



Co warto uwzględnić wybierając catering dietetyczny?

data aktualizacji: 2022.02.28



Catering dietetyczny, który dostarcza zestawy posiłków na cały dzień prosto pod drzwi to rozwiązanie niezwykle wygodne, po które sięga coraz więcej z nas. Zanim jednak wybierzemy konkretną dietę pudełkową warto abyśmy wiedzieli, jakie wytyczne warto uwzględnić dokonując tego wyboru.

Kaloryczność - mniej nie znaczy lepiej

Wygodna dieta pudełkowej to jedno, ale wielu z nas sięga po catering przy okazji podejmowania walki z nadmierną masą ciała. Posiłki oszacowane według określonej, wybranej przez nas kaloryczności mają pomóc nam w zapewnieniu odpowiedniego deficytu kalorycznego, dzięki czemu mamy realną szansę na chudnięcie. Pamiętać trzeba jednak, że nie ma jednej, uniwersalnej kaloryczności idealnej dla wszystkich. Mityczne 1000 kcal dziennie nie będzie dla każdego. To, ile powinniśmy jeść, aby pozostawać w zdrowiu i nie spowolnić naszego metabolizmu, zależy od naszej podstawowej przemiany materii - nigdy nie należy jeść mniej, [ile wynosi zapotrzebowanie energetyczne](#) ze względu na podstawową przemianę materii. Wpływają na nią takie czynniki jak wiek, płeć, wyjściowa masa ciała, tryb życia, a nawet przebyte choroby. O wyborze cateringu dietetycznego nie może więc przesądzać fakt, że oferuje on najniższą kaloryczność posiłków - nie musi być ona bowiem dla nas odpowiednia. Niektóre cateringi, wśród nich Wygodna Dieta, umożliwiają kontakt z dietetykiem celem ustalenia zapotrzebowania kalorycznego oraz pozwalają na najlepszy dobór wariantu diety. Jeśli mamy więc możliwość skonsultowania się z ekspertem, porozmawiania na temat naszych oczekiwań względem diety i skonfrontowania ich z merytoryczną wiedzą doświadczonego dietetyka, taka perspektywa z pewnością będzie dla nas atrakcyjniejsza od wybierania diety "w ciemno".

Ważność posiadanego przez catering dietetyczny certyfikatu HACCP

Posiadanie certyfikatu HACCP od 2004 roku jest obowiązkowe dla wszystkich tych, którzy zajmują się produkcją, przetwarzaniem oraz dystrybucją żywności. Firma, która posiada ważny certyfikat potwierdza tym samym, że zapewnia bezpieczeństwo zdrowotne żywności. Co to oznacza? Catering dietetyczny, który może pochwalić się ważnym certyfikatem HACCP potrafi ocenić czy i jakie zagrożenia bezpieczeństwa żywności mogą wystąpić podczas każdego z etapów jej produkcji oraz dystrybucji i ma opracowane metody przeciwdziałania im. W praktyce przekłada się to chociażby na zminimalizowanie takich zagrożeń jak:

- brak higieny pracy, który może odbić się na jakości produktów
- kontakt nieprzetworzonych surowców z gotowymi produktami
- krzyżowe zakażenia i przedostawanie się alergenów między produktami
- używanie sprzętów bez deklaracji zgodności

Jeśli więc dieta pudełkowa nie jest w stanie przedstawić aktualnego certyfikatu, uzyskanego na drodze pozytywnego przejścia audytu przeprowadzonego przez firmę zewnętrzną, to może być to dla nas sygnał, że system zarządzania bezpieczeństwem żywności może być niewystarczający. Wiele firm informuje o posiadaniu obowiązkowego certyfikatu. Przykładowo, na stronie <https://www.wygodnadieta.pl/> znaleźć można informacje na temat posiadanego przez catering dietetyczny w Warszawie aktualnego certyfikatu - zapoznać się można zarówno z numerami rejestracyjnymi certyfikatu oraz okresem ważności. Jeśli na stronie internetowej danego cateringu nie ma informacji na temat certyfikatu HACCP, warto o niego dopytać.

Potrzeby specjalne uwzględnione w diecie pudełkowej

Część z nas błędnie sądzi, że specjalne potrzeby żywieniowe wykluczają z grona osób, które mogą cieszyć się dietą pudełkową. Z tego też powodu diabetycy, osoby z obniżoną tolerancją glutenu, osoby z nietolerancją laktozy i innymi przypadłościami nawet nie próbują swojej przygody z cateringiem, zakładając, że konieczność eliminacji niektórych składników z menu - lub wręcz przeciwnie, zapotrzebowanie na pewien rodzaj produktów, zawężają, a wręcz uniemożliwiają korzystanie z diety pudełkowej. Naprzeciw oczekiwaniom osób ze specjalnymi potrzebami dietetycznymi wychodzą więc te cateringi dietetyczne, które serwują wiele rodzajów menu w różnych kombinacjach pod względem kaloryczności. Dobra dieta pudełkowa proponuje więc m.in. menu rybne, bez ryb, produkty z niskim indeksem glikemicznym, produkty bezglutenowe, dania, pozbawione białka mleka lub cukru mlecznego, a także menu wegańskie, wegetariańskie, czy komponowane z myślą o sportowcach.

Wybierając catering dietetyczny dla siebie warto pamiętać o tym, że kluczem do uzyskania prawidłowej masy ciała jest odpowiedni bilans kaloryczny. Odpowiedni nie zawsze oznacza najniższy - powinien być on dostosowany do potrzeb organizmu, najlepiej więc skonsultować się z dietetykiem. Specjalne potrzeby żywieniowe nie wykluczają z wygody stosowania diety pudełkowej - najlepsze cateringi proponują wiele opcji menu, z których można wybrać coś dla siebie. Nie zapominajmy też o kwestii bezpieczeństwa żywności - certyfikat HACCP powinien posiadać każdy catering dietetyczny, dlatego nie bójmy się o niego zapytać.

Artykuł sponsorowany.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/66880-co-warto-uwzglednic-wyberajac-catering-dietetyczny>