

JAK POMÓC DZIECKU, by miało dobrą relację z jedzeniem?

Współczesna psychodietetyka nie zajmuje się edukowaniem wyłącznie w zakresie zdrowego żywienia. Stara się również, by relacje z jedzeniem na poziomie rodziny były prawidłowe – dlaczego?



Okazuje się bowiem, że sama edukacja żywieniowa to za mało. Najnowsze badania pokazują, że w Polsce coraz więcej dzieci zmagają się z zaburzeniami odżywiania.

W raporcie Fundacji UNAWWEZA (kwiecień 2023) czytamy, że połowa uczniów szkolnych deklaruje, że ma zaburzenia odżywiania – głodzi się lub objada. 32,5% dzieci nie akceptuje tego, kim jest ani jak wygląda. Z raportu WHO (2018) dowiadujemy się, że 39% jedenastolatek ocenia siebie jako zbyt grube (mimo prawidłowej wagi!). Już sześćioletnie dziewczynki są niezadowolone ze swojego wyglądu i zaczynają stosować pierwsze poważne ograniczenia żywieniowe. Z roku na rok rośnie też liczba dzieci chorujących na otyłość, co również powinno nas niepokoić. To właśnie teraz, kiedy nasze dzieci są jeszcze małe, jest czas na to, by nauczyć je zdrowego stosunku do jedzenia i swojego ciała. Te dwie kwestie nierozzerwalnie łączą się ze sobą.

Jaka jest najważniejsza, złota zasada żywienia dzieci?

Rodzice (opiekunowie) są odpowiedzialni za to CO, GDZIE i KIEDY zaproponują dziecku do jedzenia. Dziecko jest odpowiedzialne za to, ILE i czy w ogóle zje.

Zmuszanie dziecka siłą do jedzenia jest niedopuszczalne – to przekroczenie granic i złamanie zasad podziału odpowiedzialności. Taka strategia (przykładowo wpychanie łyżeczki na siłę do buzi) może chwilowo się sprawdzać, ale na dłuższą metę dziecko wykształca w sobie postawę bezradności i traci zaufanie zarówno do swojego ciała, jak i opiekunów. Może stać się mniej asertywne i w przyszłości mieć problem z odmawianiem (na przykład narkotyków).



Moje dziecko nagle się „popsuło”! Jadło wszystko, a teraz niechętnie kosztuje nowych produktów. Co robić?

To może być naturalny etap rozwojowy, w którym dziecko przestaje chętnie jeść i nie chce próbować nowych pokarmów (między drugim a szóstym rokiem życia). Dziecko w tym okresie często mówi, że jedzenie jest obrzydliwe (bo naprawdę tak czuje! Choć nam będzie wydawać się to absurdalne).

Może też odczuwać lęk przed próbowaniem nowych potraw. Neofobia rozwojowa z czasem mija. Da się również zaobserwować, że dziecko czasem robi odstępstwa od swojej wybiórczości pokarmowej i chętniej je w niektórych sytuacjach (w przedszkolu, w obecności kolegów).

Co w sytuacji, gdy neofobia nie mija, a dziecko ma coraz bardziej ograniczone menu?

Jeśli zauważamy niepokojące sygnały, takie jak:

- spadek masy ciała i występowanie niedoborów pokarmowych (a wyniki badań krwi wskazują na przykład na anemię)
- wybiórczość dziecka wpływa na całą rodzinę i bywa uciążliwa dla otoczenia
- dziecko ma trudności w funkcjonowaniu społecznym (w szkole lub przedszkolu itp.)

należy skonsultować się ze specjalistą terapii karmienia, zaburzeń odżywiania u dzieci.

Jak poradzić sobie w okresie neofobii i gdy dziecko mniej chętnie je?

Najważniejsze to nie podawać dziecku wyłącznie „pewniaków” do jedzenia. Ta strategia jest błędna, gdyż zwykle dzieci zaczynają wykluczać nawet te potrawy, które wcześniej akceptowały.

Jeśli chcemy, by dziecko jadło różnorodnie, musimy OSWAJAĆ je z tymi produktami i regularnie mu je podawać (zgodnie ze złotą zasadą odpowiedzialności – nie zmuszamy, nie namawiamy, tylko podajemy na stół). Niektóre dzieci potrzebują kilkanaście razy mieć kontakt z jakimś produktem, zanim włożą go do ust. Natomiast jeśli nam się to uda w przypadku „niejadka”, to możemy mówić o sukcesie psychodietetycznym :)

Może być też tak, że dziecko czegoś spróbuje i stwierdzi, że to mu nie smakuje – to też jest okej! Przecież my również nie lubimy jeść wszystkiego. Sposoby na OSWAJANIE jedzenia w domu:

- **ZABAWY Z JEDZENIEM:**
maseczka na oczy z ogórków, obrazek na talerzu – „zrób buźkę z warzyw”, pieczątki z ziemniaka, gąsienica z pomidorków.
- **WSPÓLNE GOTOWANIE:**
babeczki z tartą marchewką, sałatka owocowa, pieczenie warzyw w piekarniku i obserwowanie, jak się zmieniają; pomoc w nakrywaniu do stołu; sypanie koperku na ziemniaki itp.

- **ZABAWA „TESTY SMAKÓW”:**
smakowanie miodu, ketchupu, musztardy, majonezu, soli, cytryny itp. z zamkniętymi oczami i zgadywanie.
- **ZAKUPY SPOŻYWCZE:** angażowanie dziecka (dostosowane do wieku i możliwości).
- **HODOWANIE WARZYW:** obserwacja jak roślina wyrasta z pestki, ogródek przydomowy (podlewanie, pielienie, zbieranie plonów).

Dobrze jest jeść rodzinne posiłki razem przy stole. Jeśli go nie posiadacie, to warto zainwestować w ten mebel i krzesła. Dbać o porządek na nim i jeść razem, kiedy tylko się da. Badania wskazują na to, że wspólne rodzinne posiłki działają prewencyjnie wobec problemów z wagą, a nawet zaburzeń odżywiania*.

SPOSOBY NA OSWAJANIE JEDZENIA W DOMU:



ZABAWY Z JEDZENIEM:

maseczka na oczy z ogórków, obrazek na talerzu – „zrób buźkę z warzyw”, pieczątki z ziemniaka, gąsienica z pomidorków.

HODOWANIE WARZYW:

obserwacja jak roślina wyrasta z pestki, ogródek przydomowy (podlewanie, pielnie, zbieranie plonów).

WSPÓLNE GOTOWANIE:

babeczki z tartą marchewką, sałatka owocowa, pieczenie warzyw w piekarniku i obserwowanie, jak się zmieniają; pomoc w nakrywaniu do stołu; sypanie koperku na ziemniaki itp.

ZAKUPY SPOŻYWCZE:

angażowanie dziecka (dostosowane do wieku i możliwości).

ZABAWA „TESTY SMAKÓW”:

smakowanie miodu, ketchupu, musztardy, majonezu, soli, cytryny itp. z zamkniętymi oczami i zgadywanie.




W trakcie procesu OSWAJANIA nie wywieramy presji na dziecko. Najlepiej nie mieć żadnych oczekiwań związanych z jedzeniem, tylko zaangażować się na luzie w zabawę tu i teraz. Decydujemy się na takie zabawy, gdy czujemy się wypoczęci, a nie wykończeni po ciężkim dniu pracy, z wiadomych powodów. Ważne również jest, by nie komentować tego co, ile i jak dziecko je.

Nie porównywać go do innych („Patrz, jak Zuzia ładnie zjadła, a ty co?”), nie pospieszać („kto pierwszy zje, ten wygrywa”), nie grać na emocjach („będzie mi przykro, jak nie zjesz, tak się postarałam”), nie motywować nagradzaniem i karaniem („jak zjesz, to dostaniesz deser”; „jak nie zjesz, nie pójdziesz na rower”). Wielu z nas przecież było w dzieciństwie zmuszanych do jedzenia, manipulowanych, czasem nawet bitych. Talerz musiał być czysty. Chyba nie chcemy przekazywać tego samego naszym dzieciom?



KOMUNIKATY WSPIERAJĄCE:

nie musisz
zjeść wszystkiego

jeśli jesteś najedzona,
możesz odejść od stołu 

jemy po to,
by mieć energię
do jazdy na rowerze

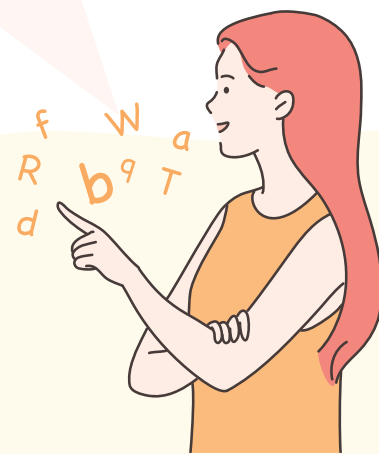
po obiedzie
zjemy deser

nic nie szkodzi,
że się wylało,
posprzątam

mnie bardzo smakuje
dziś brokuł z tartą bułką
– jest lekko chrupiący,
a Tobie co smakuje?



**Nie trzeba dziecka chwalić za zjedzenie
posiłku ani karać za niezjedzenie.**



Co w sytuacji, gdy dziecko przedszkolne ma nadmierną masę ciała? Jak rodzice mogą pomóc?

Dzieci różnią się od siebie, jedne są drobnej budowy, a drugie masywniejszej. O ile dziecko „idzie równo po siatce centylowej”, czyli utrzymuje się stale np. w 80. centylu, to nie ma powodów do niepokoju. Jeśli natomiast zauważamy bardziej gwałtowny wzrost masy ciała, to należy zbadać, jaki jest tego powód. Czasem są to problemy zdrowotne (na przykład niedoczynność tarczycy, przyjmowanie leków sterydowych), czasem emocjonalne (regulowanie napięcia nadmiernym jedzeniem), a czasem problemy rodzinne (depresja rodzica, brak czasu dla dziecka). Warto odpowiedzieć sobie na pytanie, co zmieniło się w naszej rodzinie w ciągu ostatnich miesięcy i wprowadzić działania korygujące. Jak może skończyć się odchudzanie dziecka?

Przytoczę historię pewnego chłopca chorującego na otyłość. Od wczesnego dzieciństwa otrzymywał komunikat, że powinien ograniczyć jedzenie oraz że nie powinien jeść słodyczy.

Jako starsze dziecko (wciąż z problemem nadmiernej masy ciała) miał swoje kieszonkowe. Wraz z kolegą chodził na lody – i zawsze kupował największą porcję! Bo wiedział, że w domu tego nie wolno. Tak działają zakazy i odchudzanie dzieci. Zamiast pomagać, pogłębiają problem i pogarszają relację dziecka z jedzeniem.

Co ze słodyczami? Zakazywać, a może pozwalać na wszystko?

W 2007 roku w Holandii miał miejsce pewien eksperyment, w którym badaczki z uniwersytetu w Maastricht podały dzieciom kolorowe M&M'sy**. Dzieci mogły je jeść pod jednym warunkiem – nie wolno było zjadać czerwonych kuleczek. Zgadnijcie, które M&M'sy cieszyły się największym zainteresowaniem wśród dzieci? Czerwone. Tak właśnie działają zakazy. Zwykle sprawiają, że ten zakazany owoc/kolor smakuje najlepiej.

Dlatego psychodietetycy zalecają, by słodczyce były normalnym elementem różnorodnej diety dziecka. Ryzyko rozwoju otyłości jest wyższe u dzieci, których rodzice stosują nadmierną kontrolę niż u tych, którzy pozwalają na wszystko.

Zachęcam do szukania złotego środka i wprowadzania rodzinnych zasad dotyczących jedzenia słodczy (jemy słodkości po obiedzie, na rodzinnych wycieczkach, jemy jeden słodki deser dziennie, dzielimy się z innymi członkami rodziny). Rodzice zwykle obawiają się, że danie dziecku swobodnego dostępu do słodczy będzie oznaczało, że będą jadły one wyłącznie słodczyce. Tak nie musi być. Dzieci potrafią się zatrzymać w połowie cukierka czy lodów, gdyż jedzą w odpowiedzi na sygnały głodu i sytości.

Słodczyce są najbardziej „niezdrowe” dla dziecka wtedy, gdy:

- są jedzone w ukryciu i z poczuciem robienia czegoś złagodajemy je jako element nagradzania
- dajemy je jako element nagradzania
- są podawane w celu wyciszenia emocji

- chcemy mieć chwilę spokoju i dajemy je, by to uzyskać
- straszymy dziecko, że od słodczy będzie grube/chore

Słodczyce mogą być normalnym elementem menu dziecka. Najlepiej, gdy nie są „owocem zakazanym” ani też nie są uważane za jakiś szczególny, wyjątkowy produkt. Czasem warto popracować nad swoimi przekonaniem o słodczych i zastanowić się, czy sami mamy nad nimi kontrolę. Pomocna może się okazać zasada 80/20, która mówi o tym, że 80% dziennego menu stanowią odżywcze, nieprzetworzone produkty, a 20% to miejsce na mniej odżywcze produkty rekreacyjne np. słodczyce.

Relacja z ciałem a relacja z jedzeniem – jak są ze sobą powiązane?

Istnieje duży związek między nimi. Już po szóstym roku życia dzieci mogą chcieć świadomie ograniczać jedzenie, jeśli powie im się, że są za grube (nawet jeśli nie są!). Czasem przykład czerpią od odchudzających się rodziców.

Kultura, w której żyjemy – zwana kulturą diet – również ma ogromne znaczenie. Szczupły wygląd jest gloryfikowany jako powiązany ze zdrowiem i szczęściem, a osoby odbiegające od „ideału” dosyć szybko zaczynają krytycznie patrzeć na swoje ciała i próbują je zmieniać, by się wpasować.

Jak pomóc dziecku, by czuło się dobrze w swoim ciele i było pewne siebie?

- **zachowaj ciałoneutralną postawę wobec dziecka** – nie oceniaj jego wyglądu, ani pozytywnie, ani negatywnie. Lepiej komplementować dzieci za umiejętności („masz szybkie nóżki”) i za cechy i inne zasoby, które posiada („jesteś bardzo zabawna, lubię twoje towarzystwo)
- **nie nadawaj dziecku etykiet takich jak:** „chucherko”; „chudzinka”; „kluseczka”; „głodomorek”; „odkurzacz”; „niejadek”. Takie określenia potrafią na długo zostać w pamięci i wpływać na zachowanie dzieci
- **spędzaj z dzieckiem czas, interesuj się, jak się czuje, pomóż nazywać odczucia z ciała.** Nie pytaj codziennie „czy ładnie dziś zjadło” w przedszkolu – spytaj, jak się bawiło.

Podsumowanie – zdrowe nawyki dla ciała i głowy w rodzinie:

- stałe pory posiłków, niepodjadanie pomiędzy nimi
- dobra atmosfera przy stole
- dostęp do różnorodnego jedzenia
- jasne reguły dotyczące słodyczy/przekąsek
- dawanie dziecku dobrego przykładu
- elastyczne podejście (zdrowa relacja z jedzeniem nie jest sztywna ani idealna!)
- dbanie o ruch, ograniczenie elektroniki; wspólny, aktywny czas
- niekomentowanie/ocenie ciała ani jedzenia

RODZICU, SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ:

1. Najważniejszą zasadę podziału odpowiedzialności nazywamy:

- A. srebrną
- B. złotą
- C. diamentową

2. Za co odpowiada dziecko w podziale odpowiedzialności za jedzenie:

- A. Za to, co zje
- B. Za to, kiedy i gdzie zje
- C. Za to, ile zje

3. Okres, w którym dziecko przestaje jeść chętnie nowe produkty, związany z rozwojem nazywamy:

- A. okresem neofobii
- B. okresem niejadka
- C. okresem arachnofobii

4. Oswajanie dziecka z jedzeniem polega na:

- A. zachęcaniu go, do włożenia jedzenia do buzi
- B. wpychaniu jedzenia łyżeczką
- C. ekspozycji dziecka na różne produkty m.in poprzez zabawę z jedzeniem

5. Jak poradzić sobie z dzieckiem, które je tylko kilka ulubionych produktów

- A. podawać mu tylko "pewniaki"
- B. obiecać słodycze jak zje coś, czego się boi
- C. proponować różne produkty, ale nie naciskać

6. Jak sobie poradzić gdy dziecko nagle przybrało dużo na wadze:

- A. zastosować dietę odchudzającą
- B. zbadać co stanowi korzeń problemu i tym się zająć
- C. wysłać dziecko na obóz odchudzający

7. Jaka będzie najlepsza strategia ze słodyczami:

- A. zakazać, bo słodycze są niezdrowe
- B. pozwalać na wszystko, bo tak wygodnie
- C. wprowadzić zasadę 80/20 i jasne reguły dot. słodyczy

8. Jaki mebel może być pomocny w budowaniu zdrowej relacji z jedzeniem?

- A. Zamykana na klucz szafka na słodycze
- B. Kanapa
- C. Stół do spożywania wspólnych posiłków



Dla zainteresowanych polecam książki:

- „Rozgryzione. Jak nauczyć dziecko dobrze jeść. Przewodnik po żywieniu dzieci” Z. Wędołowska, M. Kostka
- „Trudności z jedzeniem u dzieci i nastolatków” A. Dutkiewicz
- „Równowaga. Jak ogarnąć dietę i odzyskać spokój” A. Głyda
- „Ciałożyczliwość. Jak zaakceptować swoje ciało i żyć w zgodzie ze sobą” A. Głyda
- „Twoje ciałopozytywne dojrzewanie. Przewodnik po zmianach w ciele, pierwszej miesiączce i ciałopozytywności” B. Pietruszczak

*<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21536618/>

**<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17490786/>

Prawidłowe odpowiedzi: 1b,2c,3a,4c,5c,6b,7c,8c

Publikacja ma charakter edukacyjny i nie zastąpi indywidualnej porady lekarskiej, dietetycznej czy psychologicznej.

Autorka wyraża zgodę i zachęca do rozpowszechniania publikacji.

Opracowała: Agata Głyda

Redakcja i korekta: Anna Drabowicz-Wiśniak

Ilustracje: Anna Janik (s. 1-2)

Opracowanie graficzne: Anna Janik