

Tipy na Vánoce a Silvestr

Výbornou pomůckou pro kontrolu energetického příjmu jsou nejrůznější aplikace. Nejrozšířenější a nejznámější je pravděpodobně aplikace Kalorické tabulky nebo Sebekoučink. Možná si řeknete, že zapisovat si do tabulek o Vánocích může jen cvok, ale berte v potaz, že jde o vaše zdraví, a právě odsuzovaný zápis může být pomyslnou brzdou v nemístném požívání a popíjení.

Pozor ale, ani jedna z aplikací není určena pro děti, které rostou a jejich nároky na makroživiny a příjem energie se mění v závislosti na věku. Pro porovnání jednotlivých dnů a kalorického příjmu je však tato pomůcka užitečná.

Srovnání nekontrolovaného příjmu jídla a umírněné konzumace

	Jak raději ne	Lepší varianta
Snídaně	3 plátky vánočky s máslem, kakao	2 plátky vánočky, Caro s mlékem
Přesnídávka	200 ml džus, 3 kousky vánočního cukroví	200 g ovocný salát, hrstka ořechů
Oběd	5 ks obložených chlebíčků, 300 ml cola	200 g houbový kuba, 200 g salát z červené řepy
Svačina	Uzobávání - 2 kousky cukroví, hrstka ořechů, 1 chlebiček, 2 sklenky džusu	Mléčný koktejl z lesního ovoce
Večeře	200 ml slazený nápoj, rybí polévka s opečenými kostičkami, 300 g bramborový salát, smažený řízek (2 porce)	150 ml džus, rybí polévka s opečenými kostičkami, 150 g odlehčený bramborový salát, 1 porce lososa
Po večeři	500 ml limonáda, 4 obložené chlebíčky, 10 ks cukroví, jablečný závin	200 ml domácí limonáda, 2 obložené chlebíčky
Energetický příjem	22 100 kJ (5 300 kcal)	9 400 kJ (2 250 kcal)

Několik tipů, aby Vánoce nebyly svátky obžerství, ale klidu a příjemných setkání

- **Dejte si za cíl udržet přes Vánoce svou hmotnost, případně přibrat jen kilogram.**
- Podílejte se na výzdobě bytu už začátkem adventu. Vánoce nejsou o jídle, ale o atmosféře.
- **Oživte tradice.** Lijte olovo, pouštějte lodičky ze skořápek ořechů, rozkrajujte jablíčka. Vánoce nejsou jen o sledování televizních pořadů, jídle a pití.
- **Nejezte bezmyšlenkovitě.** Pokud máte chuť na cukroví nebo chlebičky, oddělte si několik kousků na talířek a v klidu si je vychutnejte.

- **Na návštěvách se nepřijídejte.** Pokud vás hostitel nutí do jídla, klidně odmítněte, požádejte o menší porci nebo si nechte jídlo zabalit s sebou.
- **Chodte na procházky.** Není nic krásnějšího než procházka v mrazivém vzduchu se svými blízkými. Uvidíte, že to bude jeden z nejhezčích zážitků Vánoc.

Silvestr

Silvestrovské pohoštění bývá často nutričně dost náročné. Tučné pomazánky, chlebíčky s majonézou, chipsy, zbývající cukroví a slazené nápoje. Naštěstí jde jen o jeden den, ale i ten může napáchat škody, například pokazit žaludek.

Pokud chcete zmírnit negativní dopady, zkuste dodržet následující tipy:

- Při přípravě občerstvení neochutnávejte, nebo uzobávejte jen zeleninu.
- Připravte lehké tvarohové nebo luštěninové pomazánky namísto uzenin a tučných sýrů.
- Vytvořte zeleninové jednohubky (např. okurku se sýrem a olivou nebo mrkev s křenovou pomazánkou).
- Nakrájejte zeleninu na proužky a podávejte s dipem z tvarohu nebo řeckého jogurtu.
- Omezte pochutiny jako chipsy nebo slané pečivo, místo nich uzobávejte zeleninu, třeba pečenou v troubě s kořením.
- Nemlsejte zbytečně, dejte si ovoce nebo ovocné jednohubky namočené v hořké čokoládě.