

זיהוי האכילה הטובה לי בשגרה

נכו

תוכן עניינים

1. שני המרכיבים של האכילה הטובה לי בשגרה.....2
2. עקרונות כללים לתזונה נכונה ומאוזנת.....2
3. מאגר אפשרויות - רשימת מאכלים בריאים וטעימים לי:.....3
4. שיבוץ מזונות טעימים ובריאים בתוכנית תזונתית שבועית.....
5. כמות ותדירות אכילת מאכלים אהובים אך "לא-בריאים" / עתירי קלוריות.....4
6. פתרונות למצבים שלא קל לאכול נכון בהם.....6
7. היערכות.....7
- א. רשימת מצרכים למימוש תפריט שבועי.....7
- ב. רשימת קניות שבועית.....8

1. שני המרכיבים של האכילה הטובה לי בשגרה

הכי חשוב שהאכילה תהיה כזו שתחזיק מעמד לאורך זמן, ולכן עליה:

- א. לתת לנו סיפוק, או לפחות שלא נרגיש תסכול, החמצה ופספוס.
- ב. שתקדם את המטרות שלי: (לדוגמה: להיפטר מכאבי ברכיים, לרדת X קילו ולהרגיש נהדר)



2. עקרונות כללים לתזונה נכונה ומאוזנת

- (1) לאכול לאט, ללעוס היטב וליהנות מהאכילה
- (2) לאכול במידה
- (3) לאכול במצב נפשי נינוח ורגוע
- (4) להרבות באכילת מאכלים עם רכיבי תזונה חיוניים לגוף, ולהמעיט באכילת מאכלים עם חומרים מזיקים לגוף
- (5) לאכול הרבה ירקות (בעיקר) ופירות – ירקות בכל ארוחה
- (6) להעדיף מזונות מלאים (כגון אורז ולחם)
- (7) להמעיט במזונות תעשייתיים
- (8) להמעיט במאכלים עשירים בשומן מהחי ובשמני טראנס
- (9) להרבות במזונות אנטי-אוקסידנטים (בעיקר פירות וירקות)
- (10) לצרוך חלבון בעיקר מהצומח (קטניות, אגוזים, דגנים מלאים)
- (11) להמעיט במאכלים עם סוכר (להעדיף פירות)
- (12) לגוון את המאכלים הבריאים
- (13) לאכול ירקות ופירות בעונתם
- (14) לא להגזים בצריכת מלח
- (15) להעדיף מזונות אורגניים
- (16) לשתות מים במקום שתייה ממותקת
- (17) לשתות קפה במתינות (אם בכלל) - עד 2 כוסות לכל היותר

3. מאגר אפשרויות - רשימת מאכלים בריאים וטעימים לי:

	מאכלים נוספים:	ארוחות בוקר:
(21)	(1)	(1)
(22)	(2)	(2)
(23)	(3)	(3)
(24)	(4)	(4)
(25)	(5)	(5)
(26)	(6)	סלטים:
(27)	(7)	(1)
(28)	(8)	(2)
(29)	(9)	(3)
(30)	(10)	(4)
	(11)	(5)
	(12)	(6)
מהירים וקלים להכנה	(13)	(7)
(1)	(14)	תבשילי ירקות:
(2)	(15)	(1)
(3)	(16)	(2)
(4)	(17)	(3)
(5)	(18)	(4)
(6)	(19)	(5)
(7)	(20)	(6)
(8)		(7)
(9)		(8)
(10)		(9)
		(10)



4. שיבוץ מזונות טעימים ובריאים בתוכנית תזונתית שבועית



שם: _____ שבוע מספר: _____

שבט	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	לפני ארוחת בוקר
							ארוחת בוקר
							ארוחת בוקר
							ביניים
							ארוחת צהריים
							ביניים
							ארוחת ערב
							לילה

5. פתרונות למצבים שלא קל לאכול בהם נכון

מצב	אכילה לא-מאוזנת	איך נכון לי לאכול

דוגמאות למצבים:

שישי בערב, יום שבת, ישיבה במשרד, שהביאו כיבוד למשרד, חופשה בבית מלון, חתונה / אירוע עם אוכל, כשמגיע/ה מאוחר הביתה, כשמציעים לי קינוח, כשמבואסים, כשעצובים...

