě se často nejedná o ty nejdražší. Chutné bio produkty najdete například v prodejnách dm nebo v online shopu dm.cz **pod značkou dmBio**. Při výběru se vždy rozhodujte na základě samotného složení potraviny a dle jejího původu.

Správný jídelníček je dlouhodobě udržitelný

Při jakékoli úpravě jídelníčku je vhodné se sám sebe zeptat, zda jsem schopný takto jíst dlouhodobě. Samotná úprava se také řídí dle současného jídelníčku, a je tudíž velmi individuální. Zatímco pro jednoho může být změnou pouze zařazení oříškového másla, pro jiného se může jednat o komplexní změnu v celkovém výběru potravin.

- **K úpravám přistupujte postupně.** Až si na jednu změnu zvyknete, můžete přidat další. Zamyslete se nad tím, které změny jsou pro vás nyní možné, kde můžete přidat, kde ubrat, co vás obtěžuje méně a co více.
- Inovujte. **Nebojte se zařadit do jídelníčku něco nového**, pro vás neznámého. Neosloví-li vás nová potravina, dejte jí ještě šanci a zkuste například jinou úpravu.
- Myslete na to, že důležitá a žádoucí je při sestavování jídelníčku jeho **pestrost**.

Čím je vhodné jídelníček nově obohatit?

-

různými druhy ořechů, semínek a ořechových másel
- novými druhy olejů
- sušeným ovocem
- alternativou masa a sýrů
- olivami
- kimchi
- houbami (např. hlívou ústřičnou či houbami shiitake)
- zeleninovými a ovocnými šťávami
- rostlinnými nápoji (alternativami mléka)
- kokosovou vodou

- různými druhy čajů

Mějte na paměti, že **nezáleží jen na výběru potravin, ale především na zkonzumovaném množství.** Není žádoucí, abyste denně snědli sáček ořechů nebo půl sklenice ořechového másla. Stačí přihodit šest kusů ořechů do jogurtu nebo jednu čajovou lžičku zmíněného másla.

Tento článek vznikl ve spolupráci s dm.

bílkoviny čtení etiket dm drogerie markt složení výrobku tvorba jídelníčku udržitelnost vláknina vyvážený jídelníček změna stravovacích návyků

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz