



Mgr Magdalena Błaszczuk

MODUŁ I

PSYCHOLOGICZNE PODSTAWY EDUKACJI ŻYWNOŚCIOWEJ

Szkolenie 1: Mądre żywienie dzieci i młodzieży – od czego zacząć?

Mądre wspieranie dziecka w obszarze jedzenia nie zaczyna się od zaleceń dietetycznych, lecz od budowania bezpiecznego i wspierającego środowiska. To właśnie codzienne doświadczenia przy stole kształtują relację dziecka z jedzeniem, jego ciałem i własnymi potrzebami.

Podstawą jest poczucie bezpieczeństwa. Dziecko je najlepiej wtedy, gdy nie doświadcza presji, ocen ani napięcia. W praktyce oznacza to spokojną atmosferę przy posiłkach, brak zmuszania do jedzenia oraz unikanie komentarzy dotyczących ilości czy sposobu jedzenia. Warto pamiętać, że stres i napięcie bezpośrednio wpływają na fizjologię – mogą obniżać apetyt lub prowadzić do jedzenia emocjonalnego. Dlatego jedzenie nie powinno być polem walki ani narzędziem kontroli.

Kolejnym ważnym elementem jest **jasna struktura i przewidywalność.** Regularne posiłki (co 3–4 godziny) pomagają dziecku rozpoznawać sygnały głodu i sytości oraz stabilizują poziom energii i emocji. Przewidywalność – czyli świadomość, kiedy będzie kolejny posiłek i czego mniej więcej można się spodziewać – zmniejsza napięcie i potrzebę kontroli. Chaos żywieniowy często prowadzi do podjadania lub braku apetytu.

Istotną rolę odgrywa również **podział odpowiedzialności między dorosłym a dzieckiem.** Dorosły odpowiada za to, co, kiedy i gdzie pojawia się jedzenie, natomiast dziecko decyduje, czy i ile zje. Takie podejście wzmacnia zaufanie do własnego ciała, rozwija samoregulację i zmniejsza konflikty przy stole. Nadmierna kontrola – nawet wynikająca z troski – może prowadzić do oporu, ignorowania sygnałów głodu i jedzenia „dla dorosłego”, a nie zgodnie z własnymi potrzebami.

Jedzenie ma znaczenie

- edukacja żywnościowa dla dzieci i młodzieży z Pajacykiem



Wspierające środowisko to także **neutralność emocjonalna dorosłego**. Sposób reagowania na zachowania dziecka przy jedzeniu ma ogromne znaczenie. Komentarze, ocenianie czy porównywanie mogą wywoływać wstyd i napięcie, natomiast spokojna, akceptująca postawa daje dziecku przestrzeń do uczenia się. Warto zastępować komunikaty presyjne neutralnymi, np. zamiast „zjedz jeszcze trochę” – „możesz spróbować, jeśli masz ochotę”.

Bardzo ważną praktyką jest **ekspozycja na jedzenie bez presji**. Dziecko nie musi od razu jeść nowych produktów – wystarczy, że ma z nimi kontakt: widzi je, dotyka, wącha czy uczestniczy w przygotowaniu posiłków. To naturalnie oswaja z nowością i zmniejsza lęk. Szczególnie w okresie neofobii (naturalnym etapie rozwojowym) cierpliwość i powtarzalność są kluczowe.

Nie można pominąć **roli modelowania**. Dzieci uczą się przede wszystkim przez obserwację. To, jak dorosły je, jak mówi o jedzeniu i swoim ciele, ma większy wpływ niż same zalecenia. Warto więc pokazywać różnorodność, otwartość na nowe smaki i neutralne podejście do jedzenia.

Ostatnim, ale niezwykle istotnym elementem jest **wspieranie dziecka w rozpoznawaniu sygnałów z ciała**. Zadawanie prostych pytań („czy jesteś głodny?”, „czy czujesz już sytość?”) pomaga budować świadomość i zaufanie do własnych odczuć. To fundament zdrowej relacji z jedzeniem w przyszłości.

Dobre praktyki w edukacji żywieniowej opierają się na trzech filarach: bezpieczeństwie, strukturze i relacji. Celem nie jest dziecko, które je „idealnie”, ale takie, które potrafi słuchać swojego ciała, czuje się przy jedzeniu spokojnie i ma z nim zdrową, niewymuszoną relację.