

MAITINIMO PLANAVIMAS UŽIMTAI MAMAI

Mamos kūryba yra susijusi su daugybe darbų ir pareigų. Vienas tikrai garantuotas dalykas - jūsų šeima nori valgyti... Dažnai! Visi žinote, koks stresas, kai artinasi 17 val., o mes nežinome kas bus vakarienei. Nesijaudinkite, mamos, čia yra kelios valgio planavimo idėjos, kurios gali sumažinti stresą dėl valgymo organizavimo.

Sukurkite planą. Vakarienės *nebūtinai* turi būti ekstravagantiškos. Net jei vakarienei valgote dešrainius, labai svarbu turėti planą. Kiekvieną sekmadienį skirkite 15 minučių savo savaitei apžvelgti ir sudaryti meniu. Naudokite lentą, užrašinę ar bet ką, kas jums tinka. Tiesiog užsirašykite! Peržiūrėkite žemiau esančius pasiūlymus, kad kiltų keletas idėjų. Taisyklė: jei nesudarote savaitės valgio meniu, kiekvieną dieną bent iki 10 val. suplanuokite ką gaminsite.

- Sekmadienis: pusryčiai – pietums 😊
- Pirmadienis: makaronai, salotos ir česnakinė duona.
- Antradienis: taco antradienis.
- Trečiadienis: likučiai.
- Ketvirtadienis: vištiena, ryžiai ir brokoliai.
- Penktadienis: pica ir salotos.
- Šeštadienis: maistas išsinešimui.

Užsirašykite sąrašą. Sudarykite sąrašą ir patikrinkite jį du kartus. Ne, mes nekalbame apie Kalėdinį sąrašą; mes kalbame apie bakalėjos prekių sąrašą. Statistika rodo, kad nuėję į parduotuvę alkani ir be sąrašo, nusipirksite daugiau nei jums reikia ir pamiršite būtinus dalykus. Peržiūrėkite savo maitinimosi planą, tada patikrinkite šaldytuvą ir spinteles ir užsirašykite, ko jums reikia. Tai ilgai neužtruks, sutaupysite laiko ir pinigų parduotuvėje.

Vardan ko? Tyrimai įrodo, kad nuolatinis susėdimas pavalgyti, suteiks jūsų šeimai daug fizinių, psichinių ir emocinių pranašumų. Žinome, kad gyvenimas gali būti chaotiškas, o dirbančių tėvų darbotvarkė gali būti labai sudėtinga. Būkite kūrybingi. Jei negalite visi kartu pavakarieniauti, tuomet organizuokite šeimos pusryčius. Tai labai svarbu ir naudinga!

Mama, tu gali tai padaryti! Turi pasirinkti savo kovas. Neleisk, kad vakarienė būtų viena iš jų!

Pagal MOMCo medžiagą parengė Lietuvos šeimos centras 2024 m. liepos 26 d.