



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 2. 5. 2014 | tla

Vyznávejme si lásku jídlom a u jídla!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vyznavejme-si-lasku-jidlem-a-u-jidla!__s10010x8337.html

Byl pozdní večer – první máj – večerní máj – byl lásky čas. Kdo by neznal úvodní verše Máje Karla Hynka Máchy. 1. května si je alespoň v duchu řekl snad každý Čech. Lásku bychom však měli vyznávat svým nejbližším každý den. Nejlépe jídlom a u jídla! Láska opravdu prochází žaludkem...



Slova MILUJI TĚ, MÁM TĚ RÁD/A pronesená v letu mezi dveřmi doplněná rychlým polibkem či jen vyťukaná na displej mobilního telefonu a zasláná SMS zprávou sice potěší. Pokud si ale uděláme na děti, partnera čas jen mezi dveřmi, moc lásky si nedáváme. Zkuste doma zavést pravidelné společné snídaně či večere, víkendové obědy.

Založte tradici, ať mají vaše děti i vy jednou na co vzpomínat. Právě **společné posezení u stolu, rodinného stolu, vzájemné vyprávění, tvoří rodinný život.**

Díky jídlu a lásce chytřejší

Společné chvíle u jídla potomky vychovává. Nejenom tím, že je tak učíme, jak je **důležitý pravidelný denní režim, včetně pěti denních jídel.** Má-li

organismus nedostatek energie z jídla a je „vysušený“ dehydrovaný, nemůže fungovat. Nepřemýšlí, práce nám nejde od ruky. Ale také tím, že si u jídla s dětmi povídáme o jejich radostech i problémech, pomáháme jim je tak řešit, navádíme je na správnou cestu životem.

Podle průzkumů **školáci, kteří pravidelně zasedají k rodinnému stolu, jsou dvakrát častěji jedničkáři, než jejich spolužáci, kteří jedí sami nebo ve společnosti televize a počítače. A také mají méně často problémy se „špeky“, netrápí je otylost, a vyhýbají se alkohol a drogám.**

Majonézový salát versus zdravé jídlo

Když se rodina rozhodne pro pravidelné společné stravování, obvykle jí také zdravěji. Když po návratu z práce máme hlad, slupneme klidně na stojáka u kuchyňské linky dvacet deka vlašáku a tři rohlíky. **Pokud připravujeme jídlo pro celou rodinu, budeme chtít alespoň aby vypadalo hezky. Nakrájíme k němu rajčata, okurku, papriky a namazaný rohlík zeleninou obložíme.** Časem se však přistihneme, že i když máme málo času, budeme vymýšlet a hledat recepty na pokrmy, které budou zdravější a lahodit oku.

Při společném jídle, zjistíme, že sníme méně. Pokud tedy nezávodíme, abychom stihli sledování večerníčku či nekonečného seriálu v televizi. **Když si totiž povídáme, jíme pomaleji a žaludek stihne do mozku vyslat signál o tom, že máme dost dříve, než do sebe naládujeme třetí, čtvrtou bagetku.**

Copyright © 2024

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