

نصائح لتناول الطعام خارج المنزل

الحقائق:

- معظم الأسر تتناول 1 من بين كل 4 وجبات خارج المنزل.
- هذا يؤدي إلى تناول الكثير من السعرات الحرارية ويضيف إلى حجم الخصر.
- الأسر التي تختار تناول الطعام خارج المنزل كثيراً تكون أكثر عرضة لتراكم الدهون في الجسم مقارنة بتلك التي تأكل في المنزل أكثر.
- أغلب المطاعم اليوم تقدم وجبات كبيرة تكفي لشخصين.
- حاول تحضير وتناول وجبات أكثر في المنزل.

إذا كنت تأكل خارج المنزل أكثر من مرتين بالأسبوع فاتبع هذه النصائح :

- إنق خيارات صحية لكل وجبة. اختر الخيارات الطازجة أو الخيارات المخبوزة بدلاً من المقلية.
- تجنب أكل الكثير من الخبز والزبدة. أطلب من النادل عدم تقديمهم أو تقديمهم مع وجبتك.
- اختر المقبلات كطبقك الرئيسي مع إضافة شوربة أو سلطة.
- تحكم بسعراتك الحرارية بطلب الصلصات أو مرق التوابل بشكل منفصل .
- أطلب الخضار أو السلطة بدلاً من الأرز أو الخبز أو البطاطس المقلية.
- تناول الطعام ببطء واستمتع بوجبتك. سوف تأكل أقل إن أخذت وقتك.
- خذ رشقات من الماء ما بين لقمات الأكل.
- قم بمشاركة وجبتك أو بحفظ نصف طعامك لوقت لاحق.
- إذا كنت تحب تناول شيئاً حلواً في نهاية وجبتك فشارك الحلوى. أو جرب الفاكهة بدلاً من ذلك.
- أطلب ما أنت حقاً بحاجة إليه فقط وتجنب الإفراط في تناول الطعام.
- تجنب المشروبات السكرية الكبيرة.

