

Nassolás

A növekedés éhessé tesz. Emiatt azok a gyermekek és tinédzserek, akik gyors fejlődési életszakaszban vannak, éhesebbek a szokásosnál, és ezért szeretnek nassolni. Azonban ezt az étvágyat ne édességgel, hanem inkább friss gyümölcsökkel, nyers zöldségekkel, teljes kiőrlésű pékáruból készült szendviccsel, nem édesített gabonapelyhekkel vagy túróval célszerű kielégíteni.

Azonban a növekedés önmagában nem az egyetlen oka a nassolásnak. Gyermekeknél és tinédzsereknél más okok - mint például az unatkozás, a rájuk irányuló figyelem hiánya - miatt gyakoribb a nassolás. Felnőttek ugyanúgy érezhetnek vágyat a nassolás után. A rendszeres nassolás valódi éhségérzet

nélkül szokássá válhat és túlsúlyhoz vezethet.

Továbbá bizonyos étkezéssel összekötött tevékenységek is szokássá válhatnak. Például az édesség nassolása társulhat a játsszással, vagy televízió nézése a chipsevással. Tudat alatt ezek a szokások összekapcsolódnak az étel fogyasztásával és élvezetével, de mindezekén túl az éhség és jóllakottság érzékelése is elvész. Ráadásul, amikor nassolunk, és közben másra figyelünk, például játszunk vagy televíziót nézünk, az agy felől normálisan érkező gátló impulzus, mely az evés befejezését jelezné, kevésbé hatékony, ezért többet eszünk a kellenénél.

Íme, néhány tipp, mely segíthet az egészséges táplálkozási szokások kialakításában:

Naponta akár 5-ször étkezzünk: Reggeli, tízórai, meleg ebéd, uzsonna és vacsora. Ha este eszünk meleg ételt, akkor a sorrendet a nekünk legmegfelelőbbben változtassuk meg. Nassoláshoz Köztes étkezésekhez válasszunk friss gyümölcsöt, nyers zöldséget, teljes kiőrlésű pékáruból készült szendvicset, édesítetlen gabonapelyhet, joghurtot vagy túrót.

Változatos és kiegyensúlyozott étrend: Az ételek változatosága és jól megválasztott mennyisége fontos a megfelelő tápanyagok beviteléhez. Sok gabonából készült ételt (lehetőleg teljes kiőrlésűt) és burgonyát együnk. Tejet és tejtermékeket naponta, míg halat, húst és kolbászt hetente egyszer vagy kétszer fogyasszunk.

Sok zöldség és gyümölcs fogyasztása: Napi ötszöri friss gyümölcs és zöldség fogyasztása (nyersen vagy csak rövid ideig párolva) ellát bennünket megfelelő mennyiségű vitaminnal, ásványi anyaggal és rosttal. Naponta egy adagot gyümölcs- vagy zöldséglével is helyettesíthetjük.

Rendszeresen igyunk: Naponta legalább másfél liter folyadékot fogyasszunk. A legideálisabb folyadék alacsony energiatartalmú, mint például a víz vagy a édesítetlen tea.

Együnk együtt a családdal: Együnk minél többször együtt kellemes hangulatban. Kerüljük a gyors étkezést.

Kevés édességet fogyasszunk: Édességet ne együnk rendszeresen.

