



5 gode råd til en sundere frokostbuffet

Oftentimes fylder vi frokosttallerkenen helt intuitivt, og det kan ses på mængden og sammensætningen af den mad, vi vælger. Nogle gange sker det, at autopiloten er slået til, og vi bliver fristet af de mange valg. Men det er der heldigvis råd for. Med et par simple tiltag kan vi påvirkes til at træffe sundere valg. Her er 5 gode råd til, hvordan I kan påvirke frokostspiserne i en sundere retning:

1

Opstil frokosten så det sunde står forrest

Når vi står foran frokostbuffeten, er vi sultne. Vi tager ofte mest af det, der står først på buffeten og mindre af det, der står til sidst. Stiller I eksempelvis salaterne først på buffetbordet, tager medarbejderne ofte mere af det helt automatisk. Det samme gælder kagen, som selvfølgelig skal stå helt til sidst.

2

Vælg mindre tallerkener

Har I tænkt over, at jo større jeres frokosttallerkener er, jo mere fyldes der på dem? I behøver ikke skifte tallerkenerne ud med kagetallerkener, men overvej hvorvidt jeres nuværende tallerkenstørrelse passer til en frokosttallerken eller aftensmadstallerken. Husk at kanten ikke tæller med, når tallerkenen skal fyldes op.

3

Vælg mindre service

Kan sovseskeen skiftes ud med en almindelig ske? Jo mindre skeen er, jo flere gange skal vi tage, hvilket gør os mere bevidste om, hvorvidt vi har fået nok eller ej. Mindre fade med mindre mad gør også ofte, at vi fx tager en frikadelle mindre – så kan der også oftere komme nye forsyninger til bordet, ligesom vi automatisk tænker over, at der skal være nok til alle.

4

Spis ikke for hurtigt

Jo hurtigere vi spiser, jo før går vi op til buffeten igen. På den måde bliver vi mindre opmærksomme på, hvor meget vi spiser. Spiser vi omvendt langsomt og nyder vores mad, lægger vi også mærke til mætthed, og dermed tænker vi os om en ekstra gang, før vi går op til buffeten igen. Det kan mærkes på energien efter frokosten, da vi nemt føler os trætte og utilpasse, hvis vi har spist for meget.

5

Vælg sundere drikkevarer

Jo større tilbud af læskedrikke, jo mere bliver der drukket. Tænk over hvad I har stående i køleskabet til fri afbenyttelse. Måske kan jeres drikkevarer tænkes lidt sundere? Det er måske ikke nødvendigt at have flere forskellige læskedrikke at vælge imellem? Vand med friskskåret agurk, ingefær, mynte eller citronskiver er et sundt alternativ til mange læskedrikke.

Har I brug for vejledning i, hvordan I praktiserer de 5 råd?

I er mere end velkomne til at kontakte os. Så hjælper vi jer godt i gang.