

ثبت برنامه غذایی: نحوه ثبت و پیگیری غذاهای مصرفی

مواد غذایی و نوشیدنی را ثبت و پیگیری کنید. برای مثال، تعداد سبزیجات و میوه‌هایی که در هر روز مصرف می‌کنید یا تعداد لیوان‌های آب که در هر روز می‌نوشید. ثبت‌کننده سبزیجات و میوه‌جات در انتهای این بروشور می‌تواند شما را برای ثبت و پایش مقادیر سبزیجات و میوه‌جاتی که در هر روز مصرف می‌کنید کمک نماید.

ثبت پیشرفته‌تر برنامه غذایی

آنچه در ثبت‌کننده برنامه غذایی خود پایش می‌کنید به اهداف تغذیه سالم شما بستگی دارد. علاوه بر ثبت و پایش نوع و مقدار غذا و نوشیدنی مصرفی، برخی از موارد زیر را نیز پیگیری کنید:

- مقدار گرسنگی و سیری قبل و بعد از خوردن
- محیط خوردن (برای مثال، اتاق تلویزیون؛ دفتر کار؛ خودرو)
- افکار، احساسات و عواطف قبل و بعد از خوردن

استفاده از ثبت‌کننده برنامه غذایی

با ثبت مداوم آن چه می‌خورید و می‌آشامید، پس از چند روز قادر خواهید بود درباره نوع، مکان، زمان و دلیل آنچه می‌خورید اطلاعات کسب نمایید. این الگوی شخصی غذا خوردن شماست. هر چه مدت زمان طولانی‌تری ثبت کنید، اطلاعات بیشتری نیز فرا خواهید گرفت.

پس از ثبت برنامه غذایی، کمی منتظر بمانید تا پیامد اطلاعاتی که جمع‌آوری کرده‌اید را مشاهده کنید. به دنبال عادت‌های فعلی بگردید که مایلید تغییر دهید یا تقویت نمایید و در رابطه با عادت‌های جدیدی که مایلید اضافه کنید بیندیشید. از ثبت‌کننده برنامه غذایی خود برای برداشتن گام‌های کوچک اما موفق در راستای دستیابی به اهداف تغذیه سالم خویش استفاده کنید.

تغییر عادات غذایی خود

افزودن یک عادت غذایی سالم جدید به جای تلاش برای توقف یک عادت قدیمی، یک گام اول خوب در راستای بهبود رژیم غذایی شماست. شماری عادت‌های غذایی متداول وجود دارند که تغذیه سالم را برای بسیاری از افراد راحت‌تر می‌کنند. در رابطه با افزودن یک یا تعدادی از این عادت‌ها به الگوی غذایی فعلی خود بیندیشید:

- هر روز یک صبحانه متعادل شامل منبع پروتئینه میل نمایید. منابع خوب پروتئین شامل تخم‌مرغ، ماست، آجیل، حبوبات، توفو، گوشت کم‌چرب، ماکیان و ماهی می‌باشند.
- در تمام وعده‌های غذایی یا میان‌وعده‌ها، میوه یا سبزی بگنجانید.
- به همراه دوستان و اعضای خانواده خود و به دور از

ثبت برنامه غذایی یکی از کارآمدترین ابزارهایی است که می‌توانید برای رسیدن به اهداف تغذیه سالم استفاده نمایید.

ثبت و پیگیری مصرف روزانه مواد خوراکی و آشامیدنی می‌تواند:

- اطلاعات بیشتری در خصوص نوع تغذیه و زمان آن را در اختیاران قرار دهد.
- کمک کند الگوها و عادات تغذیه‌ای شخصی خویش را کشف کنید.
- عادات سالم جدید خویش را تقویت نموده و تغییرات بلندمدت موفقیت‌آمیز را دنبال کنید.

ثبت برنامه غذایی به معنی قضاوت کردن درباره خود یا احساس گناه یا متأسف شدن نیست. از برنامه غذایی ثبت شده خویش برای پشتیبانی تغییرات استفاده کنید.

روش‌های مختلف متعددی برای ثبت و پایش غذاهای مصرفی شما وجود دارد که از آن میان می‌توان به برنامه‌ها و وبسایت‌های پایش غذای مصرفی، دفترچه‌ها در رایانه یا تبلت، دفترچه‌های کاغذی یا برگه‌های یادداشت اشاره کرد. ثبت‌کننده برنامه غذایی زیر روشی برای ثبت و پایش مواد خوراکی و آشامیدنی شماست. از هر کدام که مناسب‌تر تشخیص می‌دهید استفاده کنید.

شروع ثبت برنامه غذایی

با ثبت کردن و پایش زمان، نوع و مقدار آنچه هر روز می‌خورید و می‌آشامید شروع کنید. ثبت‌کننده برنامه غذایی شما در صورتی دقیق‌تر عمل خواهد کرد که بلافاصله پس از خوردن یا نوشیدن هر چیز آن را ثبت کنید. بهترین روش برای کسب اطلاع از مقدار غذا/نوشیدنی مصرفی آن است که مقادیر غذا و نوشیدنی را اندازه‌گیری کنید.

- از روش‌ها و مقیاس‌های خانگی معمول برای ثبت مقدار غذا و نوشیدنی استفاده کنید (برای مثال 250 میلی‌لیتر (1 کاسه)، 5 میلی‌لیتر (1 قاشق چایخوری) و امثال آن).
- یا

- از شکل دست خود یا اشیاء متداول نیز می‌توانید برای تخمین اندازه وعده مصرفی استفاده کنید. برای مثال، یک مشت سالاد فصل مخلوط؛ دو توپ تنیس برنج سفید؛ یک سر انگشت کره

با تمرین بیشتر، رفته‌رفته قادر خواهید بود اندازه غذا را بدون نیاز به اندازه‌گیری آن تخمین بزنید.

همچنین، اگر صرفاً نوع غذاها و نوشیدنی‌های مصرفی روزانه خود را ثبت کنید، قادر خواهید بود اطلاعات زیادی درباره عادات غذایی خود به دست بیاورید. حتی می‌توانید تنها یک نوع یا گروهی از

عوامل مزاحم از قبیل تلویزیون، رایانه، تبلت یا تلفن همراه غذا بخورید.

- به آرامی غذا بخورید، متوجه نشانه‌های سیری از طرف بدن خود باشید و تا زمانی که میل دارید غذا بخورید نه آن قدر که شکمتان کاملاً پر شود.
- مرتب غذا بخورید و وعده‌های غذایی را از دست ندهید یا به تاخیر نیندازید. این می‌تواند شامل 3 وعده غذایی در روز برای برخی افراد یا 3 وعده به همراه میان‌وعده‌ها برای سایر اشخاص باشد.
- وعده‌های غذایی خود را از قبل برنامه‌ریزی کنید. غذاهایی آماده کنید که از خوردن آنها لذت ببرید و مشتاق چشیدن طعم آنها باشید.
- تا جایی که می‌توانید در خانه آشپزی کنید و غذا بخورید.
- میان وعده‌های غذایی سالم را در محلی با دسترسی راحت قرار دهید. یک ظرف میوه تازه روی میز شام یا میز پذیرایی خود بگذارید. میوه‌ها و سبزیجات شسته شده و خرد شده در یخچال خود داشته باشید.
- به همراه وعده‌های غذایی آب میل کنید.
- هر شب شامل تعطیلات پایان هفته، 7 تا 9 ساعت خواب در نظر بگیرید. اگر به خوبی استراحت کنید قادر خواهید بود تصمیمات غذایی سالم‌تر اتخاذ کنید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر: جهت دریافت راهنمایی با یک متخصص تغذیه مشورت کنید. متخصص تغذیه می‌تواند ثبت‌کننده برنامه غذایی شما را بررسی کرده و به شما در تشخیص عادات غذایی خود کمک کند و ایده‌های خود را برای تغییر در برنامه به منظور دستیابی به اهداف غذایی سالم در اختیاران قرار دهد.

از طریق شماره 1-8-1-1-1 با HealthLink BC تماس بگیرید:

- درخواست کنید تا با یک متخصص تغذیه جهت دریافت اطلاعات و مشورت بر اساس نیازهای غذایی و مواد مغذی و همچنین ترجیحات خود ثبت کنید.
- درخواست کنید تا با یک متخصص ورزشی برای دریافت راهنمایی شخصی در خصوص فعالیت جسمی صحبت کنید.

آخرین بروزرسانی: اوت 2018

© 2015 دولت استان بریتیش کلمبیا. تمام حقوق محفوظ است. بازتولید این اثر در تمامیت آن، مشروط به ذکر منبع، بلامانع است. هدف از ارائه این اطلاعات جایگزینی توصیه‌ی پزشک یا مشاوره انفرادی با رژیم‌شناس رسمی غذایی نیست. این اطلاعات تنها به منظور آموزش و آگاهی‌رسانی ارائه می‌شود.

پیامدها در ثبت‌کننده برنامه غذایی

ثبت‌کننده برنامه غذایی خویش را بررسی کنید. متوجه چه چیزی می‌شوید؟ چه چیزی خوب پیش می‌رود؟

برای کمک به تغذیه سالم‌تر، چه تغییری می‌توانید ایجاد کنید؟

ثبت‌کننده سبزیجات و میوه‌جات

مجموع تعداد پرس‌ها در روز علامت‌های تیک را بشمارید	یک علامت تیک (✓) در هر دایره مربوط به هر پرس سبزیجات یا میوه‌جات که در یک روز مصرف می‌کنید قرار دهید نمونه‌های یک پرس عبارتند از: 1 تکه میوه؛ 1/2 کاسه سبزیجات یا میوه‌های خرد شده؛ 1 کاسه سبزیجات برگ‌ی	روز هفته
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	دوشنبه
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	سه‌شنبه
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	چهارشنبه
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	پنج‌شنبه
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	جمعه
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	شنبه
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	یک‌شنبه