

برنامه‌ریزی غذایی: شروع

هیچ برنامه‌ریزی غذایی ندارید، ممکن است احساس کنید که برنامه‌ریزی برای تمام وعده‌ها و میان‌وعده‌های غذایی توانفرساست. می‌توانید فقط با برنامه‌ریزی برای شام طی هفته‌ی کاری یا وعده‌های غذای اصلی برای 2 یا سه روز شروع کنید. هر زمان که آمادگی بیشتری داشتید، روزها و وعده‌های بیشتری را به آن بیافزایید.

2. در مورد مدت زمان لازم برای غذایی که می‌خواهید تدارک ببینید واقع‌بین باشید. عضی روزها و هفته‌ها سرتان بیشتر از سایر اوقات شلوغ است. در زمانهایی که وقت کمتری دارید غذاهای ساده‌ای انتخاب کنید که قبلاً درست کرده‌اید یا به زمان کمتری برای تهیه و پخت نیاز دارند. چنین زمانی بهترین وقت برای استفاده از آرام‌یز است. یا اینکه می‌توانید از قبل غذا را درست کنید و موقع خوردن فقط آن را دوباره گرم کنید.

3. به کسانی فکر کنید که در غذا با شما سهیم می‌شوند. از آنها بخواهید که در برنامه‌ریزی غذا به شما کمک کنند. هنگامی که غذایی را انتخاب می‌کنید به خواسته‌ها و نیازهای همه توجه کنید. منظورمان این نیست که برای راضی کردن پسر ایرادگیر چهار ساله‌تان هر روز ماکارونی و پنیر تهیه کنید. اما برنامه‌ریزی برای تهیه چندین غذا که به هیچ روی با علائق و خواسته‌های خانواده‌ی شما جور در نمی‌آیند، شانس موفقیت و خشنودی از غذا را کمتر می‌کند.

مراحل برنامه‌ریزی غذایی

1. یک جدول برنامه‌ی غذایی مناسب برای یادداشت غذاها و میان‌وعده‌های خود انتخاب کنید. می‌توانید از جدولی که در اینجا ارائه شده استفاده کنید. یا اینکه از تخته یادداشت آشپزخانه استفاده کنید، یا از برنامه‌ی کامپیوتری (اکسل) استفاده کنید که بتواند چاپ کند، یا از کتاب یا کلاسور حاوی دستورهای آشپزی استفاده کنید. برای اینکه جدول مناسبی را برای خود انتخاب کنید چند نوع مختلف آن را امتحان کنید.

2. اولین غذا یا ماده‌ی غذایی که می‌خواهید تهیه یا استفاده کنید را در جدول برنامه‌ی غذایی خود یادداشت کنید. چند گزینه‌ی زیر را در نظر بگیرید:

- غذا یا دستور آشپزی را انتخاب کنید که از قبل با آن آشنا هستید و از آن لذت می‌برید.
- گوشت یا جایگزین مورد نظرتان را انتخاب کنید. آن را از میان خوراکی‌های گوشتی مانند ماهی، صدف، مرغ، گوشت قرمز، حبوبات، تخم مرغ، مغزها و دانه‌های گیاهی یا تقو استفاده کنید.

آیا تا حالا شده که جلو یخچال یا کمد آشپزخانه بایستید و ندانید که برای وعده‌ی غذایی بعدی چه چیزی می‌خواهید بخورید؟ اگر خسته باشید، چیزی برای خوردن به ذهنتان نرسد، یا مواد لازم برای تهیه‌ی یک وعده‌ی غذایی سالم و خوشمزه نداشته باشید چطور؟ در چنین مواقعی ساده‌ترین کار انتخاب یک رستوران یا سفارش غذا از بیرون، یا غذاهای بسته بندی شده‌ای است که درست کردنشان راحت است. مشکل اینجاست که بسیاری از این گزینه‌ها دارای چربی، نمک و قند بیش از حد مجاز هستند. این گونه غذاها ممکن است مواد مغذی مورد نیاز بدن‌تان را نیز تأمین نکنند.

فواید برنامه‌ریزی غذایی

برنامه‌ریزی غذایی به این معنی است که از قبل به این فکر کنید که برای غذا یا میان‌وعده‌های غذایی چه چیزی درست کنید و خود را آماده کنید. سود حاصل از کوششی که صرف شروع این کار می‌کنید به سه طریق به شما بر می‌گردد:

1. غذاها و میان‌وعده‌های سالمی خواهید خورد. برنامه‌ریزی غذایی این فرصت را به شما می‌دهد که به غذاهایی که دوست دارید بخورید و نقش آنها در تأمین نیازهای غذایی بدن‌تان فکر کنید. شما می‌توانید به جای اینکه هر بار فقط یک وعده‌ی غذایی را در نظر بگیرید، به تغذیه‌ی کلی‌تان فکر کنید. این کار شناخت بهتری به شما می‌دهد که آیا هدفهای تغذیه‌ی سالم خود را تأمین می‌کنید یا خیر.
2. در وقت صرفه‌جویی خواهید کرد. برنامه‌ریزی غذایی خرید خواربار را با کاهش یا حذف مراجعه در آخرین لحظه کارآمدتر می‌کند. شما علاوه بر این می‌توانید با برنامه‌ریزی پیشاپیش چند نوع غذا با مقدار بیشتر درست کنید و برای استفاده در روزهای آینده آنها را در فریزر نگهداری کنید.
3. در هزینه‌هایتان صرفه‌جویی خواهید کرد. برنامه‌ریزی غذایی به شما کمک می‌کند از هدر دادن غذا و پس مانده‌های غذا جلوگیری شود. علاوه بر این، در صورتی که با لیست خرید به فروشگاه بروید، احتمال اینکه فی‌البداهه مواد غذایی غیرضروری بخرید کمتر است.

راهنمایی‌هایی برای افزایش موفقیت

در شروع برنامه‌ریزی غذایی از نکات زیر استفاده کنید. به آرامی شروع کنید و بر پایه‌ی موفقیت‌های خود پیش بروید. هر چیزی که فکر می‌کنید درست است استفاده کنید و بقیه را نادیده بگیرید یا بعداً سراغشان بروید. خبر خوب این است که هیچ شیوه‌ی "نادرستی" برای برنامه‌ریزی غذایی وجود ندارد!

1. تصمیم بگیرید که برای چه غذاها و میان‌وعده‌هایی را می‌خواهید برنامه‌ریزی کنید. در صورتی که در حال حاضر

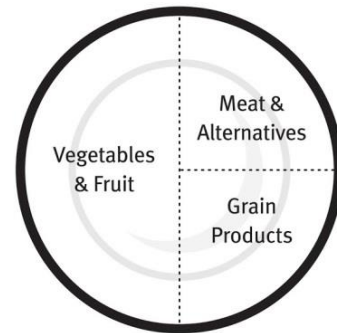
■ مواد خوراکی یا غذایی را انتخاب کنید که می‌خواهید طرز تهیهی آن را یاد بگیرید. مثلاً ممکن است علاقه مند باشید پخت کدوی اسکواش را بهتر یاد بگیرید یا اینکه با طرز تهیهی عدسی آشنا شوید.

■ از مواد خوراکی فصلی یا حراجی استفاده کنید.

■ از مواد خوراکی استفاده کنید که در فریزر، یخچال یا آشپزخانه دارید و لازم است که مصرف شوند.

3. اگر غذا یا دستور پخت خود را انتخاب کرده‌اید، به مرحله‌ی 4 بروید. اگر ترکیبات غذایی را انتخاب کرده‌اید، وقت آن است که خلاقیت داشته باشید. آنلاین جستجو کنید، در کتاب‌های آشپزی خود یا در کتابخانه بگردید، یا از دوستان و خویشانتان درباره‌ی دستورهای غذایی مورد علاقه‌اشان بپرسید. برای اینکه از نویدی خود اجتناب کنید، به مراجعه به وب سایت‌ها، کتاب‌های آشپزی و دوستان مورد اعتمادتان ادامه دهید.

4. برای ادامه‌ی وعده‌ی غذایی مورد نظرتان برنامه ریزی کنید. سعی کنید غذایتان را از همان موادی درست کنید که انتخاب کرده‌اید. برخی مواد غذایی به طور طبیعی نسبت به مواد دیگر بهتر با هم جور در می‌آیند. در چنین مواقعی الگوی بشقاب غذایی می‌تواند مفید واقع شود.



به عنوان مثال، اگر تصمیم گرفته‌اید که ماهی سالمون تریاکی درست کنید، چه حبوباتی می‌خواهید با آن سرو کنید؟ کدام سبزی‌ها یا میوه‌ها؟

5. لیست خواربار تهیه کنید. بعد از اینکه غذای مورد نظرتان را یادداشت کردید و دستور آشپزی را در مقابل خود دارید، کار بر روی لیست خواربارتان را شروع کنید. فراموش نکنید که مواد خوراکی اساسی آشپزی مثل روغن گیاهی، آرد و پیاز را حتماً داشته باشید. با افزودن غذاهای بیشتر به برنامه‌ی غذایی خود، لیست خواربار خود را توسعه دهید.

6. مراحل 2 تا 5 را تکرار کنید تا زمانی که جدول برنامه‌ی غذایی‌تان کامل شود.

نکته: غذاهایی را انتخاب کنید که به مواد اولیه مشترک نیاز دارند، تا بتوانید میزان خرید خود را به حداقل برسانید. به

عنوان مثال، اگر یک روز مرغ سرخ کرده درست کرده‌اید، می‌توانید در روز بعد برشهایی از آن را بر روی سالاد بریزید، یا از تکه‌های آن در بوریتو یا ساندویچ استفاده کنید. با این کار نه تنها در وقتتان صرفه‌جویی می‌کنید بلکه هزینه‌ی کمتری نیز می‌پردازید. افزون بر این می‌توانید غذایی را دو برابر درست کنید و نصف آن را برای روزهایی که وقت آشپزی ندارید در فریزر نگهداری کنید.

7. اگر میان‌وعده و دسر بخشی از برنامه‌ی معمول غذایی‌تان

است، برنامه‌ریزی برای آنها را نیز فراموش نکنید.

برنامه‌ریزی برای این نوع از غذاها کمک می‌کند تا از خرید گزینه‌های غذایی ناسالم در هنگام گرسنگی یا وسوسه شدن جلوگیری کنید.

برای آگاهی بیشتر

■ بنیاد سکته‌ی قلبی و مغزی (Heart and Stroke Foundation) - دستورهای آشپزی و برنامه‌ریزی‌های غذایی:

<https://etools.heartandstroke.ca/HeartStroke/HWAP2/Recipes.aspx>

■ انجمن دیابت کانادا - برنامه‌ریزی غذایی اساسی:

www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/diet-nutrition/basic-meal-planning

■ دولت کانادا - تهیه‌ی یک غذای سالم: از بشقاب خوراک سالم استفاده کنید:

www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/tips-conseils/interactive-tools-outils-interactifs/eat-well-bien-manger-eng.php?_ga=1.58424618.1613893488.1423239478

آخرین به‌روزرسانی: آپریل 2017

© ماه مه 2017 استان بریتیش کلمبیا. تمام حقوق محفوظ است. این نشر این مطلب در تمامیت آن بلا مانع است، مشروط به آنکه نام منبع ذکر شود. این مطلب جایگزینی برای تجویز پزشک یا مشاوره با متخصص بهداشت نمی‌باشد. این مطلب فقط برای منظورهای آموزشی و آگاهی‌رسانی تهیه شده است.

الگوی برنامه‌ریزی غذایی روزهای کاری هفته

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	
							صبحانه
							میان وعده
							ناهار
							میان وعده
							شام
							یادداشت