



MODUŁ I: PSYCHOLOGICZNE PODSTAWY EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ

WEBINAR 2. OD JEDZENIA DO DOBROSTANU, CZYLI JAK JEDZENIE

WSPIERA PSYCHIKĘ.

PAULINA FLAK

Jedzenie jest ważnym elementem funkcjonowania psychicznego dziecka. Oprócz dostarczania energii wpływa na poziom regulacji emocji i zdolność koncentracji, poczucie bezpieczeństwa, rozwój autonomii oraz sprawczości i sposób, w jaki młody człowiek doświadcza relacji z innymi osobami, a także jak buduje kontakt z własnym ciałem.

Nawyki żywieniowe u dzieci powstają w procesie uczenia się i są wynikiem powtarzających się doświadczeń. Wpływają na nie m.in.: przewidywalność sytuacji związanych z jedzeniem, atmosfera towarzysząca posiłkom, sposób reagowania dorosłych, obserwowanie zachowań innych osób, dostępność produktów spożywczych, normy społeczne i kulturowe. To właśnie codzienne sytuacje w dużej mierze kształtują nawyki żywieniowe oraz sposób myślenia o jedzeniu.

Sposób organizowania sytuacji związanych z jedzeniem w domu, szkole czy placówkach opiekuńczych może wspierać dobrostan psychiczny dzieci i młodzieży oraz pełnić funkcję profilaktyczną w obszarze trudności emocjonalnych i zaburzeń odżywiania. Nawet niewielkie zmiany w sposobie aranżowania sytuacji związanych z jedzeniem mogą mieć znaczenie dla długofalowego dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży.

Edukacja żywieniowa nie polega wyłącznie na przekazywaniu informacji o zdrowym odżywianiu. Obejmuje również doświadczenia emocjonalne, społeczne i poznawcze związane z jedzeniem. Koncentruje się na wspieraniu dzieci i młodzieży w budowaniu zdrowej relacji z jedzeniem – takiej, która opiera się na zaufaniu do własnego ciała, różnorodności jedzenia i poczuciu bezpieczeństwa. Edukacja żywieniowa może pełnić funkcję czynnika ochronnego wspierającego rozwój bezpiecznej relacji z jedzeniem oraz zmniejszającego ryzyko trudności w tym obszarze.

DOBRE PRAKTYKI WSPIERAJĄCE DOBROSTAN PSYCHICZNY DZIECKA POPRZEZ JEDZENIE

1. Stałość i przewidywalność posiłków: Regularność jedzenia wspiera stabilność emocjonalną oraz zdolność koncentracji. Przewidywalność posiłków

Jedzenie ma znaczenie

- edukacja żywnościowa dla dzieci i młodzieży z Pajacykiem



zwiększa poczucie bezpieczeństwa i ułatwia dziecku rozpoznawanie sygnałów głodu i sytości. W praktyce oznacza to:

- dbanie o możliwość spożywania posiłków o podobnych porach;
- uwzględnianie przerw na jedzenie w planie dnia;
- tworzenie warunków umożliwiających spokojne zjedzenie posiłku.

2. Sposób mówienia o jedzeniu: Język używany przez dorosłych wpływa na sposób myślenia dziecka o jedzeniu i o sobie. Pomocne jest mówienie o jedzeniu w sposób neutralny, wspierający różnorodność i elastyczność. Warto ograniczać komunikaty:

- oceniające jedzenie lub ciało;
- zawstydzające;
- wzmacniające przekonanie, że jedzenie podlega moralnej ocenie.

3. Wspieranie sygnałów głodu i sytości: Umiejętność rozpoznawania głodu i sytości jest ważnym elementem samoregulacji. Dorośli mogą wspierać rozwój tej kompetencji poprzez:

- zachęcanie dziecka do zauważania odczuć z ciała;
- akceptowanie różnic w apetycie;
- unikanie wywierania presji związanej z jedzeniem.

Takie podejście wzmacnia zaufanie do własnych odczuć oraz poczucie sprawczości.

4. Jedzenie poza systemem nagród i kar: Wykorzystywanie jedzenia jako narzędzia wychowawczego może wzmacniać jego funkcję emocjonalną. Może to utrudniać dziecku rozpoznawanie własnych potrzeb oraz sprzyjać traktowaniu jedzenia jako sposobu radzenia sobie z napięciem. Na tyle ile to możliwe, warto oddzielać jedzenie od systemu nagród i kar oraz traktować je jako naturalny element codziennego funkcjonowania.

5. Modelowanie postawy przez dorosłych: Dzieci uczą się poprzez obserwację zachowań dorosłych. Znaczenie ma przede wszystkim sposób mówienia o jedzeniu i ciele, podejście do różnorodności jedzenia oraz poziom napięcia towarzyszący posiłkom. Modelowanie nie oznacza idealnego sposobu jedzenia. Istotne jest pokazywanie, że jedzenie jest naturalną częścią życia i nie musi wiązać się z poczuciem winy lub nadmierną kontrolą.