



5 העקרונות הבסיסיים לאכילה נכונה

תאריך: _____

שם: _____

1. לאכול אוכל טעים ומספק

חשוב שאיך שאנו מתכוונים לאכול יחזיק מעמד אורך זמן, ושלא "נישבר" בדרך. לכן ראשית עלינו לוודא שהאוכל טעים ומספק אותנו, ורק כשזה נכון, יהיה מצויין אם גם הוא יקדם את המטרות שלנו כגון שיפור הבריאות וגזרה חטובה יותר.

2. לאכול אכילה מסודרת עם "ארוחות אמיתיות"

עלינו לאכול לפחות 3 ארוחות שמרגיש לנו טוב אחריהן, כך שלא מתעורר בנו חשק לאכול עוד (בגלל זה שהן לא היו מספקות).

3. לאכול בריא ואיכותי

מזונות בריאים ואיכותיים מכילים הרבה רכיבי תזונה התורמים לבריאותנו, ומעט, אם בכלל, רכיבי תזונה הפוגעים בבריאותנו. כדי לדעת מה הם, יש ללמוד ידע נוסף.

4. לאכול במידה

לא סתם אומרים: "הכל במידה". אפילו את המאכלים ה"לא-בריאים", אפשר לאכול במידה, ואז הם לא יפגעו בבריאותנו ובגזרתנו. אחת הדרכים לעשות זאת היא לחדול לאכול בשלב ה"שובע ללא כבדות" – כשכבר לא רעבים אך הבטן עדיין לא "מתפוצצת". עוד על כך במסלול "לאזן אכילה רגשית".

5. לאכול בהתחשבות בהשפעה על משקל הגוף

עקרון זה מיועד למי שרוצים לרדת במשקל או לשמור עליו – לכם כדאי להכיר באופן כללי את ערכם הקלורי של המזונות, ולהעדיף מאכלים עם ערך קלורי לא גבוה, ערך תזונתי גבוה, ואשר גורמים לשובע. כדאי להמעיט בסוכר, בלחם לבן, במלח ובמאכלים מטוגנים ועתירים בשומן.

טבלת יישום

שבת	ו	ה	ד	ג	ב	א	עקרונות
							לאכול אוכל טעים ומספק
							לאכול 3 ארוחות "טובות"
							לאכול אוכל איכותי ובריא
							לאכול במידה
							להמעיט במאכלים מעלי-משקל