

Κάντε το σπίτι σύμμαχο της ισορροπημένης διατροφής

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: [livescience.com](#)

Φωτο: [livescience.com](#)

Η διαθεσιμότητα των τροφίμων στο σπίτι επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τι τρόφιμα τελικά θα καταναλώσουμε. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι η επίσκεψη στο super market είναι καθοριστικής σημασίας για τη διατροφή και την υγεία τόσο τη δική σας όσο και των παιδιών σας. Ό,τι έχω στο σπίτι θα το καταναλώσω, αν δεν έχω κάτι δε θα το καταναλώσω. Γι' αυτό το super market μπορεί να είναι ένας καθοριστικής σημασίας χώρος για να ακολουθήσετε εσείς και το παιδί σας μια ισορροπημένη διατροφή. Πόσο, όμως, σίγουροι είμαστε ότι κάνουμε σωστές επιλογές; Πόσο σίγουροι είμαστε ότι δεν πέφτουμε στις παγίδες που μας στήνουν;

Η οργάνωση μας **πριν ακόμα φτάσουμε στο Super Market** είναι αυτή που μπορεί να κάνει τη διαφορά όταν θέλουμε να ακολουθήσουμε μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή. Και σε αυτό το μοντέλο διατροφής δεν υπάρχουν απαγορευμένα τρόφιμα, αρκεί να καταναλώνονται όπως ταιριάζει στον καθένα, στις κατάλληλες ποσότητες και συχνότητες.

1ο βήμα οργάνωσης... η λίστα της ισορροπημένης διατροφής!

Το πρώτο βήμα είναι να σχεδιάσετε μία λίστα, η οποία θα περιλαμβάνει κατηγορίες τροφίμων και λοιπών προϊόντων, που θα συνοδεύονται από τον απαραίτητο χώρο για να γράψετε άλλες πληροφορίες που θα θέλατε να προσθέσετε. Ένας καλός τρόπος για να τη σχεδιάσετε είναι να λάβετε υπόψη το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής, από το οποίο μπορείτε να καθορίσετε τη συχνότητα αγοράς ορισμένων προϊόντων.

Με βάση το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής πρέπει να καταναλώνετε:

Καθημερινά

- Ψωμί ολικής αλέσεως, φρυγανιές ολικής αλέσεως, αναποφλοϊωτο ρύζι, ζυμαρικά ολικής αλέσεως, πλιγούρι και πατάτες
- Όσπρια
- Φρούτα & Λαχανικά
- Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα
- Ελαιόλαδο και ελιές

Λίγες φορές την εβδομάδα

- Ψάρια, πουλερικά και αβγά

Λίγες φορές το μήνα σε μικρές οι ποσότητες

- Κόκκινο κρέας και αλλαντικά
- Και πολύ σπανιότερα γλυκά

Ανάλογα με το πόσες μέρες έχετε υπολογίσει, ότι θα πρέπει να σας κρατήσουν τα ψώνια στο Super Market, θα πρέπει να υπολογίσετε αντίστοιχα τις μερίδες. Για παράδειγμα, αν στο σπίτι ζείτε 2 άτομα, και σκοπεύετε να κάνετε τις προμήθειες για 3 ημέρες, τότε θα πρέπει να σημειώσετε στη λίστα σας να αγοράσετε: 12-18 φρούτα (π.χ. 6 πορτοκάλια + 6 μπανάνες), και αντίστοιχα τουλάχιστον 6 μερίδες λαχανικών (π.χ. 2 μπρόκολα, 1 λάχανο, 1 μαρούλι, 1 κιλό φασολάκια).

2ο βήμα... τα ψώνια θέλουν γεμάτο στομάχι!

Όταν πηγαίνετε για ψώνια στο σουπερμάρκετ, ακόμα κι αν ψωνίζετε με λίστα αγορών, φροντίστε να **μην είστε με «άδειο στομάχι»**. Η αίσθηση της πείνας μπορεί να σας παρασύρει στην αγορά τροφίμων που δεν χρειάζεστε στην πραγματικότητα, τα οποία θα είναι πλούσια σε ζάχαρη και λίπος και κατά συνέπεια σε θερμίδες με αποτέλεσμα να υποβαθμίζουν την ποιότητα της διατροφής και της υγείας όλων σας.

Βοηθήστε, λοιπόν, το σπίτι σας να γίνει ο αρωγός μια υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής όπου ακόμα κι αν το «διαβολάκι» μέσα σας ζητάει παρασπονδία... να μην έχει τα τρόφιμα για να ξεφύγει!

Πηγή: sportsacademies.opap.gr