

**Webinar Mlekiem Mamy #8 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Zdrowe nawyki żywieniowe mam.**  
Ekspertka: Justyna Makowska, dietetyczka, psychodietetyczka

---

**EM:** Witamy Was bardzo serdecznie na ósmym webinarze Mlekiem Mamy, pierwszym w roku 2024. Słów kilka dosłownie na temat naszego projektu. Projektu o nazwie Zdrowie z Mlekiem Mamy. Projektu, w ramach którego realizujemy właśnie webinary, które będziecie mogli obejrzeć na YouTube. Nagrywamy podcasty, które są dostępne zarówno na Spotify, jak na naszej stronie mlekiemmamy.org. W ramach tegoż projektu wysyłamy do Was newslettery. Przeprowadziliśmy pierwszą kampanię edukacyjną na temat otyłości i profilaktyki otyłości dzieci i tutaj to jedna rzecz, a druga rzecz broszury informacyjne, to jest też taki jeden z elementów naszego projektu i te broszury zostały wysłane do warszawskich przedszkoli. Są one także do pobrania na naszej stronie, zatem zachęcamy w ogóle do odwiedzenia naszej strony, żeby poczytać i dowiedzieć się więcej. Projekt realizowany, finansowany jest przez miasto stołeczne Warszawa. Dosłownie kilka zdań tradycyjnie na nasz temat opowie Marlena Świrk, prezeska Fundacji Mlekiem Mamy. Zawsze mnie przedstawia, więc dzisiaj nie dam tobie przedstawić, sama się przedstawię. Ja nazywam się Ela Malinowska i jestem wiceprezeską Fundacji Mlekiem Mamy. Marlena oddaje ci głos na dosłownie dwie minuty.

**MŚ:** Dzień dobry, witam Was wszystkich. Jak Ela nas przedstawiła, ja powiem tylko krótko, że działamy oficjalnie od 2018 roku w ramach Fundacji Mlekiem Mamy. Już tak nieoficjalnie wspierałyśmy jako doule i promotorki karmienia piersią od 2015 roku. Wspieramy kobiety w okresie okołoporodowym, więc zajmujemy się tematyką: ciąża, poród i oczywiście po porodzie połów i żywienie, wczesne żywienie - i też troszkę później - dzieci. Stąd nasze zainteresowanie tym tematem, nasz projekt i nasza gościni. Dzisiaj będzie z nami Justyna Makowska, z którą też już współpracujemy od kilku lat i razem realizowałyśmy różne projekty.

**PREZENTACJA**  
**(Justyna Makowska)**

Witam wszystkich serdecznie. Ja też, tak jak dziewczyny zaczęły mówić, że są promotorkami. Ja też jestem promotorką karmienia piersią, o czym trochę zapomniałam, bo trochę odeszłam teraz już w dalsze etapy macierzyństwa, ale temat jest mi cały czas bardzo bliski. Karmiłam kilka dobrych lat, trójkę moich dzieci. A moim takim głównym tematem zainteresowań to są nawyki żywieniowe, czyli połączenie odżywiania z psychologią tak naprawdę, czyli psychodietetyka. Bo odżywianie to nie tylko składniki odżywcze, ale w dużej mierze, ja bym powiedziała, tak, że to nawet czasami jest ważniejsze, te nasze zachowania żywieniowe. I często mówimy o tym potocznie właśnie nawyki żywieniowe, dlatego tak nazwałyśmy ten temat, bo w styczniu zwykle mamy taką chęć, żeby coś zmieniać i mówimy właśnie albo o przejściu na dietę, albo o zmianie nawyków, o wprowadzaniu nawyków nowych, dobrych, żywieniowych, więc stąd jest ten dzisiejszy nasz temat.

**MAMA PSYCHODIETETYCZKA**

No bo właśnie, dlaczego mama psychodietetyczka, dlaczego ja się tak nazwałam? Długo się zastanawiałam nad tym, czy iść w tym kierunku, no bo wiadomo, to jest jakiś etap w życiu. I część mam, część też dietetyczek tak właśnie ma, że na początku swojej drogi, w związku z tym, że rodzą się dzieci, zajmujemy się dietetyką taką pediatryczną, czy odżywianiem mam. Ale ze mną to zostało. Ja postanowiłam, że ja chcę pracować z mamami, bo to po prostu czuję. Też dlatego, że zanim podjęłam tę decyzję, żeby być dietetyczką, to najpierw byłam mamą, najpierw byłam kobietą, która chce zmienić swoje nawyki. I tak naprawdę zmieniłam swoje nawyki wraz z początkiem macierzyństwa. Do tego chcę namawiać właśnie was. Mam nadzieję, że macie dzisiaj ze sobą ciepłą kawę, bo chciałam dużo praktycznych informacji przekazać, nie tylko taką suchą wiedzę, tylko właśnie z doświadczenia, doświadczenia mojego troszkę też, ale głównie doświadczenia mam, z którymi rozmawiałam



**Webinar Mlekiem Mamy #8 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Zdrowe nawyki żywieniowe mam.**

*Ekspertka: Justyna Makowska, dietetyczka, psychodietetyczka*

---

przez ostatnie kilka lat, bo już wspieram mamy od 8 lat jako dietetyczka i od 2016 roku też jako psychodietetyczka.

Tak jak wspomniałam, mam trójkę dzieci i one też uczą mnie bardzo dużo. Mam synka dziewięcioletniego, sześciolatniego synka i czteroletnią córeczkę. Także wiem, co to znaczy sprostać wymaganiom smakoszy takich małych. I odnaleźć siebie, swoje nawyki, w tym całym chaosie o tym będzie dzisiaj.

Właśnie. I o czym jeszcze jest mój profil? I o czym jeszcze będzie dzisiaj? No właśnie, ja chciałam stworzyć takie miejsce, w którym mówi się o odżywianiu i nawykach mam nie tylko przez pryzmat odżywiania dziecka, ale przez pryzmat potrzeb mam, o których my czasami zapominamy. No bo trudno nie zapomnieć, jak tyle jest do zrobienia. Ale chcę powiedzieć, że o nasze nawyki możemy dbać w każdych warunkach, nawet w tym chaosie, nawet w tym niedoczasy, niewyspaniu. I nie warto siebie odkładać na potem. Mi się bardzo podoba taki cytat: "Życie nie polega na czekaniu, aż burza minie, to jest nauka tańca w deszczu." Ja ten cytat miałam u siebie na ścianie przez długi czas, on mi towarzyszył. I teraz go przekazuję dalej, bo jest o naszym macierzyństwie tak naprawdę. O tym, że my często czekamy, aż jakiś tam etap się skończy. On się kończy i nawet czasami o tym nie zauważamy właśnie dlatego, że zbudowałyśmy w tym czasie jakieś nawyki. Dlatego przypatrywanie się im na bieżąco jest tak ważne, o czym jeszcze kilka razy dzisiaj powiem. No i co? I nie warto odpuszczać swojego zdrowia. Odżywianie jest elementem dbania o zdrowie, ponieważ to jest fundament. Jeśli my będziemy się źle czuły, też nie będziemy w stanie dobrze zaopiekować się naszym dzieckiem. Psychologowie bardzo często dają taki przykład maseczki tlenowej w samolocie. Ja też często go używam. Najpierw mama, potem dziecko. Najpierw zakładamy maseczkę - jeśli coś się dzieje - sobie, a potem dziecku, żeby móc zadbać o potrzeby dziecka, najpierw dbamy o siebie, o swoje bezpieczeństwo. Także będąc dobrze odżywną, pełną energii, mamy możliwość dawania siebie innym.

Dobrze, więc konkretnie o czym dzisiaj? Opowiem, co to jest nawyk i jak działa nawyk, bo to jest bardzo ciekawa teoria i bardzo prosta. Więc jeśli poznamy elementy nawyku, to nasze życie się zmienia, bo tak naprawdę połowa naszych działań składa się z nawyków, codziennych działań, codziennych zachowań. Więc to jest wiedza bezcenna i mam nadzieję, że jeśli dobrze Wam to przekażę, to zapamiętacie to, to od Wami zostanie. Tego bym sobie życzyła najbardziej. Chcę mówić, już zaczęłam o tym mówić, dlaczego wczesne macierzyństwo to jest taki moment przełomowy, taki moment krytyczny dla naszych nawyków. Powiem też o talerzu żywieniowym. Powiemy sobie, bo to jest narzędzie, które nam dietetykom ułatwia pracę. Dobrze, żeby się znalazło na takim talerzu żywieniowym nie tylko mamy, ale i dziecka, ale i całej rodziny. W ogóle to jest uniwersalny talerz, więc jest dla wszystkich, więc go sobie też omówimy. Zrobimy remanent naszych nawyków. To znaczy powiem Wam mniej więcej, jak możecie zrobić taki remanent, jeśli będziecie chciały, bo niekoniecznie będę Was namawiać dzisiaj na zmianę nawyków. Dlaczego? Bo wiem, że to jest taki etap w życiu, w zależności od tego, jak duże są Wasze dzieci, że może niekoniecznie jest potrzebna zmiana, bo samo macierzyństwo już jest wielką rewolucją w życiu, już jest zmianą. Dlatego polecam na początek remanent nawyków, a jeśli już macie troszkę większe dzieci, to możecie wtedy planować więcej, robić różne listy, różne jadłospisy, szukać przepisów, to już o tym powiemy sobie na końcu, ale jeszcze wcześniej trochę o emocjach na talerzu.

### **GDY ZOSTAJESZ MAMĄ - EMOCJE A JEDZENIE**

Jakie emocje się znajdują na talerzu mam i dlaczego warto się im też przyglądać, jaki mają wpływ. No więc tak, jak zostajesz mamą? Co się dzieje, gdy zostajesz mamą? To jestem ja, to jest moja druga chyba ciąża. Teraz jestem trochę pogubiona, ale zdaje mi się, że tu w brzuchu siedzi mój drugi syn. I co się dzieje, kiedy dziecko się rodzi, bez względu na to, czy to jest pierwsze, czy to jest drugie, czy to jest trzecie dziecko.



## Webinar Mlekiem Mamy #8 - Zdrowie z Mlekiem Mamy Zdrowe nawyki żywieniowe mam.

Ekspertka: Justyna Makowska, dietetyczka, psychodietetyczka

Wierzcie mi, że zawsze jest zaskoczenie, że zawsze jest inaczej. I zawsze musimy organizować wszystko zupełnie na nowo, zupełnie od początku. Mamy brak czasu, no bo znajdujemy się w nowej rzeczywistości. Jest nowy człowiek, którego nie znamy, którego my się uczymy dopiero, i różnie bywa z dziećmi. My - mamy, wiemy, że są dzieci o różnych potrzebach, tak samo są mamy o różnych potrzebach, nie da się tego uogólniać. Może być mama, która ma jedno dziecko i ma bardzo dużo czasu, bo dziecko śpi przez wszystkie dni. Może być mama z bliźniakami, które też są bezproblemowe, ale może być czasami jedno dziecko i nawet starsze, które ma specjalne potrzeby czy wrażliwy układ nerwowy, wymaga większej opieki. Poza tym tutaj czynników jest mnóstwo na to, ile my mamy czasu i energii, wsparcie z zewnątrz i bardzo dużo czynników, wpływa na dobrostan w ogóle mamy i na to, czy ona ma czas i energię. Tutaj głównie chodzi nam na początku o sen. Ale co jeszcze, kiedy zostajemy mamą? Nadmiar wszystkich informacji o rozwoju dziecka, o zagrożeniach, o porady od innych, dostęp informacji, jakie teraz mamy, o życiu w internecie. To wszystko wywołuje taką presję, żeby być w wielu rolach dobrą, żeby się spełniać, żeby się rozwijać zarówno zawodowo, jak i właśnie dobrze wyglądać, zawsze czuć się dobrze. Takie mamy przekazy też z mediów, że mamy wracać do formy szybko na przykład. Tak więc w tym całym zamieszaniu możemy czuć przytłoczenie i naturalnym jest, że chcemy coś odpuścić. No bo jeśli wszystkiego jest za dużo i nie mamy przestrzeni dla siebie, to odpuszczamy. I też zapominamy czasami o swoich podstawowych potrzebach albo odkładamy je na potem. I czasem tak jest, że mamy odkładają na potem swoje dobre nawyki, swoje dobre odżywianie.

### MAMA U DIETETYCZKI

Kto przychodzi do dietetyczki, do psychodietetyczki? Jakie mamy?

MAMA 1. Zwykle są to mamy, jeśli to jest małe dziecko albo nawet mamy w ciąży, które chcą zadbać właśnie o siebie przez pryzmat dziecka, czyli jest motywacją dla nich dziecko i jego potrzeby, i jego rozwój. Więc przychodzą mamy w ciąży, często też mamy interesują się rozszerzaniem diety, chcą wiedzieć, jak to zrobić dobrze. Sama byłam zainteresowana jako młoda mama, byłam na takich warsztatach z rozszerzania diety, później sama je prowadziłam, także wiem jaki jest głód w tym temacie. Później chcemy wesprzeć dziecko w wybiórczym jedzeniu, tak zwany temat niejadków, czy alergii, bo występują jakieś problemy u dziecka. W późniejszym etapie mamy, które mają starsze dzieci, przychodzą już od wieku 8-9 lat i ze starszymi dziećmi z problemem u dziecka, kiedy występuje nadwaga, otyłość, relacja z jedzeniem jest zaburzona, czy nastolatki. Teraz bardzo dużo mam zapytań też od mam nastolatek, czy z takimi osobami pracuję. Więc to jest pierwsza grupa mam, które proszą o poradę dietetyczną.

MAMA 2. Druga grupa mam to są takie mamy, które przychodzą z utrwalonymi już swoimi nawykami, a często z jakimiś objawami albo diagnozami od lekarza i chcą zmienić po prostu te swoje nawyki, chcą poprawić dietę, czasem chcą się odchudzać. Są też mamy, które wprost mówią o tym, że chcą wrócić do formy. Na szczęście nie przychodzą zaraz po porodzie. Często po właśnie dłuższym czasie, po kilku latach i to są fakty.

Tutaj wnioski możecie wyciągać same. Widać wyraźnie, że mamy przesuwają dbanie o te swoje potrzeby żywieniowe na potem. A może też po prostu nie czują, że w danym momencie chcą się zajmować tym tematem. I w sumie słusznie, bo dziecko się rodzi, zajmujemy się głównie jego odżywianiem. Na samym początku, kiedy karmimy, nie śpimy, właściwie próbujemy przetrwać. To jest nasz główny cel. Więc ja absolutnie nikogo nie namawiam, żeby szedł, mając noworodka czy niemowlę do dietetyka. Nie o to mi chodzi. Tylko nic się nie dzieje, jeśli te nasze nawyki są przemyślane, jeśli są zadbane i jeśli na bieżąco mamy je pod kontrolą. Bo czym się różni taka kobieta w naszym wieku, powiedzmy, czy troszkę młodsza od kobiety, która nie jest mamą? Tak naprawdę



## Webinar Mlekiem Mamy #8 - Zdrowie z Mlekiem Mamy Zdrowe nawyki żywieniowe mam.

Ekspertka: Justyna Makowska, dietetyczka, psychodietetyczka

na zdrowy rozum niczym się nie różni, czyli potrzeby żywieniowe ma podobne. Poza tym, że jeśli karmi, to wiadomo, tych kalorii troszeczkę więcej potrzebuje, w zależności od tego, jak dziecko duże jest, ale tak naprawdę potrzeby żywieniowe są takie same.

Ale czym się różnią właśnie mamy? Dlaczego się chce zajmować mamami? Dlatego, że różnią nas okoliczności, w jakiej się znajdujemy, czyli ten przełom w życiu, że tak naprawdę startujemy z takim nowym pakietem okoliczności, tego czasu, który mamy dla siebie, miejsca i możliwości zadbania o swoje potrzeby, bo te potrzeby dzielimy tak naprawdę na pół. Opiekujemy się dzieckiem i musimy się opiekować też sobą albo jeszcze kolejnymi członkami rodziny.

Tak naprawdę nawyki są kształtowane w okolicznościach. To są nasze bodźce do nawyków. Więc pojawia się dziecko, pojawiają się nowe okoliczności i zaczynają się tworzyć nam nowe, zupełnie nawyki. Dobrze, więc co jeszcze możemy powiedzieć o tych mamach? Że zobaczcie, mama numer dwa może być też mamą numer jeden, bo ta mama, która zauważa u siebie jakieś problemy, to często jest też.. inaczej... Mama, która przychodzi ze starszym dzieckiem, to często jest też mama, która zauważa u siebie jakieś problemy z nawykami, jakieś problemy ze swoją własną dietą. Poza tym dbając o swoje nawyki na bieżąco, równolegle dbamy o potrzeby dziecka. Czyli dobre nawyki mamy to są tak naprawdę dobre nawyki dziecka. Zobaczcie, że to jest ta sama mama często, która chce dbać o potrzeby swoje albo dziecka, a zwykle dziecka na pewno, ale dbając i tworząc swoje nawyki, tworzymy nawyki dziecka, ponieważ ono na nas patrzy i będzie później kopiowało nasze zachowania. A po drugie to, co my jemy teraz, nawet jeśli chcemy w super sposób rozszerzać dietę, nawet jeśli chcemy pomóc naszemu dziecku, przygotowując mu specjalne potrawy, to i tak za kilka miesięcy, a najpóźniej za kilka lat dokładnie to samo, co my zjadamy, będzie zjadało nasze dziecko. Bo ono otworzy sobie lodówkę i po prostu to wyjmie. My starsze mamy to już wiemy. Także dbając o potrzeby swoje na bieżąco, na każdym etapie, jaki by on nie był trudny, dbamy o potrzeby po prostu dziecka.

### CO TO JEST NAWYK?

Dobrze, więc powiedzmy sobie, co to w ogóle jest nawyk? Co to jest nawyk? No, ciekawe pytanie, bo na co dzień się nad tym nie zastanawiamy. Dlaczego? Bo to jest czynność właśnie rutynowa, która jest troszeczkę poza naszą kontrolą. I dobrze, że nie musimy się nad tym zastanawiać, bo gdybyśmy się codziennie musiały zastanawiać, jak na przykład myć zęby, w którym kierunku jak operować szczoteczką, czy gdybyśmy się uczyły codziennie jak włączać samochód, jak zmieniać biegi, to byśmy nic innego nie robiły, tylko codziennie uczyły się na nowo naszych nawyków. A nawyki są po to, żeby nas wspierać, żeby nam ułatwiać, żeby nam automatyzować pewne czynności, byśmy właśnie mogły o nich nie myśleć, tak?

Czyli nawyk jest to takie przyzwyczajenie, czynność wykonywana w regularny sposób, automatyczna reakcja na konkretną sytuację. No i są nawyki, które nam sprzyjają oraz takie, które niekoniecznie nam sprzyjają. I w momencie, kiedy nad nimi się nie zastanawiamy, tylko je wykonujemy, wykonujemy, one się kręcą, to one działają właśnie na naszą korzyść lub na naszą niekorzyść.

I teraz właśnie to, o czym wspominałam, czyli pętla nawyków, z czego składa się nawyk. To jest takie koło, które się zatacza. Składa się z trzech elementów, z bodźca, czyli coś nam sygnalizuje, że będzie ten nawyk. Wykonujemy wtedy zachowanie określone i nasz mózg dostaje  nagrodę. Na przykład idziemy sobie spacerkiem, mijamy piekarnię, czujemy zapach. Jest to bodziec. Wchodzimy do piekarni, kupujemy sobie słodką bułeczkę, otrzymujemy nagrodę. Za pierwszym razem to jeszcze nie jest nawyk. Bo to jest takie zachowanie spontaniczne.



**Webinar Mlekiem Mamy #8 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Zdrowe nawyki żywieniowe mam.**  
Ekspertka: Justyna Makowska, dietetyczka, psychodietetyczka

---

Wyszedłam sobie, na spacerze jestem, mam ochotę na słodką bułkę, no to wstąpię do piekarni, bo poczułam ten zapach. Ale drugim, trzecim razem, czwartym... kiedy chodzimy tą samą drogą na przykład z dzieckiem w wózku... Ono sobie zaśnie, a my czujemy nosem zapach świeżych bułeczek z piekarni i wchodzimy, to kolejnym razem to już będzie nasz bodziec, który będzie nam przypominał o tej bułeczce, jaka ona była pyszna, jaka ona była dobra. I to już będzie nasz bodziec, zachowanie powtarzamy i otrzymujemy nagrodę.

### **POTRZEBY I NAGRODY**

I w zależności od tego, jaką miałyśmy potrzebę, to taka będzie nagroda, bo nagroda jest odpowiedzią na naszą potrzebę. W ogóle w tle całego tego koła możemy uznać, że jest jakaś potrzeba. Czyli tutaj, co by było nagrodą, co by było spełnieniem tej potrzeby. Może być oczywiście głód, bo jeśli zjadłyśmy jakieś mniejsze śniadanie, mamy prawo po kilku godzinach poczuć głód i wtedy rzeczywiście nagrodą będzie zaspokojenie głodu. Ale mogą być zupełnie inne potrzeby i zupełnie inne nagrody z nich wynikające.

Czyli na przykład: jestem zmęczona, niewyspana i mam ochotę na coś słodkiego, czuję ten zapach, idę, kupuję bułeczkę i mam nagrodę w postaci tego, że poczułam się lepiej, że poczułam ukojenie, że zrobiło mi się przyjemnie. I to jest wtedy ta nagroda. Nagrody mogą być różne.

### **BODZIEC (wskazówka)**

I teraz, co może być bodźcem do takiego nawyku? Co może wywoływać ten nawyk? No nie tylko miejsce (lokalizacja), nie tylko zapach, ale też czas, czyli na przykład pora dnia, że siadamy sobie wieczorem o jakiejś określonej porze, włączamy na przykład serial. I to jest ten bodziec, który powoduje, że popycha nas do właśnie zjedzenia czegoś. Może to być właśnie stan emocjonalny, czyli jakaś niezaspokojona potrzeba emocjonalna. O tym będziemy jeszcze później mówić, to jest bardzo ważne. Bo to, jeśli czujemy, że z naszym jadłospisem coś jest nie tak, z naszą dietą coś jest do zmiany, to często ten stan emocjonalny tutaj jest bodźcem. Dalej, inni ludzie, czyli np. ktoś przejdzie obok nas taką świeżą bułką z piekarni i wywoła naszą chęć jej zjedzenia. Albo bezpośrednio poprzedzające zdarzenie, czyli np. coś się wydarza, a potem jest ten nawyk, czyli co tutaj można by było dać za przykład. Na przykład dziecko idzie na drzemkę i wtedy my wiemy, że mamy czas na to, żeby zjeść obiad, czyli to jest dla nas taki sygnał, taki bodziec do naszego nawyku. No i co tutaj jeszcze dalej w tym temacie można powiedzieć?

### **WCZESNE MACIERZYŃSTWO TO MOMENT KRYTYCZNY DLA NAWYKU**

Tak, to co już powiedziałam, że zmieniają nam się okoliczności, czyli te bodźce dla nas są zupełnie nowe, bo cofnijmy się jeszcze. Zobaczcie, rodzi się dziecko i często znajdujemy się w innym miejscu, bo na przykład nie chodzimy do pracy, tylko w tym czasie jesteśmy w domu. Czas posiłków też nam się niekiedy rozjeżdża, bo dostosowujemy te pory do tego, jak dziecko śpi, jeśli dziecko jest małe, do stanów emocjonalnych... No to już mamy całą feerię nowych, zupełnie nieprzewidywanych sytuacji. Nie jesteśmy w stanie tego wcześniej zaplanować, absolutnie. Inni ludzie, no przede wszystkim ten mały człowiek, który się pojawia, ale też rodzina, bliscy. Wtedy wiadomo, rodzina się tworzy, rodzina powstaje. No i bezpośrednio poprzedzające zdarzenie. Więc jak widzicie, ten bodziec, czyli to, co tworzy, co początkuje każdy nawyk, jest nowe dla nas, jeśli pojawia się dziecko i z każdym kolejnym etapem, bo nie zapominajmy, że to nie jest tylko etap, kiedy dziecko się rodzi, bo dziecko przechodzi przez swoje etapy, a my z nim przechodzimy przez kolejne etapy jego rozwoju i cały czas coś się zmienia i jesteśmy po prostu w ciągłej zmianie, więc te okoliczności są ciągle nowe. Więc pojawiają się nowe bodźce, budują się niejako nowe nawyki wciąż, bo w nowym środowisku, w nowej rzeczywistości.



**Webinar Mlekiem Mamy #8 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Zdrowe nawyki żywieniowe mam.**

Ekspertka: Justyna Makowska, dietetyczka, psychodietetyczka

Dodatkowo te nawyki mają taką tendencję do braku stabilności. Bo tak, jak powtarzam, macierzyństwo jest taką ciągłą zmianą. My próbujemy się odnaleźć w nim, ale cały czas coś dzieje się nowego. Bo albo my wchodzimy w nowy etap, na przykład wracamy do pracy, albo dziecko ma adaptację w żłobku czy w przedszkolu, albo się rozchoruje, albo jest większy jakiś problem, jakaś choroba. No i to też z tego wynika też trudność w utrzymaniu tych nowych rutyn, dlatego że nie wszystko zależy od nas. No niestety, jeśli ktoś próbuje jakiejś mamie wmówić, że wszystko zależy od organizacji, to nie, nie wszystko zależy od organizacji. Absolutnie, ja się z tym nie zgadzam. Tutaj musimy brać pod uwagę potrzeby dziecka, bo ono ich same nie zaspokoi. No i tak jak wspominałam, różne rzeczy się zdarzają. Także mamy po prostu trudniej w tym etapie, jeśli chodzi o nawyki, dlatego warto je monitorować, dlatego warto o nie dbać.

Co warto wiedzieć? Jeśli miałabym wybrać jedną rzecz, którą zapamiętacie z dzisiejszego webinaru, to jest to zdanie, że każde powtórzenie danego nawyku to jest jego utrwalenie. Dlatego jest ten temat. Dlatego, że nawet jeśli nam się wydaje, że nasze odżywianie i nasze nawyki odłożymy sobie na później i zadamy o nie później, to one się cały czas dzieją, cały czas się wydarzają. Cały czas te koła nawyków z każdym powtórzeniem się kręcą i utrwalają w naszej głowie. A raz utrwalony nawyk zostaje z nami na zawsze. Bo tego nie powiedziałam, ale nawyk to jest taka ścieżka neuronalna w naszym mózgu. Tak jakbyśmy szły ścieżką przez las. Pierwszym razem musimy się przedzierać. Jeśli na przykład kształtujemy jakiś nowy, dobry nawyk, to jest trudne, bo są te przeszkody, trzeba je pokonać. I za pierwszym razem się uczymy, jak to jest. Ale mając już dobrze wyrobiony nawyk, to idziemy ścieżką, nie zastanawiając się. Już ta ścieżka jest wydeptana. Tak samo jest z naszymi nawykami w naszej głowie. To są ścieżki neuronalne, które są już raz wydeptane. I one z nami zostają. I jeśli mamy jakiś niekorzystny nawyk, który sobie wydeptaliśmy właśnie tymi małutkimi kroczkami, codziennie, dzień w dzień powtarzając, no to on z nami zostanie i w momencie, kiedy będziemy chciały zastąpić go innym, bo tak się buduje nowe nawyki - zastępując, no to w chwilach gorszych, w chwilach słabości, w chwilach braku energii, będziemy wracać na tę ścieżkę, którą dobrze znamy, ponieważ mózg ma tendencję do wybierania najprostszycych rozwiązań, najszybszych, najłatwiejszych, najprzyjemniejszych. Jeśli to jest smak słodki, będzie dążył do tego, co jest przyjemne. I to jest naturalne i to jest ewolucyjne, więc nie ma się co dziwić. Warto po prostu mieć świadomość, jak to działa.

Więc właśnie powtarzam, że dbanie o te dobre nawyki jest możliwe na każdym etapie i nie warto tego po prostu odkładać na bok, ale przez cały okres pielęgnować lub jeśli chcemy zmieniać, to zacząć po prostu teraz, dzisiaj od jakiegoś jednego małego kroku. Nie odkładać na potem.

Co jest jeszcze dobrym momentem do wprowadzania nowych nawyków? Rozszerzanie diety dziecka. Ja nawet wymyśliłam taki termin, rozszerzanie diety mamy. No bo słuchajcie, jeśli dziecko uczy się nowych smaków, to dlaczego nie potraktować tego jako taką szansę na naukę dla siebie, naukę swoich nowych smaków? Już to jest idealna okazja do budowania swoich nawyków. Jeśli już mamy te nowe okoliczności i jeśli i tak przygotowujemy jakieś potrawy dla dziecka. Bo tak, żeby przeżyło, musimy je odżywiać, to wtedy możemy myśleć o sobie i dziecku dostosowywać te pokarmy, te potrawy, do tego, co gotujemy po prostu dla siebie. Bo docelowo chcemy, żeby dziecko jadło to, co my. I miało te same dobre nawyki, jakie my mamy.

### **CZY DOBRE NAWYKI, TO TYLKO POWRÓT DO FORMY PO CIAŻY?**

Dziecko jest świetną motywacją, ciąża, pojawienie się dziecka na świecie jest świetną motywacją. To było moją początkową motywacją do tego, żeby właśnie odżywiać się dobrze. Ale docelowo pamiętajmy, że robimy to dla siebie. I czy tylko powrót do formy, tak zwany, jest ważny? Co innego jest tak naprawdę nam potrzebne na co dzień w naszym życiu, w naszej roli mamy, kobiety. Chcemy wszystkie czuć się dobrze, chcemy mieć energię do



**Webinar Mlekiem Mamy #8 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Zdrowe nawyki żywieniowe mam.**

Ekspertka: Justyna Makowska, dietetyczka, psychodietetyczka

tego, żeby spełniać się, żeby bawić się z dzieckiem, żeby mieć czas, siłę na swoje hobby, na swoją pracę. Chcemy wyglądać dobrze, ale nie tylko jeśli chodzi o sylwetkę. Tutaj po ciąży i włosy są inne i nasza cera i paznokcie wymagają wsparcia naszego. Najlepszą formą dbania o siebie, najprostszą jest dawanie sobie dobrego jedzenia oraz inne formy dbania o siebie, o których powiem za chwilę. Będziemy mieć też lepszą odporność przed wirusami, a tych wirusów, wiercie mi, dzieci przynoszą bardzo dużo ze żłobka z przedszkola i one działają na dorosłych ze zdwojoną mocą. Każdy rodzic, który ma dziecko wie, że to jest okres też trudny dla rodziców aby przetrwać te choroby.

**NIE MYŚL O BIAŁYM NIEDŹWIEDZIU (jak działa mózg)**

Teraz mam taki ciekawy slajd. Co sobie pomyślicie o mnie? Dietetyczka, która Wam pokazuję tutaj obrazek z białym niedźwiedziem. Co ona w ogóle chce powiedzieć? No właśnie to, co jest napisane. Spróbujcie nie myśleć teraz o białym niedźwiedziu. Komuś się udało? Jeszcze zdjęcie dodałam, więc już w ogóle myślę, że może to być trudne. Chciałam Wam pokazać tym obrazkiem jak działa nasz mózg. Jeśli sobie będziemy mówiły, żeby o czymś nie myśleć, to pierwsza rzecz, o jakiej pomyślimy, to jest właśnie ta rzecz. Jak to się ma do nawyków? Chcąc wprowadzać, zmieniać nawyki, warto jest nie przyjmować strategii takiej, jaką często spotykamy w internecie. Czyli na przykład cukrowy detoks w 30 dni, albo nie będę jeść pieczywa, ziemniaków... Dopisz sobie, co tam chcesz, czyli eliminację jakiejś grupy produktów. To powoduje, że jak wchodzimy do sklepu, na przykład weźmy ten cukrowy detoks, wchodzimy sobie do sklepu na zakupy, pierwsza rzecz, o jakiej myślimy i pierwsza rzecz, jaką widzimy, to jest to, no właśnie te słodycze, których nam nie wolno. Czyli jeśli chcemy mieć dobre nawyki, to pomyślimy inaczej, odwrotnie. Nie wyrzucamy ich, tylko dodajemy nowe. To jest lepsza strategia. Zdecydowanie lepsza strategia.

**WYZWANIE "NIE JEM SŁODYCZY"**

Więc żeby nie było tylko o niedźwiedziu, to podmienimy tego niedźwiedzia. Podmieniamy: „Nie myśl o niedźwiedziu” na „Nie myśl o słodyczach”. Tak więc w to miejsce chcemy wstawić coś innego. Tak działa nawyk, że możemy albo unikać bodźca, jeśli chcemy zmienić nawyk. To tylko króciutko Wam powiem, bo jak wspominałam, nie będę dzisiaj namawiać Was do zmiany nawyków, ale powiem, jak to działa technicznie. Mamy ten nawyk, mamy jego bodziec i możemy albo unikać bodźca, tak jak wspominałam, co jest trudne, no bo właściwie okoliczności przy małym dziecku, jeśli jesteś w domu, są cały czas te same. I trudno jest po prostu je zmienić. Poza tym, że można na przykład nie kupować czegoś, bo nie chodzić do sklepu, w zależności od tego, jakie macie nawyki do zmiany. Ale dużo lepszą strategią, drugą, jest zmiana zachowania, czyli zastąpienie w tych samych okolicznościach i by otrzymać nawet tę samą nagrodę. Czyli założymy w najprostszym przypadku zaspokoić głód, przy tych samych bodźcach wstawiamy inne zachowanie, czyli ta pętla nawyków jest zachowana w dwóch miejscach, a na górze zmieniamy tylko zachowanie. I teraz warto sobie przeanalizować nawyki, który można w jakiś sposób zmienić i jak to zrobić, ale to już jest dłuższy temat.

**PIRAMIDA CZY TALERZ?**

Po co tu przyszłyście właściwie? Po dobre nawyki. Mamy takie zalecenia żywieniowe, talerz zdrowego odżywiania, zalecenia zdrowego żywienia opracowane przez naszych polskich specjalistów. To nie jest oryginalne zdjęcie z zaleceń, natomiast ten talerz, to zdjęcie jest kanadyjskie, z kanadyjskich zaleceń. Zanim jeszcze nasze polskie były, to to kanadyjskie zdjęcie się pojawiło i mi się ono bardzo spodobało i ja je wszędzie ze sobą wożę wydrukowane i pokazuję podopiecznym, czy też na warsztatach, bo ono jest po prostu kolorowe i



## Webinar Mlekiem Mamy #8 - Zdrowie z Mlekiem Mamy Zdrowe nawyki żywieniowe mam.

Ekspertka: Justyna Makowska, dietetyczka, psychodietetyczka

ładne, ale na stronie ncs.pl znajdziecie graficzną formę zaleceń żywieniowych, o których właśnie teraz Wam opowiem. Czyli co jest najważniejsze? Co jest zamiast piramidy żywieniowej, która kiedyś była już była? Mamy **model talerza**, który jest podzielony na trzy części, jak widać.



Źródło: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/polish/> <https://food-guide.canada.ca/en/>

Co my tutaj mamy? Zobaczcie. **50% objętości talerza to są warzywa i owoce. Mniejsza część to są owoce, czyli powiedzmy 1 trzecia z tej połowy. Ćwiartka to produkty białkowe. Ćwiartka to są pełnoziarniste zboża.** Ja do tego też dodaję ziemniaki. Tutaj na tym zdjęciu ziemniaki są z warzywami. Kanadyjczycy prawdopodobnie jedzą mniej ziemniaków. I teraz tak, jak to realizować w praktyce? Tutaj, jeśli chodzi o produkty białkowe, to mamy jajka, produkty mleczne, jogurty, kefiry, nabiał cały, sery. Mamy mięso oczywiście, ryby. I mamy produkty strączkowe, nasiona roślin strączkowych, które rekomenduje się, żeby zastępowały nam produkty odzwierzęce, czyli chcemy ich jeść jak najwięcej i jako źródło białka, pamiętając o ilości, że to nie może być kilka ziarenek, ale jeśli jest to już porcja białka, no to cała szklanka fasolki na przykład. Nie szparagowej, tylko takiej czerwonej, białej. Szparagowej jeszcze więcej. Jeśli chodzi o produkty pełnoziarniste, czyli to są węglowodany złożone, które dostarczą nam energii. Najlepiej, jeśli to są pełnoziarniste zboża. Wiadomo, że różne pieczywo tutaj można umieścić, ale docelowo chcemy, to jest taki nasz idealny talerz. To jest talerz, do którego chcemy dążyć. Ja nie mówię, żeby od dzisiaj czy od jutra tylko takie talerze powinnyście mieć, bo to może być celem, do którego chcemy dążyć, żeby każdy posiłek uśredniając wyglądał tak. Czyli takie miały proporcje, niekoniecznie muszą być zawsze świeże warzywa. Zaraz o tym jeszcze powiem. Więc co tutaj mamy w produktach pełnoziarnistych? Mamy ryż, mamy makaron i wszelkiego rodzaju kasze, płatki, no i ziemniaki też zaliczymy w tej grupie. Jeśli chodzi o warzywa i owoce, to one mogą być w różnej formie. Mogą być świeże, najlepiej, jeśli są świeże, ale mogą być równie dobrze gotowane, pieczone. Mogą być to kiszonki, a mogą być to jakieś sosy. Przetwory owocowe tutaj może niekoniecznie. Owoce zaleca się jeść głównie na świeżo, ale mogą stanowić też formę deseru jakiegoś musu czy pieczonej. W każdej formie owoce są lepsze niż słodczyce. Gdzie tutaj umieścimy słodczyce? Często dostaję takie pytanie, a Justyna, a gdzie tutaj są słodczyce? Powiedz mi. No właśnie, nasza głowa w tym, żeby tak zbilansować nasze posiłki w ciągu dnia, żeby te słodczyce, jeśli je lubimy, znalazły się tutaj. W takiej ilości, która jest no akceptowalna dla nas i pożądana. Oczywiście one nie są elementem zdrowego talerza, ale mogą się tutaj pojawić. Jeśli jest tak, że bardzo lubisz słodczyce, to niekoniecznie polecam wykluczanie ich z diety w całości, tylko próbowanie komponowania swoich posiłków w ten



www.fundacja.mlekiemmamy.org  
KRS: 0000714216, NIP: 9522173483, REGON: 369327005  
mBank: 13 1140 2004 0000 3002 7743 1381



**Webinar Mlekiem Mamy #8 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Zdrowe nawyki żywieniowe mam.**

Ekspertka: Justyna Makowska, dietetyczka, psychodietetyczka

sposób, żeby większość naszych posiłków zawierała te trzy grupy, a gdzieś te słodczyce były w ramach tych naszych talerzy, jako jakiś ułamek. Mówi się o na przykład metodzie 80-20, gdzie 80% produktów posiłków składa się z produktów właśnie takich nieprzetworzonych, świeżych, czy też właśnie takich jednoskładnikowych, jak to mówimy, czyli bez jakichś dodatków nieprzetworzonych. Właśnie wiemy, jaki jest ich skład, skład jest prosty, więc 80% takich produktów, takich dań i wtedy 20% to będą te nasze takie produkty rekreacyjne, to niektórzy nazywają, czyli takie, które właściwie nie służą, nie mają jakiejś dużej nawet często wartości odżywczej, ale służą właśnie zaspokojeniu czy potrzeby na słodkie, czy tej potrzeby przyjemności, jeśli mamy ją bardzo dużą, bo czasami tak jest i z tym nie trzeba nawet walczyć, tylko po prostu wkomponować to na początku w jadłospis, a później zastępować słodczyce owocami i deserami, najlepiej własnoręcznie przygotowanymi do realnej sytuacji.

Tu mam też taki slajd, żeby pokazać tak mniej więcej. Wiadomo, że zdrowie mamy ze wszystkich tych produktów. Energię mamy ze wszystkich tych produktów. Ale po co one są? Bo często jest tak, że mamy jakiś model żywienia, jakąś dietę cudowną gdzieś w internecie, która nam mówi nie jedz na przykład węglowodanów, bo teraz jest keto modne. Albo idź na głodówkę i wtedy w ogóle nie możesz żadnego białka odzwierzęcego, bo to jest złe. No ja powiem, że białko daje nam odporność. Białko to są nasze hormony. To są nasze mięśnie, więc jeśli jesteśmy na diecie niedoborowej w białko, będziemy stopniowo mieć ubytek. Tak, będziemy mieć ubytek masy ciała, ale będzie to ubytek też naszych mięśni. Później to odbudować jest trudniej, bo jeśli mamy efekt „jojo”, to najprędzej odbuduje organizm tkankę tłuszczową. Więc unikamy tego typu diet niedoborowych, którykolwiek z tych składników.

Po co są tłuszcze? Bo nie powiedziałam, że ta grupa produktów białkowych, to zwykle do ich przygotowania albo same w sobie zawierają tłuszcze. Oczywiście tłuszcze są potrzebne w diecie, są niezbędne i je stosujemy tutaj jako dodatek niewielki lub jako element właśnie tej grupy zawierającej białko. Więc tutaj napisałam, że smak, bo tłuszcz jest nośnikiem smaku, czyli z tej grupy pokarmów. To jest cała smakowitość, dlatego uwielbiamy czekoladę, dlatego uwielbiamy pizzę, bo tam jest tłuszcz. Tłuszcz jest nośnikiem smakowitości po prostu, więc nie odbieramy sobie tego. Niech to będzie grupa produktów, której nie ograniczasz, tylko stosujesz właśnie w tych proporcjach, a zobaczysz, co się zmieni w Twoich nawykach.

Węglowodany złożone dodają głównie energii, sytości z powodu dużej ilości błonnika.

Tak samo jak warzywa i owoce - zapewnią nam sytość, zapewnią nam też nawodnienie, taką pełność pocujemy po takim posiłku. No i przede wszystkim jest to bogactwo składników mineralnych, witamin, antyoksydantów i wszystkich różnych innych składników takich roślinnych, które wspomagają nasz organizm w tym, żebyśmy mogły się czuć młodo, świeżo, dobrze i żeby nasz układ pokarmowy też pracował dobrze.

Więc w zasadzie to jest jeden nawyk, można tak powiedzieć, ale tutaj na tym talerzu mamy mnóstwo nawyków tak naprawdę. Bo samo to, żeby utrzymać te proporcje, wymaga od nas często poznania nowych warzyw, owoców, sposobów na to, jak je przygotowywać. Czasem jest tak, że jeśli np. zwiększa nam się objętościowo jakiś posiłek, a przy tej ilości warzyw posiłki są dość objętościowe, to zmniejsza nam się też ilość posiłków, więc w ogóle cały jadłospis nam się potrafi przestawić, jeśli tylko zastosujemy się do tych proporcji. Tak naprawdę można powiedzieć, że to jest jedna rada, ale wiercie mi, że jak zaczniecie próbować w ten sposób komponować wasze talerze, to tutaj z tego wynika naprawdę dziesiątki, żeby nie powiedzieć setki nawyków, bo idziemy do sklepu, dokonujemy decyzji, czytamy etykietę, czy ten produkt jest naturalny, jakie ma dodatki, więc naprawdę tutaj jest dużo pracy z tym talerzem żywieniowym. I też nie chcę, żebyście go tak traktowały, że właśnie on ma być od razu taki ładny, tylko ja zwykle swoim podopiecznym mówię, że na początku żeby sobie wybrali jakąś jedną grupę produktów. Zwykle są to warzywa i owoce, bo one mają dużo wody, dużo błonnika, dają nam taką przyjemność w jedzeniu też, bo są kolorowe i dają nam sytość. I jeśli już tę grupę mamy, to gwarantuję, że wtedy zjadamy mniej słodczy, mniej jakichś przypadkowych przekąsek i tego, co nam nie służy, co wiemy, że chcemy



**Webinar Mlekiem Mamy #8 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Zdrowe nawyki żywieniowe mam.**

Ekspertka: Justyna Makowska, dietetyczka, psychodietetyczka

na przykład właśnie wyeliminować, czyli nie eliminujemy, nie udajemy, że niedźwiedzia nie ma, tylko dodajemy, dodajemy właśnie tego, czego mamy mniej, czyli patrzmy na swój jadłospis, czego mamy za dużo, czego mamy za mało i zamieniamy. Tak, w tych naszych zaleceniach wokół talerza są takie porady, co jeść - na stronie dawnego Instytutu Żywności i Żywienia ncs.pl. Tam macie to zdjęcie z talerzem i tam są takie porady. Tego, czego jeść mniej, czego jeść więcej. Co mniej więcej wam właśnie przed chwilą powiedziałam.

### **ZRÓB REMANENT - PROCEDURA PRZYJRZENIA SIĘ NAWYKOM**

Więc co możesz zrobić dzisiaj? Jak może wyglądać Twój remanent, Twoja procedura przyjrzenia się właśnie nawykom? Możesz dzisiaj zobaczyć, jak będzie wyglądał Twój talerz, Twój obiad. Tak? Jak wyglądają te proporcje? Ile czego jest na talerzu? Ile dziennie zjadasz warzyw i owoców? Zadaj sobie to pytanie. Możesz to obliczyć, możesz to zważyć. Rekomenduje się około 400, minimum 400 gram, najlepiej świeżych. Więc to możecie sobie dzisiaj już sprawdzić.

Dlaczego to jest ważne? Dlaczego tak dużo mówię o tych nawykach? To już też chyba wspominałam, że utrwalają się z każdym powtórzeniem, a nasze błędy w jadłospisie prowadzą do kolejnych nawyków. Bo nawyk ciągnie za sobą nawyk. I teraz warto jest uważać też na tkwienie w jakimś etapie, który już się zmienił. Na przykład mamy już możliwość snu, bo dziecko jest starsze, ale nawykowo chcemy korzystać z czasu, kiedy dziecko śpi, zamiast same się wyrwać, bo czujemy, że ono może się za chwilę obudzić i że w ogóle nie będziemy miały dla siebie czasu. Ja mam u siebie ze swojej kuchni taki przykład. Postawiłam na okapie słoiczki z przyprawami, ponieważ moje dzieci były w takim okresie, że bardzo bawiły się przyprawami i wysypywały mi po prostu ze wszystkich słoiczków wszystkie przyprawy i się tym bawiły. Ja się zdenerwowałam. Postawiłam je wszystkie wysoko w takim bardzo niepraktycznym miejscu, w którym one nawet nie powinny być, bo tam leci para. W końcu z nich przestałam korzystać i etap u dzieci fascynacji przyprawami minął, a te przyprawy dalej tam stoją. Kilka lat. Więc na tym właśnie polega tkwienie w takim etapie, w takim schemacie albo w nawyku, który już się zmienił, a my jakby działając automatycznie nie zwracamy na niego uwagi. Czyli te przyprawy tam stoją. Ja mogłabym z nich już dawno korzystać, ale zapomniałam o tym, że jestem w innym etapie, że moje dzieci już chętnie by same nawet skorzystały i pogotowały może coś ze mną. Więc warto dlatego robić taki remanent i sprawdzać, jakie te nawyki są.

I teraz, uwaga, na co warto zwrócić uwagę, jakie mamy te nasze problemy, z czym się zgłaszają mamy do dietetyka, kiedy przychodzą po radę. No więc często problemem jest taka mnogość posiłków, takie podjadanie, takie jedzenie przez cały dzień, czyli długie nasze okno żywieniowe, kiedy mamy wrażenie, że właściwie cały czas jesteśmy w kuchni. Taka mama zapytana ile razy je, nie umie powiedzieć ile razy je. To może być spowodowane właśnie takim odruchem. Zauważcie, że na początku, kiedy rodzi się dziecko, kiedy jest duże zamieszanie, szczególnie kiedy karmimy piersią, jesteśmy bardzo głodne, więc to jest naturalne, że nie myślimy o tym, ile mamy tych posiłków, tylko po prostu jemy wtedy, kiedy jest na to czas. Po prostu. Tylko, że to może wejść nam w taki nawyk, że w pewnym momencie, kiedy już przestajemy o tym myśleć, jak kilka miesięcy mija, to my dalej w ten sam sposób się odżywiamy, czyli jemy na szybko, cokolwiek, jakkolwiek i to wieczne podjadanie. To jest coś, co psuje nasz cały jadłospis czasami, ta jedna czynność. To jest kluczowy nawyk do znalezienia, do zweryfikowania i do poddania ocenie, ponieważ on reguluje całą gospodarkę naszą hormonalną. Im więcej mamy posiłków, tym też błędne koło się zatacza. Mamy większą chęć do jedzenia. Tutaj wchodzi w grę hormony, insulina, poziom glukozy. Już w to nie będę dzisiaj wchodzić, ale to jest bardzo częsty problem. Mamy kiedy przychodzą, mają często już insulinooporność. To wynika w dużej mierze z częstości posiłków ilości posiłków i krótkich przerw między posiłkami.



## Webinar Mlekiem Mamy #8 - Zdrowie z Mlekiem Mamy Zdrowe nawyki żywieniowe mam.

Ekspertka: Justyna Makowska, dietetyczka, psychodietetyczka

Kolejne, czyli takie poczucie ciągłego bycia w kuchni. Jakby no, to nie jest nic złego, umówmy się, gotowanie jest nawet fajną czynnością. Często mamy tak, że mamy kuchnię połączoną z salonem, więc właściwie jesteśmy cały czas w tej kuchni i jakby to samo z siebie nie jest niczym złym. Problem się pojawia wtedy, kiedy mamy takie poczucie, że jest to taki nasz jedyny obowiązek, że mamy już brak przyjemności z tego gotowania i brak przyjemności z tego gotowania może się przerodzić w brak przyjemności do jedzenia i jedzenie właśnie czegokolwiek, bo mamy takie poczucie, że już mamy tego po prostu dosyć.

Kolejna rzecz, taki trzeci temat, jaki zauważam często, to jest to, że dieta dziecka staje się dietą mamy. Czyli dojadamy po dzieciach, gotujemy pod dziecko i potem zjadamy te wszystkie naleśniki, placki. Tutaj głównie widzę dużą ilość jasnej mąki. Ona jest okej, ale jak widzieliśmy na talerzu, chcemy preferować produkty pełnoziarniste. Więc tutaj będzie miała ta ilość mąki znaczenie na jakby naszą gospodarkę też węglowodanową. I tak, to są naleśniki, to są pierożki, to są placuszki. Ok, jeśli lubisz możesz robić jak najbardziej, tylko żeby to nie dominowało w twojej diecie. To nie musi też dominować w diecie dziecka, bo umówmy się, że taka dieta papkowata, dostosowywanie konsystencji do potrzeb dziecka, to jest na początku, to jest kilka pierwszych tygodni, pierwsze miesiące, ale później nie ma obowiązku, nie ma potrzeby, żeby cały czas powielić te miękkie pokarmy. Oczywiście one są smaczne i dzieci je lubią, ale bierzmy też pod uwagę, że też się do nich przyzwyczajają, też tworzą nawyk, że jedzenie jest łatwe do zjedzenia, że nie trzeba go gryźć. Więc jeśli nie dajemy innych konsystencji, to dziecko wyrabia sobie też nawyk i potrzebę jedzenia takich pokarmów. Co możemy z tym wszystkim zrobić, jeśli zauważymy jakieś z tych zachowań u siebie? Usystematyzować jadłospis na tyle, na ile jesteście teraz w stanie. Czyli policzyć, ile masz posiłków, jakie mniej więcej są to pory posiłków, jakie są odstępy między posiłkami. Możesz stworzyć listę swoich prostych dań, żeby nie być zaskoczona, kiedy przyjdzie taki moment, że wszystko się pali i wali. Warto jest mieć też zapasy na gorsze dni, przygotowane coś, żeby nie łapać czegoś przypadkowego, kiedy nie mamy zasobów na to, żeby stać i gotować. Warto mieć taką bazę, do której będziemy wracać, kiedy będziemy mieć lepsze dni i pilnować się wtedy tego planu. Czyli na przykład może nasz talerz żywieniowy, ten obrazek, który pokazałam wcześniej, być taką bazą. Patrzymy na niego, inspirujemy się, co możemy dzisiaj zrobić. Ale możecie zrobić też takie swoje, właśnie listy swój, taki jadłospis spisać na przykład na tydzień, co bym chciała jeść, jak bym chciała, żeby to wyglądało. Wierzę, że bez dietyka każda z Was będzie potrafiła stworzyć sobie taki tygodniowy plan i on będzie naprawdę całkiem dobry, bo jak to spisujemy sobie na kartce, to od razu inaczej to wygląda niż takie życie po prostu na bieżąco, tworzenie nawyków na bieżąco i planu na bieżąco.

### EMOCJE NA TALERZU MAMY

Jakie my mamy te emocje? Bardzo często emocje wpływają bezpośrednio na nasze decyzje żywieniowe. Przesunę na chwilę dalej. Powiem, że te problematyczne nawyki, o których wcześniej wspominałam, one są związane albo właśnie z błędami w jadłospisie, bo nie myślimy o tym, co jemy, jak jemy, nie zastanawiamy się, albo są przeplatane też z emocjami, albo są bezpośrednią konsekwencją właśnie tych emocji, które przeżywamy. A ich jest, jak wiemy, bardzo dużo w macierzyństwie. No właśnie, jakie to są te emocje? Jak pamiętamy, z koła nawyku jednym z bodźców jest emocja. Czyli jeśli wywołuje nasz nawyk jakiś bodziec, to może to być właśnie emocja. Możemy być zmęczone, możemy czuć presję, możemy być przebodźcowane, odczuwamy poczucie osamotnienia, taką monotonię życia, nudę, zniechęcenie. To są emocje, które mogą powodować, że sięgasz po jedzenie. Ale też pozytywne, tak zwane pozytywne odczucia, stany. Czyli nagradzanie się, cieszenie się z czegoś, radość, ekscytacja też może być bodźcem do sięgania po jedzenie. Także nie tylko takie stany spadku energii bezpośrednio i odczucia z tym związane, ale też wszystkie pozytywne emocje jak najbardziej mają wpływ na to, co znajdzie się na talerzu.



## Webinar Mlekiem Mamy #8 - Zdrowie z Mlekiem Mamy Zdrowe nawyki żywieniowe mam.

Ekspertka: Justyna Makowska, dietetyczka, psychodietetyczka

I teraz trzy takie najczęstsze tematy związane właśnie z emocjami bezpośrednio i mamami, z którymi przychodzą mamy do psychodietetyczki. Jedzenie może stać się jedną z niewielu przyjemności albo wręcz jedyną przyjemnością. I to jest jedno z największych zagrożeń dla naszego jadłospisu z punktu widzenia psychodietetycznego, bo no co wtedy? Co wtedy, jeśli sobie to uświadomimy, a często sobie tego nie uświadomiamy? No właśnie. Zaraz będziemy się zastanawiały, co z tym robić. Jest też wieczorne nagradzanie się, czyli po całym dniu siedzisz przed telewizorem, włączasz jakiś serial, no i w końcu albo czekasz wręcz na ten moment, aż dziecko pójdzie spać, siedzisz i zaczyna się jedzenie. Niekoniecznie tego, co byś chciała, albo niekoniecznie o tej porze, bo wybierasz się może za chwilę spać, a zjadasz duży posiłek. Czasem też rozładujemy stres, napięcie jedzeniem, czyli bezpośrednio w trakcie tych odczuć lub później w odreagowaniu na te emocje pojawiają się takie zachowania, kiedy jedzenie nie jest właśnie zjadane w celu zaspokojenia głodu, tylko po to, by rozładować właśnie te nasze emocje.

I jeśli są to zachowania nawykowe, nie uświadomiamy sobie tego, co z tym zrobić, żeby to odkryć i co z tym dalej robić, jeśli zauważymy, że mamy takie nawyki. Pomaga nam tutaj uwaga. Uwaga w obserwowaniu emocji przed posiłkiem. I po posiłku, czyli robimy stop. Jeśli mamy chęć na coś, czujemy jakąś zachciankę, robimy stop i przyglądamy się tym naszym emocjom. Jakie to są emocje? Czy ja czuję nudę, czy ja czuję głód rzeczywiście? A może chce mi się pić na przykład? Zastanawiamy się nad tym właśnie przed, bo pomiędzy bodźcem a reakcją mamy tę przestrzeń i często ona nie jest wykorzystywana, nie widzimy jej, tylko jest od razu reakcja. Ale mamy tę przestrzeń, mamy tę możliwość, żeby się zatrzymać, żeby obserwować siebie i podjąć decyzję, czy ja chcę zjeść ten posiłek, a może coś innego. Ponadto uwaga, jak się realizuje, głównie. Fajnie, jeśli to jest jedyna czynność wykonywana. Dobrze, jeśli jest na siedząco, bo wtedy lepiej wiemy, ile zjadłyśmy, co zjadłyśmy. Mamy z tego też większą przyjemność. Mamy doznania dla wszystkich zmysłów, jeśli się przyglądamy temu, jak jemy. I to już samo w sobie. Jeśli w ciągu dnia mamy taką przyjemność z jedzenia, pomaga nam w tym, żeby nie szukać na przykład przyjemności z jedzenia wieczorem, albo żeby nie szukać przyjemności z jedzenia w tych produktach, których chcemy właśnie unikać, które wiemy, że nam nie sprzyjają. Czyli uwaga, ale też czerpanie przyjemności z jedzenia, bo absolutnie jedzenie jest przyjemnością i powinno być przyjemnością, tylko nie jedyną w naszym życiu. Do tego podejźmy, że jedzenie jakby z natury jest przyjemne, więc nie będziemy temu wcale zaprzeczać.

Co jeszcze nam pomaga? No, energia życiowa. Powiedzieć młodej mamie, wyśpij się. Wiem doskonale, co to znaczy brak snu. Mamy poza ilością snu też jakość snu, więc zadbajmy o to, o co możemy zadbać, to żeby ten sen był jakościowy. Co nam tutaj najbardziej przeszkadza w tym, żeby sen był jakościowy? No światło niebieskie, czyli to, że szukamy właśnie ukojenia w scrollowaniu, jest to nasz często odpoczynek, ale jest to pozorny odpoczynek, bo tak naprawdę nasz mózg nie odpoczywa i śpimy później dużo gorzej, więc jeśli chcemy mieć energię życiową do tych wszystkich dobrych nawyków, żeby dobrze się odżywiać, to warto jest też zadbać właśnie o sen, i ruch. I to są trzy takie filary, które dają nam tę energię i one wzajemnie na siebie oddziałują. Czyli jeśli się ruszamy, odpowiednią ilość kroków robimy dziennie, to nie musi być jakiś sport. Ważne są spacerki, ważne są przekąski ruchowe w ciągu dnia, żeby nie siedzieć cały czas. To spowoduje, że będziemy mieć w ciągu dnia też apetyt, chęć do tego, żeby sobie coś ugotować. Sen będzie wpływał na jedzenie, jedzenie będzie wpływało na sen. Bo jeśli śpimy za mało na przykład, to mamy wyższy poziom hormonów głodu. Będziemy mieć większą chęć na jedzenie w ciągu dnia. Więc to są trzy elementy, które się przenikają i nie warto po prostu dbać równolegle. Dlatego nie tylko nawyki żywieniowe, ale jednocześnie ruch w jakiegokolwiek formie. Każdy jest lepszy niż żaden. I sen, jeśli go mamy mało, szczególnie wtedy zadbajmy o jakość snu, czyli kontrolę tego światła niebieskiego. No i nie tylko, ale tych elementów jest sporo, ale myślę, że głównie to.



### **ORGANIZACJA I PLANOWANIE (noworodek)**

I teraz tak, jeśli macie ochotę zmieniać nawyki, bo może są mamy, które chcą już teraz planować, że im remanent nie wystarczy, one chcą czegoś więcej, to tutaj tak orientacyjnie napisałam, że to dotyczy noworodka, czyli taki plan bez planu, bo tak jak na samym początku mówiłam. Wszystko zależy od okoliczności tego, jakie jest dziecko, jaka jest mama. Niektóre mamy planują wcześniej i są aktywne zawodowo od samego początku, a niektóre po kilku latach na przykład dopiero znajdują przestrzeń na to, żeby cokolwiek zaplanować. I mi się spodobał taki podział w książce „Dzieci i czas” Oli Budzyńskiej, która zaproponowała właśnie, coś co do mnie przemówiło. Że na początku, jeśli jest takie małe dziecko, to trudno jest w ogóle cokolwiek planować. Więc samo przyglądanie się, robienie stop, taka inwentaryzacja, albo nawet zapisywanie, to już jest dużo, zapisywanie tego, co zjadasz, jakbyś chciała zjeść. Zwrócenie uwagi na uważność, no i też prośenie o pomoc kształtowanie tej umiejętności, troszczenie o wsparcie, to wystarczy na początku. Tutaj nie trzeba jakichś jadłospisów, jakichś planów, jakichś powrotów gwałtownych do formy, bo ważne, żeby po prostu mieć uważność na ten moment, na samym początku.

### **ORGANIZACJA I PLANOWANIE (niemowlę)**

Jeśli dziecko jest troszkę starsze, tutaj napisałam niemowlę, ale jak mówiłam, to jest wszystko umowne, możemy tworzyć w kolejnym naszym etapie jakiś plan minimum, czyli na przykład rozpisać sobie te posiłki po kolei. Jakie chcemy, żeby nasze okno żywieniowe było, czyli w jakich godzinach chcemy jeść. Możemy sobie zrobić listę naszych przepisów ulubionych. Warto jest też zacząć planować, cały czas jest warto planować zakupy. Jeśli sama ich nie robisz, to napisz komuś kartkę, kto je robi, więc spokojnie możemy już tworzyć sobie plany, jeśli dziecko jest troszkę większe.

### **ORGANIZACJA I PLANOWANIE (maluch)**

Jeśli już całkowicie znajdujemy przestrzeń na zmiany, na tworzenie planów na nowo, no to jak najbardziej można się pokusić o zrobienie sobie takiego planu posiłków. Ja nie jestem zwolenniczką jadłospisów, bardziej jeśli zmieniamy nawyki, to działamy na samych nawykach i na małych krokach. Ale fajne są np. listy przepisów swoich ulubionych np. 10 moich obiadów, 10 śniadań jakie bym chciała. No i planowanie zakupów to jest taka podstawa, bo od tego wszystko się zaczyna. Nie ugotujesz nic, jeśli nie będziesz miała wyposażonej spiżarki albo właśnie zaplanowanych zakupów.

I tak naprawdę na tym chciałam zakończyć, bo kolejny slajd był już taki dodatkowy, jak starczy czasu, a tutaj czas już został prawie przekroczony, bo chcemy dać Wam możliwość zadania jakichś pytań.

### **KAŻDE POWTÓRZENIE NAWYKU TO JEGO UTRWALENIE**

Ale jeśli chodzi o nawyki mam, to często jest tak, że to właśnie emocjonalne jedzenie, a to było na końcu, to ono też skądś jest, gdzieś się zaczęło. Więc to są często właśnie takie zachowania, o których wspominacie, że na przykład dziecko płacze, mama daje na pocieszenie coś, bo w mózgu tam na chwilę, żeby tak zająć się, to jakieś tam obwarzanki czy bułkę, czy jakieś słodycze, żeby właśnie jakby przestało dziecko domagać się. Nie wiadomo nawet czasami czego, bo jeśli to jest niemowlę, które nie mówi, no to nam nie powie nawet, ale my dajemy mu, bo wiemy, że to mu może na chwilę pomóc i już wtedy może to zapoczątkować właśnie emocjonalne jedzenie w przyszłości, jak najbardziej, już od tych najwcześniejszych lat. Czyli to nie musi być wcale nastolatek, tylko każda reakcja rodzica właśnie w tym kierunku.



**Webinar Mlekiem Mamy #8 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Zdrowe nawyki żywieniowe mam.**

Ekspertka: Justyna Makowska, dietetyczka, psychodietetyczka

---

**EM:** Tak, i to dzieje się często nieświadomie. I tutaj akurat właśnie Ania pyta, no to teraz trzeba dopowiedzieć: ***jak szybko regulować emocje czym innym niż jedzenie?***

**JM:** Oj, to by trzeba było tutaj kilka godzin spędzić, ale tak na szybko, to zależy też od sytuacji. Czy my chcemy w danym momencie właśnie tę emocję wyregulować, czy my chcemy po jakimś czasie jakby odreagować tę emocję. I tutaj sposobów na regulację emocji jest całe mnóstwo, tak samo jak sposobów na szybką przyjemność, bo to też teraz to się wiąże ze sobą, jest całe mnóstwo. I warto się tutaj zastanowić właśnie na co ten nawyk, nasz, traktując to jako nawet, na co najłatwiej będzie w danej sytuacji, bo nie znam kontekstu, zamienić. Czy to będzie wyjście i obejście, nie wiem, domu na przykład dookoła, tak, jeśli jesteśmy zestresowane, czujemy, że po prostu teraz muszę sięgnąć po batonika, to wyjście czy zrobienie nawet takiej pauzy 15 minut i zobaczyć, co się wydarzy, już przynosi efekt. Odwracamy uwagę. To jest najsilniejsze na samym początku. To uczucie jest najsilniejsze na samym początku i ono słabnie. Jak odróżnimy w ogóle jedzenie emocjonalnego od tego spowodowanego głodem? No tak, że właśnie to emocjonalne jedzenie przychodzi do nas właśnie nagle. Nie narasta stopniowo, tylko ono przychodzi nagle i przeważnie na konkretny produkt. Więc to już jest dla nas sygnał, jeśli raz zauważymy taką sytuację, żeby uważać kolejnym razem i być przygotowanym wtedy, mieć ten nowy nawyk przygotowany, którym można to miejsce wdrożyć.

**MŚ:** Tutaj było jedno pytanie chyba też Ani, która również ma trójkę dzieci i pyta właśnie o te ***wyzwania żywieniowe, że obowiązków jest więcej, czasu tyle samo, ile było, tak? Przy jednym, teraz troje dzieci, mąż, który ma swoje preferencje żywieniowe, starszy syn 10 lat, który ma wybiórcze menu i w efekcie kuchnia jest dostosowana do ich dwóch i że ona sama jakby stara się odnaleźć siebie i swoje potrzeby, próbuje schudnąć, stara się wprowadzać więcej ruchu. I jak pogodzić potrzeby innych, nie zapominając o swoich własnych, o sobie. Jak prowadzić wspólną kuchnię, mając taki wachlarz potrzeb.***

**JM:** Tak, typowy właśnie problem - sama też można powiedzieć jestem w takiej sytuacji, bo rozstrzał w wieku moich dzieci jest bardzo duży, mąż też je co innego. Co się sprawdza, jeśli chcemy jakby nie zatracić tej całej przyjemności z jedzenia i z życia w ogóle. Bo czasami jest tak, że już mamy są tak sfrustrowane, że odechciewa się w ogóle gotowania i bycia w kuchni, i bycia w domu. My chętnie byśmy to wszystko zostawiły i uciekły, niech ktoś się nimi zajmie za nas. Więc żeby do tego nie doszło, to warto właśnie skupić się na tym, co jest dla nas przyjemne w jedzeniu i mieć taką listę produktów, co jest dla nas smaczne i sobie po prostu przygotowywać te posiłki. I jakby siebie stawiać tutaj jako ważną, że nie tylko inne osoby są do wykarmienia, ale jakby ja budząc się chcę wiedzieć, co dobrego zrobię dzisiaj dla siebie, jak siebie mogę wesprzeć, jak siebie mogę wesprzeć też w inny sposób, jak mogę o siebie zadbać, żeby te potrzeby emocjonalne nasze i podstawowe były zadbane. Także takie trochę patrzenie przez pryzmat siebie, ale nie na zasadzie egoizmu, tylko takiego, że jeśli my będziemy zadbane, to wtedy będziemy mogły lepiej dbać o innych. I niestety nie da się pięciu posiłków innych. Ktoś zawsze będzie poszkodowany. Naprawdę sztuką jest, właściwie to jest niemożliwe, żeby dla trójki czy czwórki dzieci ugotować posiłek, który on będzie smakował wszystkim. No po prostu to jest niemożliwe. Więc kierując się jakimś takim ogólnym poglądem na to, co rodzina lubi jakby my jesteśmy liderką i w tym wszystkim podejmujemy ostateczną decyzję, co będzie dzisiaj na obiad, na śniadanie. I też rozwiązaniem jest nie mieszanie wszystkiego w jednym garnku, bo to się nie sprawdza, w szczególności jeśli są małe dzieci, tylko zostawianie takiej dowolności, że ewentualnie mamy tam gdzieś obok jakieś inne warzywo, czy jakiś inny owoc, czy coś innego do wyboru, ale baza jest jedna i jakby my podejmujemy te decyzje. No bo skoro my kupujemy, my podejmujemy decyzje o zakupach, o liście, jaka ma być, oczywiście w porozumieniu, najlepiej w porozumieniu. I wtedy co, siadamy sobie w niedzielę albo jakiś jeden dzień, najfajniej jest wybrać i dyskutujemy



**Webinar Mlekiem Mamy #8 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Zdrowe nawyki żywieniowe mam.**

Ekspertka: Justyna Makowska, dietetyczka, psychodietetyczka

na ten temat. Znajdujemy tę przestrzeń, żeby to wszystko sobie przegadać, żeby to nie było takie autorytarne, że ja tutaj postanowiłam teraz i w ogóle nie liczę się z Wami, tylko mamy przestrzeń na to, żeby to sobie wyciągnąć jakiś konsensus, jakieś wspólne wnioski i na podstawie tego stworzyć jakiś plan, który ma szansę chociaż w części być realizowany, bo tak jak mówię, w stu procentach weźmy pod uwagę, że nie będzie tak od razu z góry, żeby nie frustrować się.

Ja widzę tutaj jeden komentarz Ani, nie wiem, wspominałyście Anię, znacie się może? (Nie) Ania napisała, że **jest lekarzem i że temat jest nieznanym, ale to zupełnie nowe podejście**. Nie wiem, czym zaskoczyłam, ale...

**EM:** No właśnie tym może innym spojrzeniem, no nie?

**JM:** Chodzi o te kwestie psychodietetyczne, tak? No, tak, bo często właśnie dieta kojarzy nam się z ograniczeniami, z restrykcjami, z tego, że czegoś nam nie wolno, że ciągle właśnie myślimy o tym, czego nam nie wolno, kiedy powinniśmy myśleć właśnie odwrotnie, czyli co my chcemy dobrego dla naszego ciała tak naprawdę. Bo to mamy to wyższe, to nie chodzi nam tylko o to, bo na chwilę później jest „jojo”, wiemy, że ponad 95% osób, które szybko chudną, szybko wracają z powrotem do tej samej wagi. Więc kierując się tylko przez pryzmat jakby tej wartości, jaką jest nasz wygląd, nasza sylwetka, to ten efekt nie jest trwały. Natomiast jeśli kierujemy się tym, że chcemy dobrze dla naszego organizmu, chcemy dodawać wartości do naszego pożywienia, no to wtedy jest mniejsze zagrożenie, że te właśnie zachowania będą takie niekorzystne dla nas.

**MŚ:** A tak jak też mówisz, że słodczyce sklepowe można zamienić słodyczami domowymi, które są zdrowe i wartościowe.

**JM:** Tak. Tak samo jest z każdym produktem tak naprawdę wszystko, co mamy w diecie. Szczególnie jeśli coś lubimy i coś jest z nami w dużej ilości, to nie warto tego eliminować, tylko szukać sposobu na to, jak to zamienić. Zresztą tak jest ze wszystkimi naszymi zachowaniami niekorzystnymi, jak mówiłaś o wypróżnieniach, czy wszystkie inne formy rozładowania napięcia, zajęcia czasu, zajęcia tej nudy naszej. No to nie zostawiamy tego po prostu przypadkowi, tylko bądźmy uważni.

**MŚ:** Super. Myślę, że podziękujemy za prezentację, za to, że zgodziłaś się z nami być dzisiaj. Bardzo dobry temat na początek roku.

**JM:** Bardzo mi miło, że dziękuję za zaproszenie i bardzo mi miło, że mogłam tutaj pogadać sobie dzisiaj. Jak widzicie, mogę jeszcze dłużej, także... Dziękuję bardzo.

 Prosimy Cię, byś wypełniła ankietę <https://forms.gle/3EnosAZ8D94VrNCL6>. Jest to dla nas ważne ! 



projekt finansuje  
miasto stołeczne  
Warszawa



[www.fundacja.mlekiemmamy.org](http://www.fundacja.mlekiemmamy.org)  
KRS: 0000714216, NIP: 9522173483, REGON: 369327005  
mBank: 13 1140 2004 0000 3002 7743 1381