

JA I MÓJ POSIŁEK – JAKA TO RELACJA

Opracowała Elżbieta Szlandrowicz na podstawie artykułu Małgorzaty Woźniewicz-Dobrzynskiej z Zakładu Metodyki Rekreacji w Poznaniu

Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusz Piaseckiego

„Nie ma bardziej szczerzej miłości niż miłość do jedzenia” – ta właśnie maksyma najlepiej opisuje czym jest jedzenie. Nie spełnia ono już jedynie swojej podstawowej funkcji, czyli dostarczania energii, ale staje się jedną z ważniejszych przyjemności życiowych. Jest złożoną czynnością psychologiczną i społeczną.



Służy zaspokajaniu wielu potrzeb tj. pragnienia miłości, bezpieczeństwa, aprobaty. Pomaga w radzeniu sobie ze stresem, smutkiem, żalem czy złością, służy do wyrażania sympatii, szacunku czy miłości. Duży udział w kreowaniu stosunku do pokarmu ma kultura masowa, która przez media upowszechnia określone produkty spożywcze, a nadto nadaje im specyficzne - nie związane z zaspokajaniem głodu – znaczenie. Dzięki spożywaniu określonych pokarmów, jedzeniu w określonym towarzystwie np. z innymi dziećmi, babcią, mamą, rodziną, czy w określonych sytuacjach, np. w samotności zyskujemy poczucie uznania, przynależności, bezpieczeństwa, kontroli swego stanu zdrowia itp.

Po pierwsze – jemy doświadczając określonych emocji i nastrojów, jedzenie dyktowane emocjami pełni rolę regulatora stanów afektywnych;

Po drugie – jemy bo nam smakuje, dostarczamy sobie stymulacji na poziomie receptorów smaku, węchu wzroku, dotyku różniąc się przy tym apetytem na określone potrawy od innych osób;

Po trzecie jemy ze względów towarzyskich, spożywanie pokarmów jest czynnością społeczną, łączy ludzi, jest wpisane w naszą kulturę, towarzyszy wielu

rytuałom, obrzędom (np. ucztą weselną, stypą, urodziny).



Ile i jak jemy to wskaźnik zarówno naszej kondycji fizycznej jak i psychicznej. Brak kontroli nad procesem jedzenia czy też rygorystyczne przestrzeganie drakonskich diet niesie z sobą wiele niekorzystnych następstw w funkcjonowaniu człowieka, zarówno na poziomie somatycznym, jak również społecznym i psychologicznym.

Dziecko już w pierwszym procesie socjalizacji zaczyna kształtować swoją percepcję, preferencje oraz stosunek do jedzenia. Oznacza to, że jedzenie staje się istotnym elementem budującym w tym okresie relacje dziecka z szeroko rozumianym kontekstem społecznym, przede wszystkim z rodzicami i innymi opiekunami..



Nierzadko jedzenie, a zwłaszcza niektóre produkty (np. słodkie) proces ten warunkują, czego dowodzą takie sformułowania dzieci: *jak ładnie zjem to będę silny(a) i duży(a), jak wszystko ładnie zjem będę oglądał(a) dłużej bajki, jestem grzeczna bo ładnie jem, jak nie zjem, to nie będę się bawił(a), kiedy wszystko zjem dostanę loda, jak zjem to moja mama będzie szczęśliwa, babcia się uśmiechnie...* Jedzenie staje się środkiem wychowawczym i systemem wartościowania młodego człowieka, co już od wczesnego dzieciństwa kształtuje błędną relację z pokarmem. Staje się też narzędziem sterowania zachowaniami ludzkimi. Następnym elementem zaburzającym relacje młodego człowieka z jedzeniem jest rozwój cyfryzacji i urbanizacji. Elektroniczny substytut aktywności ruchowej jakim staje się telefon, tablet czy telewizja uzależnia i tym samym spacer, aktywność ruchowa na świeżym powietrzu stają się mniej interesujące. Nie obce są obrazy rodziców, którzy wręczają maluszkom telefony czy tablety w restauracjach i karmią dzieci w trakcie oglądania bajek czy filmów. Fakt ten pokazuje jak bardzo niszczy naturalną potrzebę skupiania się na kolorze, zapachu i smaku potrawy. Rodzice powinni być świadomi, że energia wykorzystywana do przemian metabolicznych pochodzi z energii zawartej w pożywieniu, stąd tak istotne jest żywienie dzieci. Budowanie zdrowej i dobrej relacji z posiłkiem to budowanie kapitału emocjonalnego, intelektualnego i fizycznego.



Należy trenować uważność podczas spożywania posiłków w ciągu dnia, skupiać uwagę na posiłku, jego jakości, ilości oraz składzie. Bez „paliwa” czyli posiłku nasz organizm nie będzie właściwie funkcjonował. Poza funkcją odżywczą, jedzenie jest także korzyścią, dzięki której proces jedzenia staje się czymś więcej niż tylko

koniecznością. Smak, zapach, konsystencja – wszystkie te aspekty dotyczą naszych emocji i motywują do spożywania jedzenia. Istotne jest budowanie zdrowego związku między dzieckiem a jedzeniem, stąd kilka zasad, które zdecydowanie wpływają i kształtują tę relację, a o których bardzo często zapominamy jako rodzice, dziadkowie czy opiekunowie młodych ludzi.

1. ZASADA NEUTRALNOŚCI

- nie nagradzaj jedzeniem (*zjedz warzywa a dostaniesz deser*),
- nie zmuszaj dziecka do jedzenia na siłę.

2. ZASADA RÓŻNORODNOŚCI DIETY I BRAKU RESTRYKCJI

- wprowadzaj nowe i kolorowe, zdrowe produkty, ale nie traktuj ich jako narzędzia do sterowania i zabawy, a raczej jako budowanie inspiracji,
- słodkie i inne mniej wartościowe produkty mogą być częścią diety – ważne, aby były spożywane w sposób zrównoważony.

3. RODZIC JAKO WZÓR DO NAŚLADOWANIA

- pamiętaj, dzieci są lustrem, uczą się przez obserwację – pamiętaj o byciu dobrym przykładem,

4. JEDZENIE TO TEŻ PRZYJEMNOŚĆ

- nie używaj jedzenia jako kary lub nagrody,
- celebryj posiłki, przygotowujcie je i jedzcie razem przy stole

5. ZAUF AJ SWOJEMU ORGANIZMOWI

- ucz dziecko swojego ciała – nie zmuszając do zjedzenia „całego talerza”,
- podziel posiłek jeśli dziecko ma nadmierny apetyt i poszukaj przyczyny.

6. UNIKAJ NEGATYWNYCH KOMENTARZY O CIELE PRZY JEDZENIU

- tworzysz zły obraz i złe poczucie wartości,
- budzisz lęk lub sztuczną akceptację.

Podsumowując, relacja człowieka z jedzeniem budowana jest od okresu ciąży, kształtowana od wczesnego dzieciństwa aż do dorosłości. Stanowi istotny element naszego życia wpływając bezpośrednio na nasze zdrowie we wszystkich jego aspektach. W XXI wieku dostrzegamy wiele negatywnych zjawisk będących skutkiem niewłaściwej relacji człowieka z jedzeniem, jak rosnąca otyłość wśród dzieci, bulimia i anoreksja w grupie nastolatków oraz kompulsywne zjadanie problemów w każdej grupie wiekowej. Zaburzony obraz własnego ciała, choroby neurodegeneracyjne, zaburzenia psychiczne, są także efektem niewłaściwej relacji człowieka z jedzeniem, złym odżywianiem, zaburzeniem flory bakteryjnej naszych jelit czyli drugiego mózgu.