



Oswajam neofobię

Przewodnik dla rodziców

Copyright © Marta Czerniewicz—Pietryga

Wydawca: SIMPLEBLW Sp. z o.o.

ul. Wałdowska 61

87—100 Toruń

POLSKA

Wydanie I

Toruń 2025

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejsza publikacja jest chroniona prawem autorskim.

Żadna część tego e—booka nie może być reprodukowana, przechowywana w systemach wyszukiwania ani przekazywana w jakiegokolwiek formie, ani w jakikolwiek sposób — elektroniczny, mechaniczny, fotokopiowania, nagrywania lub inny — bez uprzedniej pisemnej zgody autora lub wydawcy, z wyjątkiem krótkich cytatów zamieszczonych w recenzjach lub omówieniach zgodnie z przepisami prawa.

Zdjęcia wykorzystane w e—booku pochodzą ze zbiorów własnych oraz serwisu Canva i są używane zgodnie z warunkami licencji tej platformy.

Jestem z Ciebie dumna!

Pewnie powinnam zacząć od „Hej”, „Cześć” albo „Witaj”... ale zamiast tego chcę Ci powiedzieć jedno: jestem z Ciebie dumna. Skoro sięgnęłaś po ten workbook, to znaczy, że chcesz zrozumieć swoje dziecko i pomóc mu w budowaniu spokojnej, zdrowej relacji z jedzeniem. A to jest ogromny krok — i dla dziecka, i dla Ciebie.

Kim jestem?

Nazywam się Marta Czerniewicz—Pietryga. Jestem psychodietetyczką i od lat wspieram rodziców dzieci jedzących wybiórczo. Wierzę, że jedzenie to coś więcej niż kalorie — to emocje, wspomnienia i relacje.



Obserwuj mnie



Neofobia żywieniowa dotyka nie tylko dziecko, ale całą rodzinę.

Martwisz się, że dziecko je za mało różnorodnie. Nie je warzyw, mięsa, a najchętniej jadłoby same suche kajzerki i makaron. Z tego powodu zmieniasz rodzinne menu na posiłki, które zjada dziecko. Albo zaczynasz gotować kilka różnych dań na obiad.

Zewsząd słyszysz, że dziecko Tobą „manipuluje” i wystarczy je przegłodzić, by zjadło nawet brokuły.

Każdy zbliżający się posiłek wywołuje podenerwowanie. Obwiniasz siebie i masz poczucie, że jesteś w tym sama. Nie, nie jesteś!

Ten pakiet będzie Twoim wsparciem.

Da Ci wiedzę, narzędzia i... spokój.

Z jego pomocą spojrzysz na jedzenie oczami dziecka, zrozumiesz ten etap i poznasz praktyki łagodzące objawy neofobii żywieniowej.

Menu Twojego dziecka będzie się stopniowo poszerzać — bez zmuszania i namawiania do jedzenia. bez frustracji i załamywania rąk przy stole. Wspólne posiłki będą pełne empatii i zrozumienia.

Z czego składa się pakiet?

Podstawą pakietu jest:

- **workbook**, który właśnie czytasz
- **nagrania** dostępne online
- **plansze** z podsumowaniem wiedzy — idealne do wydrukowania i powieszenia na lodówce

Moduły pakietu

Dla ułatwienia pakiet został podzielony na części — moduły.

Każdy moduł został oznaczony numerem oraz tytułem, np. „Moduł 1 — Jak postrzega jedzenie kilkuletnie dziecko?”.

Moduły zostały pogrupowane w dwie sekcje:

- **TEORIA** zawierająca definicje i badania naukowe
- **PRAKTYKA** zawierająca strategie i techniki łagodzące objawy neofobii żywieniowej

Każdemu modułowi odpowiada jeden rozdział workbooka, jedna strona plansz oraz nagranie dostępne online.

TEORIA

Definicje, fakty i mity

1	Jedzenie widziane oczami dziecka.....	9
2	Czym jest neofobia żywieniowa?.....	14
3	Objawy neofobii.....	16
4	Kiedy zaczyna się neofobia?.....	18
5	„Zapobieganie” neofobii żywieniowej.....	19
6	Czy z neofobii żywieniowej można „wyrósnać”?.....	22
7	Czy neofobia jest niebezpieczna dla zdrowia dziecka?.....	24
8	Czy neofobia żywieniowa to wybiórcze jedzenie?.....	27
9	„Test” na neofobię żywieniową.....	29
10	Czy potrzebna jest pomoc specjalisty?.....	31

PRAKTYKA

Strategie i techniki

11	Rola rodzica, a rola dziecka.....	34
12	Nie namawiaj, nie zmuszaj do jedzenia.....	39
13	Jak bez presji rozmawiać o jedzeniu?.....	44
14	Zanim usiądziecie do stołu.....	50
15	Przy wspólnym stole.....	55
16	Planowanie posiłków.....	60
17	Powiększanie listy produktów akceptowanych.....	70
18	Jak podawać jedzenie?.....	84
19	Co zrobić, kiedy dziecko odmawia zjedzenia posiłku?.....	97
20	Jedzenie poza domem.....	105
+BONUS — Polecane książki dla dzieci.....		109

Jak korzystać z pakietu?

Fundamentalnym elementem pakietu jest ten workbook.

To nie jest kolejny e—book do przeczytania „od deski do deski” i odłożenia na półkę. To narzędzie do pracy nad zmianą — z Twoimi przekonaniem, emocjami i codziennymi sytuacjami przy stole.

Każdy moduł workbooka składa się z dwóch części:

- wiedzy — krótkiego i praktycznego wyjaśnienia zagadnienia
- zadań — ćwiczeń, które pomogą Ci przenieść teorię na praktykę w Twoim domu

Najwygodniejsza jest praca z wydrukiem.

Przy drukowaniu workbooka wybierz opcję drukowania dwóch stron dokumentu na jednej stronie A4. Czcionka będzie nadal czytelna, a Ty zaoszczędzisz papier. Możesz także pracować bez wydruku. Przygotuj wówczas czystą kartkę i długopis.

Uzupełnieniem workbooka jest seria nagrań, w których znajdziesz dokładniejsze omówienie treści zawartych w workbooku.

Możesz oglądać nagrania w dowolnej kolejności, jednak najlepsze rezultaty zapewnia obejrzenie ich w zaproponowanym przeze mnie porządku.

W nagraniach znajdują się donośniki do zadań z workbooka, dlatego oglądając nagrania miej pod ręką wydruk lub wersję elektroniczną workbooka.



Proponowana kolejność pracy z pakietem:

1. wydrukuj workbook/przygotuj kartkę i długopis
2. obejrzyj nagranie wstępne
3. oglądaj kolejne nagrania, zaczynając od Modułu 1 aż do 20, a na samym końcu obejrzyj nagranie bonusowe
 - w nagraniach znajdziesz miejsca, w których odwołuję się do zadań z workbooka — zatrzymaj wówczas nagranie i wykonaj odpowiednie zadanie

Obejrzyj, przeczytaj, wykonaj zadania... zobacz efekty :)

Dzięki pakietowi „Oswajam Neofobię”:

- poznasz mechanizm neofobii żywieniowej
- poznasz przyczyny, przez które ten etap jest dla nas, osób dorosłych, tak uciążliwy i trudny do zaakceptowania
- poznasz fakty i mity, których połączenie pozwoli Ci świadomie i z wyczuciem zmienić menu Twojego dziecka
- zmienisz swoje postrzeganie na temat dzieci będących w okresie neofobii żywieniowej
- **otrzymasz narzędzia do stopniowego oswajania kilkulatka z różnorodnym jedzeniem**

Nie czekaj! Działaj!

Nie odkładaj na później. Przygotuj sobie kawkę albo herbatkę, włącz nagranie wstępne, a później obejrzyj nagranie Modułu 1. Już to pierwsze nagranie znacznie poszerzy Twoją perspektywę.

Życzę Ci miłego czytania i oglądania!

9 „Test” na neofobię żywieniową

Nie ma formalnego testu diagnozującego neofobię żywieniową.

Ten „test” nie zastąpi diagnozy specjalisty, ale może pomóc Ci:

- zobaczyć, czy zachowania dziecka wpisują się w obraz neofobii żywieniowej jako etapu rozwojowego
- czy może wskazują na inne przyczyny wybiórczości pokarmowej i wymagają pomocy specjalisty

„Test”

Zaznacz zdania pasujące do Twojego dziecka.

- ☐ rozszerzanie diety odbyło się bez większych trudności
- ☐ dziecko odrzuca akceptowane wcześniej pokarmy od ponad miesiąca
- ☐ dziecko odrzuca pokarmy jeszcze przed ich spróbowaniem, często na sam ich widok odsuwa talerz lub odchodzi od stołu
- ☐ dziecko unika jedzenia pokarmów zielonych i/lub czerwonych
- ☐ dziecko unika jedzenia pokarmów zmieszanych, np. spaghetti bolognese, gulasz
- ☐ Dziecko je znacznie mniej ryb lub mięsa niż wcześniej — mimo że regularnie je podajesz.
- ☐ dziecko unika produktów pełnoziarnistych i z ziarenkami



Jak interpretować odpowiedzi?

Im więcej określić testu pasuje do Twojego dziecka, tym większe prawdopodobieństwo, że przyczyną trudności jest okres neofobii żywieniowej.



Bez względu na wynik testu, ten pakiet będzie dla Was dobrym punktem startowym. Przedstawione w nim techniki są bardzo uniwersalne. Przydadzą się zarówno rodzicom dzieci będących w okresie neofobii żywieniowej, jak i jako wspomaganie przy innych przyczynach wybiórczego jedzenia u dziecka.