

Alustame veebikoolitusega(7.sept.) kell 17:30

Mida jälgida menüü koostamisel?

Ene Mägi
Toitumisnõustaja
www.toitumisnoustamine.ee

Mida jälgida menüü koostamisel?

Kaalulangetaja Mentorprogramm

Ene Mägi

Toitumisnõustaja

www.toitumisnoustamine.ee

Kui eesmärk on muuta toitumist

- Analüüsi praegust menüüd
- Toiduvalikuid
- Toidu koguseid
- Toidukordade sagedust

Analüüsida saad ...

- Tarbitud toidugruppide ja portsjonite järgi
- Toitumisprogrammis Nutridata

Miks on vaja toitumise muutust?

- Varustada organismi toitainetega
- Energiat terveks päevaks
- Tasakaalus veresuhkur
- Hoida ära kehakaalu tõus

Mida jälgida menüüs iga päev?

- Köögiviljad 3x200g iga päev sh. kaunviljad, idud, hapendatud köögiviljad, maitseköögiviljad, ürdid, rohelised lehtköögiviljad.
- Puuviljad, marjad 300-400g
- Täisteraviljatooted (2-3viilu leiba ja 100-200g keedetud täisteraviljast toit)
- NB! Loe koostist!
- Rasvad - pähklid, seemned, avokaado, töötlemata taimeõli
- Seemneid 10g+pähkleid 10g+õli 3tl+avokaado 25g+30gkookospiima
- Põhimenüü

Mida jälgida loomsete toiduainete tarbimisel?

- Tarbi minimaalselt
- Piim ja piimatooted
- Kala, linnuliha, muna, liha ja nendest valmistatud tooted
- Ei pea olema menüüs iga päev
- Kummastki toidugrupist kuni 2 valikut lisaks põhimenüüle

Soovituslikud kogused

Allikas: Toitumisteraapia Nr.30 Suvi 2019
Soovitused Eesti toitumisterapeutidelt

- Kogused päevas/nädalas
- 1klaas petti + 1-2 viilu juustu päevas
- 1klaas keefiri + 100g väiksema rasvasisaldusega kodujuustu päevas
- 2-4 muna nädalas, arvesta ka munadega küpsetistes
- 100g kala või mereande 3 korda nädalas
- 70-120g linnu- või küüliku liha nädalas
- 150g sea-, veise- või lambaliha nädalas

Mida jälgid magusa tarbimisel?

- Suhkur, magusad ja soolased näksid
- Ei ole toitumise seisukohalt olulised
- Ei peaks tarbima
- Kui tarbid, siis 2-4 portsjonit
- Tervislikumaid maiustusi tarbida mitte rohkem kui 20g 2korral nädalas (tumedat šokolaadi, kuivatatud puuvilju vms)

Magusa portsjonite hulka arvesta ...

Lisatud suhkur või mee kogus:

- pudrus
- magustoidus
- jookides
- kohupiimatoodetes
- jogurtites

Piira suhkru tarbimist!

Lubatud kogus 2-4 portsjonit, sh.
suhkrud ja soolased näksid

VÄIKE KÜPSIS
(10 g)

+

1 KOMM
(10 g)

+

VÄIKE AMPS TORTI
(10-15 g)

+

VEIDI JÄÄTIST
(20 g e 40 ml)

=

**PÄEVAS MAKSIMAALSELT
LUBATUD MAGUSA-
PORTSJONITE ARV**



Allikas: <https://tai.ee> "Suhkrud"

Lisaks

- ⇒ 1/2-1klaasitäis vett toidukordade vahel
- ⇒ Vahepalad
- ⇒ Füüsiline koormus
- ⇒ Vajalik uneaeg
- ⇒ Väldi stressi

KAMP

Kaalulangetaja Mentorprogramm

Teisipäeval kell 19:00, 4 korda kuus
Septembrikuu fookus - GK (glükeemiline koormus)

- Programmi eesmärk ...
- Aidata sind tegutsema
- Aidata sul teha järjepidevalt muutusi toitumises
- Aidata sul teha muutusi menüüs ja valikutes
- Aidata sul saavutada tervislik kehakaal

- Programmi töövahendiks - iganädalased kõned
- Kõnes nõustamine
- Osalejate väljakutsed, mõtted, tulemused
- Toitumisenõustaja kogemused, väljakutsed
- Toitumisenõustaja menüüd
- Retseptide koostamine ja muutmine

- Töötame toitumisprogrammiga Nutridata
- Aitab arvet pidada
- Näitab palju oled söönud
- Milline on menüü tasakaal

➤ Toetavad materjalid

➤ Menüüd

➤ Retseptid

➤ Videod

- ⇒ Kui oled toonud gruppi oma väljakutse
- ⇒ Oleme kõnes analüüsinud sinu menüüd
- ⇒ Esimese kolme kuu jooksu
- ⇒ Privaatne nõustamine

- Suhtlemine e-maili teel
- Kui on küsimused või probleemid, millele ei oska vastust leida
- Kui tahad jagada minuga oma menüüd ja küsida kommentaari
- vms. küsimused

- Kuupõhine programm
- Kuumakse 49.- eurot
- Kuumakse sisaldab:
- Iganädalset grupikõnet
- Personaalset 1:1 nõustamist
- Menüüd, retseptid, videod programmi lehel
- Suhtlemist e-maili teel

KAMP Programm

Info ja registreerimine:
www.toitumisnoustaja.com