

GØR JÆVNLIGE MELLEMMÅLTIDER TIL EN GOD VANE

Tilbring noget tid sammen med børn – eller dine kæledyr – og du vil opdage, at det, at spise i løbet af dagen nærmest er et instinkt. Vi har udviklet os til at spise hyppige måltider og ikke store måltider, og mellemmåltider er ikke nødvendigvis dårligt – hvis de fødevarer, du vælger at spise, er gode, og hvis du er sulten, så kan det være en sund kostvane.

Vi bliver som regel sultne hver tredje, fjerde time, så flere mindre måltider i løbet af dagen kan faktisk afholde dig fra at spise for meget ved hovedmåltiderne. Mellemmåltiderne bør indeholde sunde kulhydrater – som f.eks. frugt, grøntsager, fuldkorn (som f.eks. knækbrød) – sammen med visse proteiner (f.eks. nødder, bønner, produkter der indeholder sojaproteiner, eller fedtfattige mejeriprodukter).

Eftermiddagen mellem frokost og middagsmad kan være svært at komme igennem – mange prøver at klare sig igennem, men ender ofte med at spise for meget aftensmad. I stedet for denne løsning, så prøv i stedet at spise en ‘ekstra frokost’ – noget med lidt mere ‘ballast’ som f.eks. en proteinshake eller et bæger hytteost med frugt/ el. grøntsager. Så er det nemmere at spise mindre til aftensmad.

Hvis du har svært ved at lade være med at spise efter aftensmaden, så prøv at børste tænder, når du har spist aftensmad. Det er et effektivt signal til at stoppe med at spise.