

Breviario ginniG di Stile Alimentare

LA SPESA

- Fai la lista della spesa e non acquistare ciò che non ti serve (leggasi OFFERTE!!!)
- Fai la spesa a stomaco pieno
- Evita di portare con te i bambini
- Leggi le etichette dei cibi e controlla la data di scadenza
- Limita l'acquisto degli "ALIMENTI PERICOLOSI" (dolci, formaggi, salumi, pane, snack, altri alimenti pronti che non richiedono preparazione)
- Per gli snack, acquista quelli in confezione singola: evita i pacchi di merendine!

A CASA

a. CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

- Nascondi gli alimenti pericolosi nella dispensa
- Tieni in vista gli alimenti innocui
- Conserva le provviste in cantina
- Ricorda che la carne cruda si conserva peggio
- Congela gli avanzi
- Non ricongelare prodotti scongelati
- Metti la data di produzione sulle confezioni dei cibi congelati da te
- Sbrina il congelatore almeno due volte all'anno
- Prima del loro uso, scongela i surgelati a +4 °C
- Non riempire eccessivamente il vano frigorifero e il congelatore

b. PREPARAZIONE DEI PASTI E COTTURA DEGLI ALIMENTI

- Non cucinare quantità eccessive
- Non assaggiare mentre cucini
- Riduci i condimenti (usa il cucchiaino per misurare l'olio)
- Usa piatti più piccoli
- Evita di aggiungere acqua e sale agli alimenti da friggere
- Evita la pratica della ricolmatura nella frittura (aggiunta di olio fresco all'olio usato)
- Nel forno a microonde, i cibi non devono essere posti in contenitori metallici (riflettono le microonde)

c. A TAVOLA

- Inizia il pasto con della verdura
- Serviti una porzione alla volta
- Non lasciare i piatti da portata sul tavolo
- Alzati da tavola subito dopo aver mangiato
- Mangia "in modo formale": a tavola e non in piedi, sul divano o a letto
- Mangia lentamente
- Non cenare la sera dopo le 21 o comunque entro le due ore prima di andare a dormire

d. LA MERENDA

- Inserisci due merende tra i tre pasti della giornata: a metà mattina e a metà pomeriggio
- Evita di mangiucchiare continuamente durante tutto il giorno
- La merenda deve solo ricaricarti e non farti arrivare sazio al pasto successivo
- Varia spesso la tua merenda
- Evita di mangiarla mentre studi o guardi la TV
- Preferisci frutta fresca, yogurt, o un piccolo panino agli snack confezionati

FUORI CASA

a. A CENA FUORI

- Pianifica in anticipo cosa mangiare
- Non arrivare affamata
- Risparmia calorie nei giorni precedenti
- Indossa un abito attillato
- Ordina un piatto alla volta
- Allontana il cestino del pane
- Ordina sempre un contorno di verdura
- A parità di gusto, cerca di scegliere piatti meno calorici
- Saggiezza nel scegliere il dolce (macedonia, ananas, sorbetto, ...)
- Non sentirti in colpa se hai ecceduto: si può rimediare mangiando meno nei giorni successivi e aumentando l'attività fisica

b. IN UFFICIO

- Portati gli spuntini da casa, privilegiando la frutta e la verdura
- Scegli un ufficio lontano dal distributore automatico di bevande e snack
- Fai sempre uno spuntino a metà mattina e a metà pomeriggio
- Evita di tenere confezioni di biscotti o pacchetti di cracker in quantità: nei momenti di stress potresti farti prendere la mano

c. IN VACANZA

- Scegli sempre piatti semplici di cui si conoscono gli ingredienti
- Chiedi consigli agli abitanti del luogo

STRATEGIE PER SUPERARE LE SITUAZIONI A RISCHIO

- Utilizza l'esercizio fisico quotidianamente per consumare le calorie eccedenti
- Modica il tuo comportamento
- Evita gli imperativi
- Datti degli obiettivi ragionevoli: il primo passo potrebbe essere quello di rientrare negli ultimi jeans che avete abbandonato
- Costruisci un'alleanza familiare
- Individua i momenti della giornata più deboli che possono farti perdere il controllo

- Quando ti pesi ricordati delle variazioni di peso fisiologiche (ad esempio, il peso aumenta prima delle mestruazioni)
- Non usare in modo maniacale la bilancia, è più pratico controllare la taglia dei vestiti!
- Tieni un **DIARIO ALIMENTARE** periodicamente, per almeno sette giorni consecutivi, in modo da controllare la tua alimentazione
- Segui la regola 90/10: se osservi cosa mangi per il 90% del tempo, il restante 10% non è un problema
- Pensa prima di mangiare: ricordati che siamo quello che mangiamo...
- Usa i post-it: qualche messaggio in giro per la cucina può essere utile (ad es., “Prendi un bicchier d’acqua”, “Hai davvero fame?”)
- Fatti una lista di cose da fare quando entri negli stati d’animo a rischio (ad es., depressione, noia, stress, ecc.)

LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI

- Evita la sosta dei cibi a temperatura ambiente
- Cuoci a fondo gli alimenti
- Servi immediatamente i cibi cotti
- Evita il contatto tra cibi cotti e crudi
- Mantieni puliti ambienti ed attrezzature
- Controlla la data di scadenza del prodotto e i tempi di conservazione
- Segui sempre le istruzioni d’uso indicate sulle confezioni
- Getta via le confezioni di surgelati che sono bagnate, ricoperte di brina o schiacciate