

Oswajam słodczyce

Workbook



wydrukuj i...

- *notuj, rób zadania*
- *pracuj nad zmianą*



Jestem z Ciebie dumna!

Pewnie powinnam zacząć od "Hej", "Cześć" albo przynajmniej "Witaj"... ale wiesz, rozpira mnie duma. Jestem dumna z Ciebie. I z siebie. Wiem, że nasza wirtualna współpraca w postaci tego workbooka umożliwi kolejnym małym ludziom budowanie dobrych relacji z jedzeniem.

Kim jestem?

Być może już mnie znasz.

Nazywam się Marta Czerniewicz-Pietryga.

Działam w mediach społecznościowych jako psychodietetyczka od "niejadków".



Chociaż osobiście wolę określenie "małojadek" niż "niejadek", to rozumiem skąd wzięło się to słowo. Czasem może wydawać się, że dziecko nic nie je. Nic "normalnego"... bo jednak słodkości to mało które dziecko odmówi. I dorośli też, prawda?

Jedzenia słodczy trzeba się nauczyć. Nauczyć jeść i nauczyć się nimi zarządzać. A czasem trzeba się z nimi oswoić. I właśnie to jest główne zadanie tego pakietu - oswajanie słodczy. Pomogę Ci wprowadzić słodczyce w taki sposób, by były słodkim i w miarę neutralnym dodatkiem do rodzinnego menu. Na początku pewnie będzie sporo emocji... Daj sobie czas na przemyślenia, wróć do treści workbooka i powoli wprowadzaj kolejne zmiany.

Zaufaj mi - dzięki wszechstronnej wiedzy zawartej w tym pakiecie - zmieni się i Twoje podejście do słodkości.

Dlaczego powstał ten pakiet?

Jako psychodietetyczka codziennie oswajam jedzenie u małych i dużych. Uczę, jak prawidłowo rozszerzać dietę dziecka, wspieram rodziców dzieci jedzących wybiórczo, i tych będących na etapie neofobii żywieniowej, a także pomagam poprawić nawyki żywieniowe osób dorosłych.

Zauważyłam, jak wielkim problemem jest temat słodczy w diecie najmłodszych. Większość rodziców najchętniej schowałaaby wszystkie słodkości w najwyższej szafce, uparcie szukała tych jedynych "odpowiednich dla dzieci" albo przygotowywała desery bez grama cukru. Okazuje się, że takie zachowania nie chronią dzieci przed rosnącym uczuciem pożądania do słodczy.

Zastanawiasz się, czy to jest możliwe? Mi się udało! Nauczyłam swoje dzieci zarządzania słodkościami na co dzień. Chłopcy radzą sobie ze słodczymi lepiej niż większość osób dorosłych. Mimo, że mają stały dostęp do słodkości, to jednak potrafią zachować umiar.

Przejście do tego etapu nie było łatwe, bo moje dzieci lubią słodczy, słodczy są wszędzie, a "słodkie" prezenty to standard - także w żłobkach czy przedszkolach. No i te moje obawy...

Wypracowanie odpowiedniej strategii, przestrzeganie jej zasad i wprowadzanie późniejszych modyfikacji zajęło nam sporo czasu, a ja, jako mama, musiałam uzbroić się w cierpliwość i dać sobie przyzwolenie na błędy. Z perspektywy czasu mogę powiedzieć jedno: "Było warto!".

Całą swoją wiedzę i doświadczenie zawarłam w tym pakiecie. Dzięki niemu Twoja droga do oswojenia słodczy będzie znacznie krótsza, prostsza i mniej wyboista.

Pakiet "Oswajam słodyczne"

Podstawą pakietu "Oswajam słodyczne" jest:

- workbook, który właśnie czytasz
 - nagrania dostępne online
 - plansze z punktowym podsumowaniem wiedzy zawartej w pakiecie - idealnie do wydrukowania i powieszenia na lodówce
-

Moduły

Dla ułatwienia treść pakietu została podzielona na mniejsze części - moduły. Każdy moduł został oznaczony numerem oraz tytułem, np. "Moduł 1 - Czym są słodyczne?".

Moduły zostały pogrupowane na dwie części:

- **TEORIA** - Cukier i słodyczne
 - moduły 1-10
 - zagadnienia głównie dietetyczne - czym jest cukier, ile możemy go zjeść, czym słodzić itd.
 - **PRAKTYKA** - Słodyczne w diecie dziecka
 - moduły 11-20
 - zagłębiamy się w sferę psychiki
 - przedstawiam konkretne problemy i ich rozwiązania
-

W pakiecie znajduje się moduł BONUSowy "Jak rozmawiać z dziadkami?", w którym przedstawiam propozycje ułatwiające poruszenie tematu słodczy w gronie najbliższej rodziny.

Każdy moduł to jeden rozdział workbooka oraz odpowiadające mu nagranie dostępne online.

TEORIA

Cukier i słodyczne

- 1 Czym są słodyczne?
 - 2 Czym jest cukier?
 - 3 Dlaczego lubimy słodki smak?
 - 4 Czy można uzależnić się od cukru?
 - 5 Ile cukru zjadają Polacy?
 - 6 Ile cukrów może zjeść dziecko?
 - 7 Ile cukrów zawiera...? - porównanie produktów
 - 8 Czym słodzić?
 - 9 Jakie słodyczne wybierać?
 - 10 Próchnica i inne problemy
-

PRAKTYKA

Słodyczne w diecie dziecka

- 11 Funkcje posiłków
- 12 Słodyczne po 18-nastce?
- 13 Czy zabraniać jedzenia słodkiego?
- 14 "Zdrowe" i "niezdrowe" jedzenie
- 15 Jak rozmawiać z dzieckiem o jedzeniu?
- 16 Kiedy i jak zacząć podawać słodyczne?
- 17 Kiedy nie podawać słodkiego?
- 18 Słodyczowa strategia w domu
- 19 Słodyczne poza domem
- 20 Pomocy! Słodyczowa obsesja!
+**BONUS - Jak rozmawiać z dziadkami?**

Jak korzystać z pakietu?

Fundamentalnym elementem pakietu jest ten workbook, którego kluczową częścią są zadania do wykonania.

Wykonuj zadania. Dzięki nim:

- lepiej zrozumiesz swoje przekonania odnośnie słodyczy
- utrwalisz zdobytą wiedzę
- stworzysz własną strategię działania dopasowaną do potrzeb Twojej rodziny

Najwygodniejsza jest praca z wydrukiem. Możesz wydrukować workbook:

- w całości - zadania znajdują się pomiędzy treścią merytoryczną
- tylko zadania - wówczas wydrukuj wyłącznie rozdział "Tylko zadania" znajdujący się na końcu workbooka

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.

Proponowana kolejność pracy z pakietem:

1. wydrukuj workbook/zadania/przygotuj kartkę
2. wykonaj Zadanie 1 zawarte we Wstępie workbooka
3. obejrzyj nagranie wstępne
4. oglądaj kolejne nagrania, zaczynając od Modułu 1 aż do 20, a na samym końcu obejrzyj nagranie bonusowe
 - o 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 słodyczne":

- poznasz słodkiego "przeciwnika"
- rozpracujesz mechanizmy, dzięki którym bywa dla nas taką pokusą nie do odparcia
- poznasz fakty i mity, których połączenie pozwoli Ci świadomie podejmować decyzje dotyczące słodkości w diecie Twojej rodziny
- zmienisz swoje podejście do słodczy
- **otrzymasz narzędzia do zbudowania dobrej relacji ze słodczymi u Twojego dziecka**

Nie czekaj! Działaj!

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

Życzę Ci miłego oglądania!

Zadanie 1

Zanim przejdziemy do treści merytorycznej, zastanów się, dlaczego potrzebujesz oswajania słodczy.

Jakie są Twoje problemy? Co chcesz osiągnąć lub zmienić?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



TEORIA

Moduły 1-10

Cukier i słodyczne

- 1 Czym są słodyczne?
- 2 Czym jest cukier?
- 3 Dlaczego lubimy słodki smak?
- 4 Czy można uzależnić się od cukru?
- 5 Ile cukru zjadają Polacy?
- 6 Ile cukrów może zjeść dziecko?
- 7 Ile cukrów zawiera...? - porównanie produktów
- 8 Czym słodzić?
- 9 Jakie słodyczne wybierać?
- 10 Próchnica i inne problemy



PRAKTYKA

Moduły 11-20

Słodyczne w diecie dziecka

- 11** Funkcje posiłków
- 12** Słodyczne po 18-nastce?
- 13** Czy zabraniać jedzenia słodkiego?
- 14** "Zdrowe" i "niezdrowe" jedzenie
- 15** Jak rozmawiać z dzieckiem o jedzeniu?
- 16** Kiedy i jak zacząć podawać słodkiego?
- 17** Kiedy nie podawać słodkiego?
- 18** Słodkownicza strategia w domu
- 19** Słodkownie poza domem
- 20** Pomocy! Słodkownicza obsesja!

14 "Zdrowe" i "niezdrowe" jedzenie

Zadanie 1

Zastanów się, co jesz na co dzień i dlaczego.

Dlaczego wybierasz akurat danie czy produkt X zamiast Y.

Motywacja do jedzenia

Motywacja wewnętrzna

- motywatorem jest czynność sama w sobie - to ona daje przyjemność, wykonujesz ją z własnej chęci, bez zewnętrznych kar czy nagród
- **przyjemność tu i teraz:**
 - smak
 - przyjemność
 - preferencje sensoryczne
 - satysfakcja z pełnego brzucha
 - radość ze wspólnego posiłku

Motywacja zewnętrzna:

- działania podejmowane, aby uzyskać nagrodę lub uniknąć kary
- **niesie korzyści w przyszłości:**
 - szczupła sylwetka
 - zdrowie w przyszłości
 - strach przed niedoborami
 - spełnienie zaleceń dietetycznych
 - chęć dopasowania się do grupy

Co słyszą dorośli?

Jedz 5 porcji warzyw
i owoców dziennie.

Zamiast chipsów
zjedz marchewkę.

Jedz chleb razowy
na zakwasie.

Cukier to
biała śmierć.

Wyeliminuj
węglowodany.

Co słyszą dzieci?

Jedz szpinak.
Będziesz silny.

Nie jedz cukierków,
bo Ci zęby wypadną.

Pij mleko.
Dla zdrowych kości.

Zjedz mięsko,
bo nie urośniesz.

Jedz marchewkę,
abyś miał zdrowe oczy.

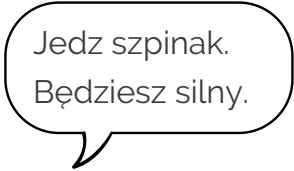
Zastanów się...

Czy te komunikaty dotyczą motywacji wewnętrznej czy zewnętrznej?

Jak postrzegamy jedzenie, którego zjedzenie ma nam przynieść korzyści w przyszłości? Jak postrzegamy "zdrowe" jedzenie?

Perswazja

Czy jeśli powiesz kilkuletniemu dziecku, że powinno zjeść pewną potrawę, ponieważ uczyni go ona mądrym/silnym... to dziecko chętniej ją zje?



Jedz szpinak.
Będziesz silny.

Jak komunikaty perswazyjne wpływają na konsumpcję zachwalanych potraw i radość z jedzenia?

Zdrowe jedzenie - badanie

Przyjrzymy się badaniu "If It's Useful and You Know It, Do You Eat? Preschoolers Refrain from Instrumental Food." (Maimaran, Michal & Fishbach, Ayelet., 2014), w którym naukowcy sprawdzają, jak dzieci podchodzą do "zdrowego" jedzenia, które przynosi im korzyści w przyszłości.

Uczestnicy:

- dzieci w wieku 3-5 lat

Dzieci w tym wieku mają jeszcze niewiele skojarzeń pomiędzy smakiem a zdrowiem.

Przebieg eksperymentu:

W badaniu każdemu dziecku czytano historyjkę obrazkową. Historyjka dotyczyła dziewczynki, która jadła przekąskę (krakersy lub marchewki).

W zależności od badanej tezy, opowiadanie przedstawiało korzyści płynące z jedzenia, albo ich nie przedstawiało.

Przedstawiane scenariusze:

Początek był ten sam:

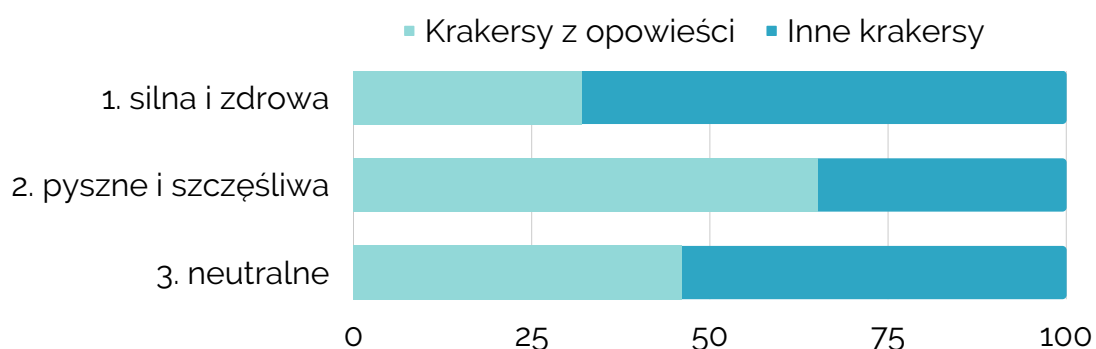
"Dziewczynka zjadła krakersy."

Później pojawiały się 3 różne zakończenia:

1. "Dziewczynka poczuła się silna i zdrowa i miała dużo energii do zabawy na dworze."
2. "Dziewczynka pomyślała, że krakersy były pyszne i szczęśliwa poszła bawić się na dworze."
3. "Dziewczynka wyszła bawić się na dworze."

Po wysłuchaniu opowieści dziecko mogło zjeść przekąskę, której dotyczyła historia.

Następnie dziecko mogło zabrać do domu paczkę krakersów. Wybierało pomiędzy krakersami marki wymienionej w opowieści oraz jedną inną marką.

**Które krakersy dzieci wybierały chętniej?**

Wnioski z badania:

Przedstawianie żywności jako instrumentu do osiągnięcia celu zdrowotnego (np. bycia silnym):

- zmniejsza skłonność przedszkolaków do jej spożywania
- wpływa na jej ocenę jako mniej smacznej
- prowadzi do zmniejszenia obecnej i planowanej konsumpcji

Uwaga

Starsze dzieci (powyżej 6 lat) przetwarzają i przyswajają informacje w bardziej złożony sposób i mogą w mniejszym stopniu polegać na smaku podczas podejmowania decyzji żywieniowych ze względu na wyższą samokontrolę.

Nie dziel jedzenia

- **na zdrowe i niezdrowe**
- **na dobre i złe jedzenie**
- **śmieciowe i superfood**

Możemy po prostu nazwać jedzenie tym, czym jest: jabłkiem, marchewką, batonem czekoladowym.

Każde jedzenie spożyte w nadmiarze nam zaszkodzi.
Nawet zwykła woda.

"Niezdrowe" jedzenie zazwyczaj smakuje dzieciom.

Może to prowadzić do poczucia winy lub wstydu przy jedzeniu tych produktów lub wręcz do podkradania ich w tajemnicy.

W końcu "zdrowe"/"niezdrowe" to odpowiednik "dobrego"/"złego"
- a jeśli dzieci jedzą tak zwane "złe" jedzenie, to co mówi o nich fakt, że je jedzą?

Kontekst "zdrowe" i "niezdrowe"

"Zdrowa" i "niezdrowa" żywność nie istnieje.

Żywność i odżywianie mają charakter kontekstowy.

Mleko czy jajka są uważane za produkty bogate w substancje odżywcze, czyli są "zdrowe". Ale czy są "zdrowe" dla osoby z alergią na białka mleka krowiego albo na jaja?

Dieta niektórych dzieci jedzących wybiórczo jest oparta głównie o pokarmy uznawane za "niezdrowe" - jednak są one dla nich podstawowym źródłem pożywienia. Wykluczenie ich z diety nie spowoduje, że dziecko sięgnie po "zdrowe" jedzenie.

Wszystkie pokarmy zapewniają odżywianie, natomiast zawartość witamin, minerałów i makroskładników będzie się różnić.

Pamiętaj, że odżywianie jest tylko jednym z powodów, dla których spożywamy żywność, a lody mają więcej wartości odżywczych niż wafle ryżowe.