

Προγραμματίζοντας το μενού της οικογένειας

Διανύουμε μια περίοδο όπου η σωστή και ισορροπημένη διατροφή θεωρείται πολυτέλεια και προνόμιο λίγων. Η υγεία είναι αναφαίρετο δικαίωμα όλων μας. Για να ζήσουμε καλά δεν χρειάζεται να ξοδέψουμε πολλά. Χρειάζεται σχεδιασμός και προγραμματισμός. Προγραμματίζω την διατροφή μου σημαίνει ότι φροντίζω ώστε να έχω ισορροπημένη διατροφή, καλή υγεία, εξοικονόμηση χρημάτων, εξοικονόμηση χρόνου, λιγότερο stress και γερούς δεσμούς με την οικογένεια μου. Με τον εβδομαδιαίο προγραμματισμό δεν θα κάνετε το βασανιστικό ερώτημα «Τι θα φάμε αύριο;» και έτσι, μειώνετε τις πιθανότητες να καταφύγετε στην λύση του delivery, όπου και χρήματα θα ξοδεύατε και επιπλέον λιπαρά και θερμίδες θα καταναλώνατε.

Για τον σχεδιασμό και τον προγραμματισμό των γευμάτων μας πρέπει να ακολουθήσουμε κάποιους βασικούς κανόνες διατροφής. Θα πρέπει να συμπεριλάβουμε στον σχεδιασμό μας πέντε γεύματα την ημέρα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό και δυο ενδιάμεσα) όπου θα μας εξασφαλίσουν σταθερά επίπεδα σακχάρου στο αίμα, και καλύτερες καύσεις του μεταβολισμού μας. Προτού αποφασίσετε για τα 7 κυρίως γεύματα της εβδομάδας θα πρέπει να λάβετε υπόψη σας τον χρόνο που διαθέτετε για να μαγειρέψετε ούτως ώστε να κάνετε σωστές επιλογές για το αν θα εκτελέσετε μια πιο πολύπλοκη συνταγή ή θα καταφύγετε σε κάτι πιο εύκολο όπως στη λύση των ζυμαρικών, των κατεψυγμένων γευμάτων ή της κονσέρβας. Αφού ετοιμάσετε τη λίστα σας ελέγξτε ότι περιλαμβάνει τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων, δηλαδή κρέας, υδατάνθρακες (ψωμί, δημητριακά, αμυλώδη, ζυμαρικά, ρύζι), γαλακτοκομικά, λαχανικά, φρούτα, λίπη και έλαια και μην ξεχνάτε να συμπεριλάβετε υγιεινά snacks όπως μπάρες δημητριακών, ανάλατους ξηρούς καρπούς, ρυζοκοφρέτες και επιδόρπια γιαουρτιού.

Έχει αποδειχθεί, ότι το πρόγραμμα στην διατροφή βοηθά όσους το ακολουθούν να έχουν καλύτερο έλεγχο της όρεξης και ισορροπημένη παραγωγή σεροτονίνης που συμβάλλει στην μείωση του stress και στον κορεσμό.

Ας δούμε όμως αναλυτικά τα οφέλη του προγραμματισμού τόσο στην υγεία μας όσο και στο μηνιαίο προϋπολογισμό της οικογένειας :

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, ο σχεδιασμός των γευμάτων θα πρέπει να στηρίζεται στο μοντέλο της μεσογειακής διατροφής. Πόσοι όμως από τους απλούς πολίτες γνωρίζουν ποια είναι η συχνότητα των γευμάτων, ποια η σωστή ποσότητα της τροφής ανά ηλικιακή ομάδα και ποιοι είναι οι σωστοί συνδυασμοί τροφίμων; Το σχήμα που ακολουθεί αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο υιοθέτησης σωστών διατροφικών συνηθειών και εκμάθησης της σωστής κατανομής της τροφής στο πιάτο μας.

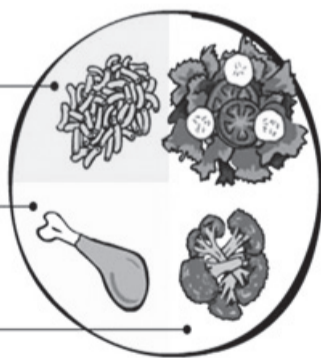
Οι πέντε βασικές αρχές προγραμματισμού του μενού μας, θα πρέπει να είναι οι ακόλουθες

1. Ισορροπία

¼ πιάτου
Δημητριακά: μακαρόνια, πατάτα, ρύζι, ψωμί

¼ πιάτου Πρωτεΐνη:
κρέας, ψάρι, κοτόπουλο, αυγά, όσπρια

Γεμίστε το πιάτο σας με
πολύχρωμα λαχανικά



2. Ποικιλία

3. Αντίθεση

4. Χρώμα

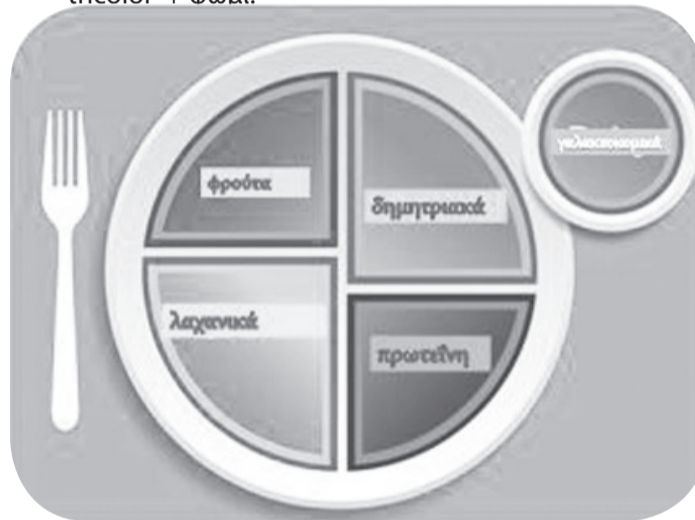
5. Οπτική Εικόνα του πιάτου μας

Πιο συγκεκριμένα, απαραίτητα χαρακτηριστικά είναι :

- Ισορροπία στις θερμίδες σας. Αν φάγατε μεσημεριανό με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος, φάτε ένα χαμηλό σε λίπος βραδινό.
- Ισορροπία στους συνδυασμούς σας. Μην συνδυάζετε τροφές με πολλά λιπαρά μεταξύ τους. Εάν θέλετε να απολαύσετε ένα burger μην το συνοδεύετε με πατάτες τηγανιτές αλλά με λαχανικά.
- Ισορροπία στις μερίδες σας. Αποφύγετε τις μεγάλες

μερίδες και συνειδητοποιήστε τι ακριβώς σημαίνει ο όρος 'κανονική μερίδα' στα πλαίσια ενός ισορροπημένου διαιτολογίου. Για να δημιουργήσετε ένα ενδιαφέρον μενού, επιλέξτε διαφορετικά μεγέθη και σχήματα. Εάν έχετε φιλέτο κοτόπουλου επιλέξτε να έχετε στρογγυλές πατάτες και κόψτε τα λαχανικά σας σε διάφορα σχήματα. Έτσι θα κάνετε το πιάτο σας πιο ελκυστικό και με αυτό τον τρόπο τα παιδιά σας θα αγαπήσουν τα λαχανικά.

- Μην καταναλώνετε ένα μόνο τρόφιμο επειδή σας αρέσει. Χρειάζεστε περισσότερα από 40-50 διαφορετικά θρεπτικά συστατικά για να έχετε καλή υγεία και κανένα τρόφιμο δε μπορεί να τα παρέχει όλα.
- Καταναλώστε άφθονα λαχανικά ωμά, μαγειρεμένα ή ψητά για να υπάρχει ποικιλία στην διατροφή σας. Προτιμάτε φρούτα και λαχανικά εποχής καθώς είναι φθηνότερα από τα κατεψυγμένα.
- Μην καταναλώνετε φαγητά από την ίδια ομάδα τροφίμων δυο ήμερες συνεχόμενες. Για παράδειγμα αποφύγετε κεφτεδάκια με μακαρόνια την Δευτέρα και μπιφτέκι με πέννες την Τρίτη.
- Προσπαθήστε να υπάρχει αντίθεση στην υφή, το άρωμα και την μέθοδο παρασκευής του φαγητού. Χρησιμοποιήστε μυρωδικά και μπαχαρικά για να κάνετε το πιάτο σας πιο ενδιαφέρον.
- Δώστε χρώμα στο πιάτο σας. Ένα μενού που περιέχει κοτόπουλο ψητό + ρύζι + κουνουπίδι + ψωμί δεν είναι το ίδιο ελκυστικό με ένα μενού που περιέχει κοτόπουλο ψητό + μπρόκολο + καρότα + πέννες tricolor + ψωμί.



ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ-ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ

Όταν τα γεύματά σας είναι προγραμματισμένα η πιθανότητα να συντηρήσετε ή να επιτύχετε μια απώλεια βάρους είναι πολύ πιθανή. Μπορεί η συμβολή του διαιτολόγου να θεωρείται απαραίτητη για να χάσετε τα κιλά σας με υγιεινό τρόπο, όμως, η οικονομική κρίση οδηγεί πολλούς ανθρώπους να μειώνουν τα έξοδα από τον οικογενειακό προϋπολογισμό και να στρέφονται σε πιο ανθυγιεινές επιλογές, μη μπορώντας να επισκεφτούν ένα επιστήμονα υγείας. Ο προγραμματισμός των μενού θα βοηθούσε στο να κάνετε πιο υγιεινές επιλογές και σας δίνει την δυνατότητα με ηρεμία και καθαρό μυαλό να σχεδιάσετε ένα πρόγραμμα διατροφής όπου θα αποκλείσετε τις παχυντικές τροφές και τις επισκέψεις στα ταχυφαγεία, θα αυξήσετε τις φυτικές ίνες και την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Όταν δε, υπάρχει και πρόβλημα υγείας π.χ διαβήτη ο προγραμματισμός των μενού θα ήταν η τέλεια θεραπεία αφού θα σας βοηθούσε στην πιο σωστή επιλογή των τροφών.

ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΙΣΗ ΧΡΗΜΑΤΩΝ

Ο προγραμματισμός των γευμάτων εκ των πρότερων μας δίνει την δυνατότητα να επωφεληθούμε από τις εβδομαδιαίες προσφορές στα καταστήματα τροφίμων, καθώς και να κάνουμε σωστή χρήση των κουπονιών που διαθέτουμε. Δεν ψωνίζουμε τρόφιμα με βάση τι κουπόνια έχουμε αλλά με το τι πραγματικά χρειαζόμαστε. Πριν φτιάξουμε την λίστα με τα ψώνια μας θα πρέπει να κάνουμε έναν έλεγχο στα ντουλάπια της κουζίνας και στο ψυγείο ελέγχοντας τις ημερομηνίες λήξης των τροφίμων, για να διαπιστώσουμε τι πραγματικά μας λείπει και τι συνταγές θα μπορούσαμε να κάνουμε με τα τρόφιμα που είναι κοντά στην ημερομηνία λήξης. Αν καταναλώνετε μια τροφή τακτικά π.χ γιαούρτι τότε προσδιορίστε πόσο συχνά θα το καταναλώσετε για να μην τα πετάτε αφού θα έχει περάσει η ημερομηνία λήξης τους.

Γράφει η **Εύα Μακρή**, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Msc



Προγραμματίζοντας την επίσκεψή μας στο super market μια φορά την εβδομάδα, θα κάνουμε λιγότερα χιλιόμετρα με το αυτοκίνητο μας εξοικονομώντας χρήματα για την βενζίνη μας.

ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗ ΧΡΟΝΟΥ-ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΣΤΡΕΣΣ

Ο χρόνος την σημερινή εποχή είναι πολύτιμος, και ο εβδομαδιαίος προγραμματισμός αναγκαίος για να έχουμε όλα όσα χρειαζόμαστε την στιγμή που τα χρειαζόμαστε. Έτσι, δεν χάνουμε χρόνο προσπαθώντας να αποφασίσουμε τι θα φάμε αύριο, ψάχνοντας για υλικά την τελευταία στιγμή, και κάνοντας άσκοπες επισκέψεις στα super market. Η λίστα του super market θα πρέπει να οργανωθεί σύμφωνα με τις ομάδες τροφίμων όπως αναφέρθηκε και παραπάνω (κρέας, ρύζι, μακαρόνια, ψωμί, δημητριακά, φρούτα, λαχανικά) ή με το αν τα τρόφιμα είναι κατεψυγμένα, βρίσκονται στα ψυγεία ή στα ράφια. Έτσι εξοικονομούμε χρόνο και δεν αγχωνόμαστε ότι έχουμε ξεχάσει κάτι.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

Ο σχεδιασμός των μενού μας δίνει τη δυνατότητα να προγραμματίσουμε τα γεύματά μας σύμφωνα με το εβδομαδιαίο μας πρόγραμμα. Μπορείτε να επιλέξετε να μαγειρέψετε φαγητά που χρειάζονται λιγότερο χρόνο παρασκευής τις ημέρες που υπάρχει φόρτο εργασίας. Εκείνες τις ημέρες, που το πρόγραμμά σας δεν επιτρέπει χρόνο για μαγείρεμα, μπορείτε να προγραμματίσετε να μαγειρέψετε μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού από την προηγούμενη ημέρα ώστε να υπάρχει σπιτικό φαγητό την επόμενη μέρα. Διαφορετικά, επιλέξτε το γεύμα που γίνετε πιο γρήγορα, προετοιμάστε το από το πρωί και φτάνοντας στο σπίτι θα έχετε ένα γεύμα που θα είναι έτοιμο προς κατανάλωση.

Και επειδή γνωρίζετε τι θα πρέπει να προετοιμάσετε για κάθε ημέρα της εβδομάδας, μπορείτε να συνδυάσετε ορισμένες εργασίες καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας. Εάν γνωρίζετε ότι την Τρίτη και την Τετάρτη, το φαγητό περιέχει καρότα κομμένα σε φέτες, απλά κόψτε αρκετά καρότα και για τα δύο γεύματα. Εάν χρειαστείτε μοσχαρίσιο κιμά που θα χρησιμοποιηθεί σε συνταγές, τη Δευτέρα και την Τετάρτη ετοιμάστε μεγαλύτερη ποσότητα και για τις δυο ημέρες.

Μήπως το βραδινό σας γεύμα περιλαμβάνει ρύζι ή ζυμαρικά; Γιατί να μην τα μαγειρέψετε το πρωί, ενώ τρώτε το πρωινό σας; Ξεπλύνετε με κρύο νερό και βάλτε τα στο ψυγείο. Με αυτόν τον τρόπο, θα είναι έτοιμα για την παρασκευή του βραδινού γεύματος, εξοικονομώντας 15-20 λεπτά από την προετοιμασία το βράδυ.

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ

Όταν η οικογένειά σας ξέρει ποιο είναι το μενού της εβδομάδας, τότε θα είναι σε θέση να σας βοηθήσει να το προετοιμάσετε. Εάν ο σύζυγός σας έρχεται σπίτι μια ώρα νωρίτερα από την εργασία του, ίσως θα μπορούσε να προετοιμάσει τη σαλάτα. Τα παιδιά σας θα μπορούσαν να στρώσουν το τραπέζι. Ή αν κάποιος είναι στο σπίτι, τηλεφωνήστε του και ζητήστε του να προθερμάνει το φούρνο. Οτιδήποτε θα μπορούσε να μειώσει τον χρόνο που χρειάζεται για να ετοιμαστεί το δείπνο, θα είναι ένα όφελος για όλους. Μην φοβάστε να ζητήσετε βοήθεια. Η οικογένειά σας ίσως θέλει να βοηθήσει, αλλά δεν είναι σίγουροι για το πώς πρέπει να γίνει.

Τα πλεονεκτήματα του προγραμματισμού των γευμάτων για την οικογένειά σας τα γνωρίσατε. Τώρα ήρθε η ώρα να γνωρίσετε την διαδικασία και να εφαρμόσετε τους κανόνες της σωστής διατροφής. Το μόνο που χρειάζεστε είναι 20 με 30 λεπτά από τον χρόνο σας και λίγη φαντασία. Ήρθε η ώρα να εντάξετε τις δικές σας αγαπημένες συνταγές ή των παιδιών σας που κατεβάσατε από το διαδίκτυο ή είδατε στην αγαπημένη σας τηλεοπτική εκπομπή και να γίνετε εσείς σεφ στην κουζίνα σας. Την επόμενη φορά που θα παρουσιάσετε ένα γεύμα στο τραπέζι σας, δώστε σημασία στην εμφάνισή του, στα χρώματά του, στο άρωμα του, και σηκωθείτε από το τραπέζι σας γνωρίζοντας ότι κάνατε ότι καλύτερο μπορούσατε για την υγεία της οικογένειάς σας.