

Zásady správného zápisu jídelníčku

Pro nastavení úspěšné redukce je potřeba podrobný a conejpřesnější záznam o stravovacích zvyklostech. Obsahem správně zapsaného jídelníčku je vše, co jste snědl(a) a vypil(a) alespoň v jednom týdnu, a to včetně víkendu. Víkendy se od pracovních dní mohou lišit klidně až o 1 000 kcal.

✓ **Zapisujte vše ihned po konzumaci**

Autentičnost je velmi důležitá, pozdní záznamy vedou k častému opomíjení a podhodnocení energetického příjmu. Další vlastností okamžitého záznamu je uvědomění si konzumace jídla. K zápisu jídelníčku využijte papír a tužku, které mějte celý den u sebe.

✓ **Co do pusy, to na papír**

Je potřeba zapsat opravdu vše, co vložíte do úst. Nezapisují se tedy jenom hlavní jídla, do energetického příjmu se počítá i uždibování během dne, které v energetickém příjmu může nadělat největší paseku. Nestyďte se přiznat opravdu vše, co během dne konzumujete. Nikdo vás nebude soudit.

✓ **Zapisujte i nápoje**

Zejména pokud se jedná o slazené nápoje, včetně ovocných šťáv. Jejich energetická hodnota může být nemilým překvapením. Do této kategorie spadá i alkohol. Pozor si dejte například i na mléko či cukr v kávě/čaji.

✓ **Důležité informace, které byste neměli při zápisu opomíjet**

Váha potravin v syrovém stavu a po tepelné úpravě se liší. Proto při zápisu uvádějte, zda je gramáž v syrovém nebo po tepelněupraveném stavu. U mléčných výrobků specifikujte, jestli se jedná o nízkotučný/polotučný/tučný výrobek. U sýrů uvádějte procenta tuku v sušině.

✓ **Zapisujte přesnou hmotnost konzumovaných potravin**

Vyplatí se zainvestovat do kuchyňské váhy. Odhady bývají dost nepřesné. Alespoň pro začátek je důležité si vše zvážit. Pokud nemáte dostatek času, navrhuji, abyste si čas udělal(a) alespoň o víkendu a zvážil(a) si pro představu např. krajíc chleba, plátek sýra či uzeniny, porci brambor, masa a dalších potravin, které běžně konzumujete.

✓ **Zapisujte denní rozložení stravy (čas konzumace)**

Právě úprava denního režimu vede k prvnímu pozitivnímu efektu při redukci. Poznamenat si čas konzumací je při zapisování jen minimální časová ztráta.

✓ **Můžete zapisovat i pocity a nálady při jídle, zejména jestliže tušíte, že nejíte racionálně. Často se stává, že jíme v situacích, kdy nemáme hlad, např. při špatné náladě, stresu, ale i radosti. Odhalení těchto návyků a snaha o změnu může být v redukci klíčová. Pomocnou informací může být i fakt, zda jíte v klidu nebo při určité činnosti. (Není potřeba při online zápisu, je ale dobré si u jídla uvědomit, jaké návyky máte – jíte ve spěchu? V autě? Zajídáte nudu? Stres?)**