

Gesunde Ernährungstipps für jeden Diätplan

Ihre Familie mit einer gesunden Ernährung zu ernähren, kann eine entmutigende Aufgabe sein. Es gibt so viele verschiedene Wege und Ideen, sich gesund zu ernähren, dass es schwierig sein kann, sich für einen Weg zu entscheiden. Unabhängig davon, für welchen Ernährungsplan Sie sich entscheiden, hier sind einige Tipps für eine gesunde Ernährung, die einfach zu bewerkstelligen sind und für die ganze Familie funktionieren. 1. Essen Sie von kleinen Tellern wie einem Salatteller Als meine kleinen Kinder anfangen, Essen vom Tisch zu essen, brachte ich Plastikteller in Kindergröße mit, um mein Porzellan aufzubewahren. Was ich nicht wusste, war, dass ich irgendwann …



Ihre Familie mit einer gesunden Ernährung zu ernähren, kann eine entmutigende Aufgabe sein. Es gibt so viele verschiedene Wege und Ideen, sich gesund zu ernähren, dass es schwierig sein kann, sich für einen Weg zu entscheiden. Unabhängig davon, für welchen Ernährungsplan Sie sich entscheiden, hier sind einige Tipps für eine gesunde Ernährung, die einfach zu

bewerkstelligen sind und für die ganze Familie funktionieren.

1. Essen Sie von kleinen Tellern wie einem Salatteller

Als meine kleinen Kinder anfangen, Essen vom Tisch zu essen, brachte ich Plastikteller in Kindergröße mit, um mein Porzellan aufzubewahren. Was ich nicht wusste, war, dass ich irgendwann auch auf der Erwachsenenversion des kleinen Tellers essen würde. Es kann schwierig sein, zu viel Essen auf einen kleinen Teller zu bringen. Da ich nicht gerne von Plastik- oder Papptellern esse, essen mein Mann und ich von den Salattellern, die zu unserem täglichen Geschirrset gehören. Natürlich könnte diese Idee mit dem kleineren Teller ein Trick meines Mannes sein, um nach dem Abendessen weniger Aufräumarbeiten zu erledigen.

2. Messen Sie Ihre Portionsgröße einfach mit Ihren Händen

Ich bewundere Menschen, die ihr Essen wiegen und messen, um sicherzustellen, dass sie die richtigen Portionen haben. Wenn ich eine Lebensmittelwaage in meiner Küche hätte, würde mein Fünfjähriger sie für ein wissenschaftliches Experiment mit Holzklötzen, einem ausgestopften Tier und etwas Ahornsirup verwenden. Ich bin nicht die Art von Person, die die Zeit, Energie oder Neigung hat, Essensportionen abzumessen, also verwende ich das folgende System: Eine Portion hat die Größe meiner Faust, und eine Unze von etwas wie Käse hat ungefähr die Größe meines Daumens. Ich benutze diese Richtlinien, um zu verstehen, was eine angemessene Portion Essen ausmacht, aber ich glaube nie, dass diese Art der Messung eine exakte Wissenschaft ist. Darüber hinaus, wenn das Essen nicht auf meinen Teller passt, dann brauche ich es wahrscheinlich nicht.

3. Reinigen Sie die Küche, während Sie gehen

Nachdem ich mein Essen beendet habe und denke, dass ich vielleicht noch hungrig bin, setze ich mich ein paar Minuten hin, nur um sicherzugehen. Einige Ernährungswissenschaftler

schlagen vor, dass es 20 Minuten dauert, bis sich Ihr Körper satt anfühlt. Ich habe dieses eine Mal versucht, so lange zu sitzen, während mein Fünfjähriger immer wieder fragte: „Bist du schon fertig? Wie lange noch? Sind die drei Minuten schon um?“

Da die empfohlene Essenszeit von 20 Minuten nicht in Frage kommt, habe ich die Strategie der Essenszubereitung „clean as I go“ übernommen. Ich bereite die angemessene Portion gesundes Essen zu und räume das Essen dann weg. Wenn ich wirklich hungrig bin, nachdem ich meine erste Portion aufgegessen habe, nehme ich das Essen heraus und bereite etwas mehr vor. Die Chancen stehen gut, dass ich keinen Hunger habe und ich möchte nicht wieder die Küche putzen, nur um zu viel zu essen. Ordnung kann dazu beitragen, Sie fit und gesund zu halten.

4. Hören Sie auf Ihren Körper

An Tagen, an denen ich das Gefühl habe, dass das Leben außer Kontrolle gerät und ich kurz davor bin, es nicht mehr bei mir zu behalten, möchte ich einfach nur dasitzen. Und Essen. Aber ich habe gelernt, mich zu fragen: „Bin ich wirklich hungrig?“ Fragen Sie Ihren Körper, ob er wirklich satt ist, und hören Sie auf seine Reaktion. Vielleicht haben Sie tatsächlich Hunger oder möchten einfach nur ein kaltes Glas Mineralwasser und fünf Minuten mit der Zeitung für sich allein. Oder vielleicht sind Sie nervös oder ängstlich und müssen einfach nur sitzen und atmen.

5. Essen Sie an einem Ort in Ihrem Zuhause

Aber damals, als ich zum ersten Mal verheiratet war, aß ich in allen Teilen meines Hauses und hinterließ überall, wo ich hinging, eine Spur von Krümeln. Mein Mann verbannte mich an den Küchentisch, um mich mit einer Serviette auf meinem Schoß hinzusetzen. Aber mir wurde klar, dass ich durch das Essen an einem Ort tatsächlich weniger aß und es mehr genoss. Ich esse jetzt alleine oder mit meiner Familie an unserem Küchentisch. Ich setze mich auf einen Stuhl, lege meine Gabel zwischen den

Bissen hin, stelle eine Serviette auf meinen Schoß und ein Glas Wasser auf den Tisch. Wie zivilisiert.

6. Schalten Sie den Fernseher aus, um eine emotional gesunde Umgebung zu fördern

Nachdem wir unser zweites und dann drittes Kind bekommen hatten, waren mein Mann und ich am Ende des Tages beide müde. Ich überzeugte ihn, dass ich, wenn ich wirklich vorsichtig wäre, gesunde Mahlzeiten auf dem Sofa genießen könnte, während ich fernsehe. Wir fingen an, uns auf dem Sofa im Familienzimmer abzustellen und vor dem Fernseher zu Abend zu essen. Wir haben einige Arbeiten an unserem Haus durchgeführt und waren gezwungen, unseren Fernseher für mehrere Wochen abzuschalten. Und zurück zum Esstisch gingen wir.

Unsere Gespräche am Esstisch wurden länger und interessanter. Wir aßen langsamer und genossen unser Essen. Als Mutter habe ich meine Familienbande erkannt, wenn wir gemeinsam am Tisch essen. Ich weiß, dass Fernsehen für kleine Kinder nicht gut ist, aber mir war nie klar, wie sehr das Ausschalten des Fernsehers ein emotional gesundes Umfeld für meine ganze Familie fördern könnte. Bis heute glaube ich, dass das Ausschalten des Fernsehers einer der besten Tipps für eine gesunde Ernährung ist.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki