



AGNIESZKA MANIEWSKA

MODUŁ III

ŚWIADOME WYBORY ŻYWIENIOWE

Szkolenie 6. Żywność ultraprzetworzona - jak o niej rozmawiać?

Żywność ultraprzetworzona jest obecnie szeroko dostępna, intensywnie reklamowana i coraz bardziej wypiera model produkcji oparty na prostych metodach przetwarzania i lokalnych składnikach. W literaturze żywność wysokoprzetworzona opisywana jest jako szkodliwa, zła i pogarszająca jakość naszej diety, przez co nie umiemy o niej rozmawiać, zwłaszcza z dziećmi.

Kluczowe jest **odejście od narracji strachu**, a zamiast tego skupić się na edukacji o proporcjach, czytaniu etykiet i świadomym wyborze. Demonizowanie pojedynczych produktów nie przyniesie nam efektu.

Jako ludzkość przetwarzaliśmy produkty od setek lat, poczynając od obróbki cieplnej, fermentacji, suszeniu czy konserwacji. Przetwarzanie żywności jest niezbędne dla przedłużenia jej świeżości, wyeksponowania smaku czy bezpieczeństwa.

Posiadanie w domu produktów UPF i występowanie ich w naszej diecie czy diecie dziecka nie czyni z nas złych czy nieodpowiedzialnych rodziców. Ważne jest, abyśmy **nie skupiali się na pojedynczych produktach**, a na wzorcu żywieniowym, czyli tym, jak żyjemy się na codzień lub w dłuższym okresie czasu i ile w tym przedziale jest żywności wysoko przetworzonej.

Unikajmy słownictwa wywołującego emocje ("trucizna", "chemia") na rzecz neutralnych określeń np. "jedzenie poddane dużej ilości procesów". Nadawanie jedzeniu emocji może wywoływać lęk albo wręcz przeciwnie - wzmacniać syndrom "zakazanego owocu".

Jedzenie ma znaczenie

- edukacja żywnościowa dla dzieci i młodzieży z Pajacykiem



Zamiast skupiać się na całkowitej eliminacji, pracujemy nad proporcjami i budujemy **dobre nawyki**. Zdrowa dieta powinna opierać się na produktach nieprzetworzonych i minimalnie przetworzonych. Można zastosować **zasadę 80/20**, gdzie 80% diety stanowią warzywa, owoce, orzechy czy kasze, pozostałe 20% może stanowić żywność typu UPF dla przyjemności czy wygody.

Warto nauczyć się rozróżniać stopnie przetworzenia, by świadomie wybierać "mniejsze zło" - pomoże nam w tym znajomość klasyfikacji NOVA. Warto też pamiętać, że ten sam rodzaj produktu UPF (np. parówki) może występować pod różnym składem u różnych producentów, dlatego należy poświęcić chwilę na porównanie etykiet kilku firm. Warto **zabierać dzieci na zakupy i uczyć je szukania składu produktów**, porównywania na początek jako detektywistyczną zabawę i rodzinny rytuał, a później już jako nawyk.

Kiedy rozmawiasz z dziećmi o jedzeniu, **skupiaj się na pozytywach** i informacjach: co dzięki jedzeniu zyskujesz, a nie czego unikasz. Tłumacz, że nieprzetworzone posiłki dają więcej energii, sytości i lepiej wspierają koncentrację. Zamiast mówić „nie jedz tego, bo to trucizna”, powiedz „wybermy to, ponieważ dostarczy nam to lepszych wartości odżywczych”.

Szczególnie ważne są rozmowy w zakresie reklam. Dzieci są o wiele bardziej podatne na marketing produktów ultraprzetworzonych, a firmy nie szczędzą pieniędzy na skuteczne kampanie. Dzieci odbierają przekazy dosłownie i nie rozpoznają manipulacyjnego charakteru. **Nie należy wyśmiewać wiary dziecka w produkt**, tylko podejmować rozmowy na temat, dlaczego ten produkt jest tak szeroko reklamowany.

Nie starajmy się ochronić dzieci przed żywnością ultraprzetworzoną. Nauczmy je funkcjonować w świecie pełnym takich produktów bez lęku i poczucia winy, aby nauczyły się świadomego wyboru i wpływu na własne życie.