

Правильное питание: меню на неделю для всей семьи

17.12.2017

Анастасия Крылова

Правильное питание всей семьи – залог здоровой жизни не только сегодня, но и основа благополучия в будущем. Особенно это важно для подрастающего поколения. При грамотном планировании можно составить различные сочетания не только полезных, но и аппетитных блюд на неделю для всей семьи.



Соблюдение рационального питания – это не диета, а правило жизни, то есть правильно питаться нужно всегда, а не только пару недель в году. Последствия нездорового питания очевидны:

- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- нарушения гормонального обмена;
- заболевания органов ЖКТ, почек и печени.

Особенно губителен неправильный рацион для детей, под угрозой их здоровье в будущем. Поэтому не один человек, а вся семья должны переходить на правильное питание.

Какое питание можно считать правильным?

Крайне желательно принимать пищу в одно и то же время, идеально через каждые 3 часа.

Ежедневное меню для всей семьи должно быть сбалансированным. То есть входящие в него блюда должны содержать полный комплекс углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов.

Предпочтительными вариантами приготовления пищи являются варка, запекание и тушение. Жареная и копченая пища допускаются изредка.

Углеводы должны быть сложные, а не простые, к сложным углеводам относятся макароны из твердых сортов пшеницы, злаки. Употреблять их лучше по утрам, например, в виде каш (калорийную манку желательно исключить или готовить только малышам).

Помимо обеда, завтрака и ужина в рацион семьи желательно ввести два промежуточных приема пищи: второй завтрак и полдник. Для второго завтрака будут идеальны следующие продукты:

- йогурт,
- кефир,
- творог,
- легкие овощные салатики.

- горсть орехов или сухофруктов,
- свежие фрукты.

Для обеда оптимальным вариантом будет сочетание белков – любой рецепт с красным мясом, птицей или рыбой, а также сложных углеводов – овощей и макарон.

На полдник можно взять те же продукты, что и для второго завтрака. Допустимо выпить стакан чая с бутербродом или какао с парой блинчиков. Промежуточные приемы пищи должны быть полезными, поэтому калорийные булочки лучше заменять цельнозерновыми хлебцами, а конфеты – горсткой сухофруктов.

В меню ужина желательно включать блюда, содержащие большое количество белков, расщепляющих жиры, поэтому предпочтителен здесь творог, рыба и нежирные сорта мяса.

Не допускайте позднего ужина. В его меню должны входить легкие блюда. Размеры порций делайте такими, чтобы каждый член семьи смог утолить голод, но не почувствовал при этом тяжести в желудке.



Оптимально, если ужин будет за 2-3 часа до сна.

Правильное питание не возможно без соблюдения питьевого режима, для этого ежедневно следует выпивать не менее полутора литров чистой питьевой воды. Взрослым – не менее 2 литров. По утрам натощак очень полезно для организма выпивать стакан воды.

Сбалансированное меню должно учитывать возрастные и физиологические потребности каждого члена семьи. Ни в коем случае не допускается голодание, это чревато срывами и проблемами со здоровьем.

Для чего необходим план трапезы на неделю?

Диетологи рекомендуют заранее спланировать меню на неделю вперед, это позволит не только строго придерживаться правильного питания, но и поможет добиться существенной экономии времени и материальных средств.

Имея под рукой заранее составленный план питания, не нужно ежедневно думать, что приготовить на завтрак, обед и ужин. Планирование меню помогает распределить свободное время: в загруженные дни можно что-то сделать быстро на скорую руку, а в выходные уже побаловать семью деликатесами.

При планировании здорового рациона для всей семьи на неделю все продукты для приготовления различных блюд приобретаются сразу в нужном количестве. Таким образом, в холодильнике не окажется лишних продуктов.

Правильное питание: меню на неделю для всей семьи

Обратите внимание, что одна порция любого блюда должна на объеме уместиться в 1 стакане.

Диетологи утверждают, что меню правильного питания обязательно должно содержать горячее первое блюдо. Приведенное меню рассчитано на одного человека, соответственно объем продуктов увеличивается, исходя из количества членов семьи.

Понедельник

- Завтрак: 3 творожных сырника со сметаной и компотом или фруктовым соком.
- Второй завтрак: 1 стакан питьевого йогурта или ряженки, 1 банан.
- Обед: борщ на мясном бульоне, картофельное пюре с тушеной рыбой.
- Полдник: чашка черного кофе с 1 пластинкой горького шоколада.
- Ужин: 3 паровых котлетки из морской рыбы, легкий фруктовый салат, заправленный йогуртом.

Вторник

- Завтрак: овсяная каша на молоке, яблоко, запеченное с медом, орехами и корицей, стакан чая.
- Второй завтрак: любые фрукты, стакан йогурта.
- Обед: постный овощной суп, тушеная капуста с мясом (говядина, телятина), кусок ржаного хлеба и чай.
- Полдник: овсяное печенье (2-3 штуки), стакан компота или чая.
- Ужин: на выбор порция нежирного творога или отварной куриной грудки, 1 апельсин.

Среда

- Завтрак: остаток кусок отварной куриной грудки с гарниром из запаренной гречневой крупы, заправленные по выбору столовой ложкой соевого соуса или 20%-ной сметаны, компот или какао с молоком по вкусу.
- Второй завтрак: 200 г обезжиренного творога, подслащенные чайной ложкой варенья или джема, парой чайных ложек сметаны и горстью сухофруктов.
- Обед: уха, тушеная рыба с гарниром из бурого риса и тушеных овощей, винегрет, компот из свежих груш и яблок.
- Полдник: молочно-банановый смузи собственного приготовления, сбитый в блендере.
- Ужин: отварная курица с заправкой из соевого соуса с гарниром из тушеной в сметане цветной капусты.

Четверг

- Завтрак: порция квашеной капусты, хлеб цельнозерновой, омлет из пары яиц и ½ стакана молока, стакан чая.
- Второй завтрак: булочка из отрубей с пластинкой маложирного сыра, 1 помидор.
- Обед: куриный суп с рисом, гуляш из говядины с отварной гречкой, овощной салат (огурцы, помидоры, редис), компот.
- Полдник: горсть сухофруктов, зеленый чай без сахара.
- Ужин: тушеная рыба с макаронами, стакан чая.

Пятница

- Завтрак: овсяные хлопья с молоком, яблоко, стакан чая.
- Второй полдник: крекеры, стакан компота или фруктового сока.
- Обед: щи со свежей капустой, картофельное пюре с тушеным мясом, овощной салат, компот.
- Полдник: маложирный творог или творожный сырок, стакан какао.
- Ужин: кусок тушеной телятины, чай.



Овощные салаты можно заправлять оливковым маслом.

Суббота

- Завтрак: рисовая каша на молоке, горсть сухофруктов, чашка кофе.
- Второй завтрак: стакан кефира со свежими ягодами или фруктами.
- Обед: уха, тушеная с овощами рыба, отварной рис, стакан зеленого чая.
- Полдник: булочка и стакан грейпфрутового сока.
- Ужин: шашлык из птицы или телятины, овощи печеные или гриль, овощной сок.

Воскресенье

- Завтрак: творожная запеканка или сырники со сгущенкой, чашка кофе.
- Второй полдник: фруктово-ягодный салат с йогуртовой заправкой.
- Обед: куриный бульон, мясо жареное с макаронами из твердых сортов пшеницы, салат из свежих овощей, компот.
- Полдник: кукурузные хлебцы, стакан томатного сока.
- Ужин: плов, овощной салат, стакан зеленого чая.

Суточная калорийность рациона для женщин должна быть не более 2500 килокалорий, для мужчин – 3500 килокалорий. Питательность рациона беременных женщин, а также мужчин с тяжелыми физическими нагрузками возрастает на 1000 килокалорий.

Данное меню на неделю примерное, если в семье есть дети, при составлении плана питания следует учитывать некоторые особенности:

- Детям от 7 до 10 лет необходимо употреблять 2000 ккал в день.
- Если ребенок активно занимается каким-либо видом спорта, его суточная норма энергозатрат составит 2300 килокалорий.
- Из детского меню полностью исключите употребление колбас, сосисок, полуфабрикатов.
- Рыба или мясо должны присутствовать в рационе детей ежедневно.

- Овощные салаты следует заправлять только растительным маслом (лучше оливковым).
- Закупая продукты на неделю, проверяйте их сроки годности. Здоровое питание невозможно без качественных и свежих продуктов.
- На завтрак ребенку обязательно нужно есть продукты с содержанием кальция: творог, молоко, сыр, сметана.
- Детям ежедневно следует употреблять свежие фрукты.

Список полезных продуктов

Помимо указанной в примерном меню пищи, следующие продукты подойдут для приготовления блюд для всей семьи.

- яйца;
- белокочанная и цветная капуста;
- цельнозерновые хлебцы;
- кисломолочная продукция;
- пшеничная и ячневая крупы;
- маложирная сметана;
- спаржа;
- грибы;
- овощи, ягоды, фрукты в свежем виде;
- фасоль;
- темный шоколад;
- оливковое масло для заправки блюд;
- красное мясо и куриное филе.