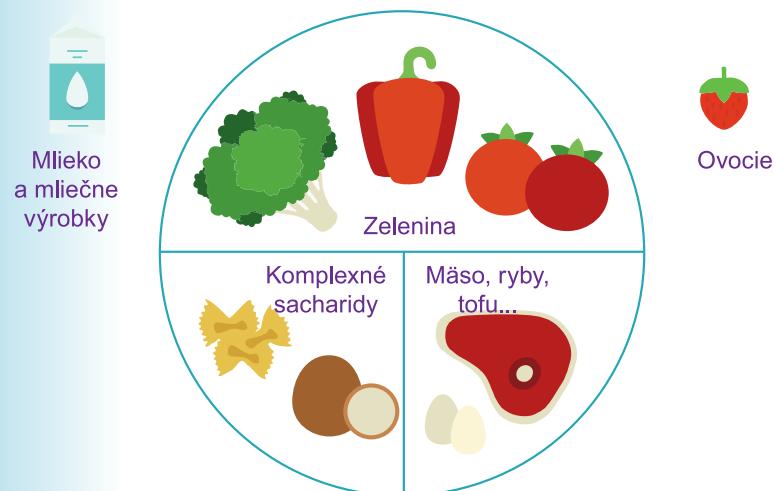


Príklad 1: Výživa a stravovacie správanie Poradenstvo pre pacientov

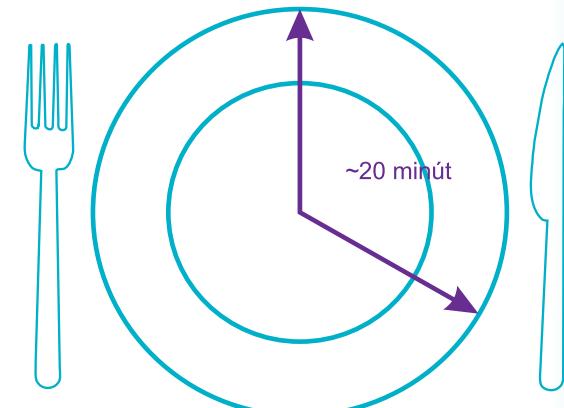
Svoju ruku môžete použiť ako základnú pomôcku na meranie plochy a objemu potravín.



VYVÁŽENÝ TANIER



Polovicu taniera musí tvoriť zelenina. Jedna štvrtina taniera patrí bielkovinám (mäso, ryby, vajcia, rastlinné bielkoviny...), jedna štvrtina komplexným sacharidom – podľa možnosti nerafinovaným/celozrnným (chlieb, cestoviny, ryža, ovsené vločky, bulgur...) – alebo strukovinám (červená, biela alebo čierna fazuľa, šošovica, cícer...).



POCIT SÝTOSTI SA DOSTAVÍ PRIBLIŽNE PO 20 MINÚTACH OD ZAČIATKU JEDENIA

**Uvedomujte si rôzne zmyslové aspekty pri jedení:
zrak, sluch, čuch, chut' a dotyk**

JEDENIU VENUJTE PLNÚ POZORNOSŤ:

- Uvoľnite sa, počúvajte obľúbenú hudbu a predstavte si príjemné chvíle pri jedle.
- Jedzte pri stole a nerozptyľujte sa inými činnosťami (tablet, smartfón, televízia, rozhlas, čítanie). Nejedzte na ulici, v aute....
- Venujte pozornosť fyziologickému pocitu hladu a jeho intenzite.
- Jedzte pomaly, s radosťou a koncentrujte sa na rozmanitosť chutí, konzistenciu a teplotu jedla...
- Vnímajte a identifikujte svoje emócie počas jdenia.
- Prestaňte jest', keď sa dostaví pocit sýtosti a radosť z jedla začne ustupovať.