

Ela Malinowska: Witamy bardzo serdecznie na przedostatnim webinarze, webinarze z cyklu Zdrowie z Mlekiem Mamy. Dzisiaj gościmy jak zwykle bardzo wyjątkową ekspertkę. Zuzanna Wędołowska, dzisiaj z nami. Ja przedstawię dosłownie kilka słów o nas. W zasadzie to bardziej o projekcie Zdrowie z Mlekiem Mamy. To projekt realizowany od trzech lat. Właśnie zbliżamy się ku końcowi. W ramach projektu nagrywałyśmy webinary. Finalnie będzie ich piętnaście, to jest czternasty. Tyleż samo podcastów, newslettery, kampanie edukacyjne trzy oraz trzy razy wysyłałyśmy broszury informacyjne do warszawskich placówek edukacyjnych. Fundacja Mlekiem Mamy to my, Marlena Świrk, prezeska oraz ja, Ela Malinowska, wiceprezeska. Teraz będziemy oficjalnie przedstawiać naszego gościa. Zuzanna Wędołowska, psycholożka i dietetyczka dziecięca. Zuzia, ja odpalam Twoją prezentację, a Tobie daję czas na przedstawienie się. Powiedz kilka słów o sobie.

Zuzanna Wędołowska: Dziękuję Wam bardzo za zaproszenie do tego projektu, za możliwość tutaj opowiedzenia szerzej właśnie w tym temacie trochę profilaktyki nadwagi i otyłości, które sobie gdzieś tak roboczo nazwałyśmy "Gdy dziecko jest za dużo, za mało". Ja nazywam się Zuzia Wędołowska, jestem dietetyczką i psycholożką i już od ponad 10 lat wspieram rodziców w dobrym żywieniu ich dzieci głównie poprzez profil, stronę, hasło "Szpinak robi bleee". Pod nim zawsze można mnie gdzieś znaleźć. 10 lat odliczam, jest łatwo odliczać, bo to jest po prostu zgodnie z datą urodzin mojego syna. Od tamtego momentu zaczęłam się rzeczywiście na poważnie zajmować tematyką żywienia dzieci. To co jest dla mnie najważniejsze w żywieniu dzieci, to jest pokazywanie rodzicom takiej pozytywnej strony żywienia, tego, że każde dziecko chce jeść dobrze, chce się rozwijać po dobremu jedzeniu i że rodzice też potrzebują dużo wsparcia i spokoju w tym, żeby dobrze do swojej dzieci żywić. Jestem autorką wielu kursów, wielu szkoleń, wielu projektów. Napisałam raz z Martą Kostką książkę "Rozgryzione. Jak nauczyć dziecko dobrze jeść." Jestem też autorką "Planera Smaków", czyli przewodnika po rozszerzaniu diety, który już jest od 2020 roku na rynku dostępny i już pomógł wielu tysiącom rodziców przejść przez rozszerzanie diety, czy dobrze zacząć rozszerzanie diety. Tutaj mogę wrzucić, to od razu właśnie widać mnie z moimi dziećmi, dziećmi, które mogę pokazać, bo mojego autentycznego dziecka ja nie pokazuję, a dzieci książkowe mogę pokazać.

Zuzanna Wędołowska - prezentacja

Samoregulacja

Dzisiaj chciałabym odpowiedzieć trochę na to pytanie, co to znaczy, że dziecko je za dużo, za mało, kiedy dziecko je za dużo, za mało, a w rzeczywistości będziemy rozmawiać po prostu o samoregulacji. O tym, jak możemy budować, wspierać dziecięcą samoregulację, tak żeby nie mieć tej wątpliwości, że moje dziecko je za dużo, za mało, albo by móc sprawdzać, czy rzeczywiście to, co nam się wydaje, to co obserwuję, czy rzeczywiście moje dziecko je w jakiś nieprawidłowy sposób, czy ma prawidłową samoregulację. Także w teorii będziemy rozmawiać



o dzieciach, które jedzą za dużo i za mało, a w praktyce będziemy mówić o tym, jak wspierać tą dziecięcą samoregulację, żeby nasze dzieci jadły po prostu dobrze.

Natomiast kiedy myślimy o tym, że moje dziecko je, o tym, ile nasze dzieci jedzą, to tak naprawdę nie chodzi tylko o to, ile one zjadają, tylko bardziej myślimy bardzo często, znaczy w ogóle to jest związane z takim całościowym sposobem patrzenia na żywienie dzieci, na to jak oceniamy to, w jaki sposób nasze dziecko je. I to, ile zjada dziecko, jest tak naprawdę tylko jakimś jednym z aspektów, no bo myślimy też o tym, co zjada moje dziecko, w jaki sposób moje dziecko zjada, jakie są posiłki, jaką ma relację z jedzeniem, jak się odnosi do jedzenia, czy chętnie próbuje i tak dalej, i tak dalej, i tak dalej. I to, od czego bym chciała zacząć, to jest takie hasło, że żywienie dziecka to jest projekt rozpisany w czasie, bo czasami mamy takie wrażenie, że jeżeli na przykład coś zaczniemy dobrze, na przykład w kontekście tutaj tego projektu, czy w kontekście tej Waszej specjalizacji, czyli karmienia piersią, że jeżeli ja będę karmić piersią, to to jest super start do dobrego żywienia mojego dziecka i potem to już innych trudności raczej nie będzie. Albo przy rozszerzaniu diety, jeżeli ja będę rozszerzać dietę prawidłowo, zgodnie z zaleceniami, zgodnie z metodą BLW, to potem żadnych trudności w żywieniu mojego dziecka już nie doświadczę. Tymczasem każdy etap żywienia dzieci ma jakieś swoje wyzwania i na każdym etapie żywienia dzieci my możemy w inny sposób wspierać chociażby tą dziecięcą samoregulację. Trochę jest też tak, że każdy z nas jako rodzic trochę inaczej wyobraża sobie dobre żywienie swojego dziecka. Gdy zadamy pytanie, i to jest pytanie, które ja często zadaję rodzicom, co to w ogóle dla ciebie znaczy dobrze żywić dziecko? Skąd wiesz, skąd masz poczucie, że twoje dziecko je dobrze lub źle? Co cię najbardziej martwi w żywieniu twojego dziecka? To okazuje się, że możemy uzyskać bardzo, bardzo różne odpowiedzi. Ilu rodziców, tyle odpowiedzi i to niekoniecznie jest coś złego, bo tak naprawdę nie ma jednej ogólnej definicji dobrego żywienia dzieci, nie ma jednego sposobu, w którym dziecko musi jeść, żeby można było powiedzieć, że ono je dobrze i prawidłowo. Natomiast każdy z nas jako rodzic wyznacza sobie w głowie, niekoniecznie je precyzujemy, niekoniecznie je zapisujemy, ale wyznaczamy sobie w głowie pewne cele żywienia naszego dziecka. Im młodsze jest dziecko, tym bardziej mam wrażenie te cele są konkretne, no bo tym większy mamy wpływ na to, w jaki sposób to nasze dziecko je. Więc skupiamy się na takich konkretnych aspektach. Myślimy o tym, że chcemy, żeby moje dziecko zjadło obiad, żeby spróbowało warzyw, żeby jadło różnorodnie, żeby zjadło na przykład mięso, bo ono jest źródłem żelaza w czasie rozszerzania diety, żeby zjadło jogurt, bo przecież tam jest wapń, a wapń jest potrzebny w diecie. Chcemy, by rosło prawidłowo, by rozwijało się prawidłowo, żeby dostarczało sobie odpowiedniej ilości kalorii, żeby nie było głodne, żeby nie prosiło o przekąski, żeby zjadło porcje warzyw, żeby to jedzenie, które przygotowałam się nie zmarnowało. I to są takie cele, które nam się pojawiają w głowie, kiedy myślimy po prostu o tym, jak je moje dziecko w tej chwili, w jaki sposób żywi się moje dziecko dzisiaj w tym momencie. I to są ważne cele, tylko te cele niekoniecznie są najważniejsze. Bo mamy też dalsze cele, których zapominamy czasami albo z którymi zaczynamy żywienie naszego dziecka. No bo prawda jest taka, że każdy z nas, kiedy myśli o tym, że chciałbym,

chciałabym, żeby moje dziecko dobrze jadło, to myślimy o tym, żeby miało prawidłową masę ciała, żeby nie przejadało się na przykład słodyczami, żeby nie jadło emocjonalnie, żeby jadło różnorodnie, żeby lubiło swoje ciało, żeby czerpało przyjemność z jedzenia, żeby chętnie siadało z nami do rodzinnych posiłków. To są często takie odległe cele, z którymi gdzieś zaczynamy żywienie naszego dziecka i które czasami lubią nam zniknąć z tego horyzontu, na który patrzymy i trochę o nich zapominamy. I to nie jest tak, że te chwilowe cele, one są mniej ważne niż te dalsze cele albo, że te dalsze cele to jest coś, na co w ogóle nie powinniśmy patrzeć, bo przecież najważniejsze jest to, co się dzieje w tej chwili. Natomiast jeżeli zbyt mocno skupiamy się na celach chwilowych, czyli w momencie, kiedy zbyt mocno myślimy o tym, ja nie chcę, żeby moje dziecko miało anemię, ja chcę, żeby moje dziecko zjadło więcej, bo obawiam się, że ma zbyt niską masę ciała, ja chcę, żeby moje dziecko zjadło mniej, bo obawiam się, że moje dziecko zjada zbyt dużo, to jest ryzyko, że stracimy z oczu te dalsze cele, które są znacznie ważniejsze. I tak, żeby zdefiniować te bliskie i dalsze cele, można je sobie nazwać w bardzo prosty sposób, że kiedy myślimy o tym, co się dzieje dzisiaj, to myślimy o tym, żeby moje dziecko dziś dobrze zjadło, żeby nakarmić moje dziecko w tej chwili. Natomiast kiedy myślimy sobie o tym, jak ja chcę, żeby moje dziecko jadło w przyszłości, to myślimy o rozwinięciu pewnych umiejętności żywieniowych, pewnych kompetencji żywieniowych, które pozwolą mojemu dziecku żywić się dobrze w dzieciństwie, w wieku nastoletnim i potem przez całe jego życie. Bo prawda jest taka, że wpływ na to, jak je nasze dziecko, mamy bardzo ograniczony i przez bardzo krótki czas. Ja zazwyczaj mówię, że tak do dziesiątego roku życia mamy taki realny wpływ na to, w jaki sposób je nasze dziecko, a im starsze jest dziecko, już sześcioletnie dziecko, ono się nam trochę wymyka, bo już zaczynają decydować koleżki, koleżanki, zaczyna decydować środowisko, zaczyna decydować szkoła, o tym, w jaki sposób to nasze dziecko będzie jeść.

Warto się na to przygotować, właśnie między innymi starając się wspierać w dziecku budowanie tych kompetencji żywieniowych. I jedną z najważniejszych tych kompetencji żywieniowych jest właśnie zdolność do samoregulacji, czyli zdolność do tego, żeby dziecko wiedziało, ile jedzenia potrzebuje, żeby potrafiło zdecydować, kiedy zakończyć jedzenie, kiedy zakończyć posiłek, kiedy rozpocząć posiłek, żeby potrafiło wyczuć, ja jestem głodny, ja jestem głodny, ja potrzebuję jedzenia w tej chwili, żeby nie przejadało się, ale też nie dojadło odpowiedniej ilości, żeby mieć siłę i energię. I ta samoregulacja to jest taki nasz skarb, z którym nasze dziecko się rodzi i o który musimy dbać. I trochę o tym, jak tą samoregulację wspierać, co to w ogóle znaczy ta samoregulacja, na co zwrócić uwagę, kiedy ją chcemy budować, będziemy właśnie dzisiaj rozmawiać.

To, co jest bardzo istotne, to jest to, że samoregulacja, czy w ogóle umiejętność jedzenia, chęć jedzenia, to jest coś, co jest wrodzone u naszego dziecka. Jeżeli jesteś rodzicem, którego dziecko ma trudności w jedzeniu, czy to je wybiórczo, czy je niedużo, czy ma spowolniony wzrost, czy może je więcej, czy może nie chce próbować warzyw, może jest bardzo

sfokusowana na przykład na słodycze, trudno mu się skupić przy jedzeniu itd., itd. Jakikolwiek trudności w żywieniu doświadczasz swojego dziecka, to być może masz takie poczucie, nie, moje dziecko, co to ono nie umie jeść, albo ono się urodziło, nie wiem, inne. Natomiast dobrze jest pamiętać, że każde dziecko chce jeść. I każde dziecko, również twoje, nawet jeżeli doświadcza w tej chwili trudności już w swoim karmieniu siebie, je najlepiej, jak potrafi. To jest jego najlepsze możliwości jedzenia, jakie ma w tej chwili. I każde dziecko rodzi się z taką chęcią do jedzenia, chęcią do poznawania smaków, otwartością na smaki, ale każde dziecko rodzi się też z umiejętnością samoregulacji. I to widzimy już u takiego noworodka, który dopiero co się urodził. W kontekście karmienia piersią widzimy ten słynny crawling, czyli to, że dziecko próbuje się doczłapać do tej piersi, żeby napić się tego mleka. Tam ten instynkt jedzenia jest bardzo silnie widoczny. Jest odruch ssania, który umożliwia dziecku pobranie tego pierwszego, najbezpieczniejszego i najbardziej podstawowego pokarmu, ale jest też umiejętność decydowania, kiedy ja mam przestać ssać to mleko, kiedy mam przestać pić. Więc samoregulacja to jest coś, z czym nasze dzieci się rodzą i jest to umiejętność, która jest naprawdę wycyrklowana cudownie.

W momencie, kiedy nasze dziecko, szczególnie noworodek, niemowlę, doświadcza jakichś trudności w jedzeniu, może rzeczywiście nieprawidłowo rosnąć, może wydawać się, że jest zbyt mało, może jeść realnie zbyt mało, może nieprawidłowo przybierać na masie zbyt dużo lub zbyt mało, ale nie jest to w takim momencie u tak małego dziecka problem samoregulacji. Nie jest to problem dotyczący tego, że moje dziecko nie chce, nie lubi, nie ma ochoty, nie wie ile zjeść tego pokarmu. To może być problem techniczny, problem z tym, że dziecko nie jest w stanie prawidłowo przyjąć tego pokarmu, strawić, wykorzystać, natomiast nigdy nie jest to problem w tym wieku samoregulacji, nie jest to problem tego, że dziecko nie wie. Nasze dzieci rodzą się z tą umiejętnością, sygnalizują swój głód płaczem, otwieraniem buzi, pocieraniem oczu czy wkładaniem rączek do buzi. Nasze dzieci sygnalizują, kiedy są najedzone. I ten taki schemat samoregulacji, on będzie się powtarzał, on się powtarza u nas, u dorosłych, on się powtarza u naszych dzieci, kiedy są niemowlętami, kiedy są starsze. I warto sobie wiedzieć, że ta samoregulacja sięga bardzo głęboko do naszego organizmu, że gdzieś u podłoża, u podnóża tej samoregulacji, tej chęci do jedzenia, jest informacja organizmu o zapotrzebowaniu na składniki odżywcze. I ta podstawowa informacja jest przekazywana poprzez hormony i neuroprzekazniki do naszego mózgu, który z kolei mówi ok, to znaczy skoro potrzebuje tego, tego i tego, takich składników odżywczych, tylu kalorii, muszę uruchomić sygnał głodu. Muszę uruchomić całą kaskadę zachowań, które sprawią, że moje ciało odczytuje głód i zachowuje się w taki sposób, żeby ten głód zniwelować. Pojawia się pewna motywacja do zachowań. U niemowlaka jest to odruch ssania, odruch poszukiwania pokarmu, odruch otwierania buzi. To są wszystko odruchowe rzeczy u takiego niemowlaka, u noworodka. Z czasem to jest po prostu to, że ja zaczynam myśleć o jedzeniu, szukać jedzenia, płakać, mówić do rodziców na przykład, że chcę coś zjeść, pokazywać na banana. Ten sposób reagowania na głód i sytość, czy jestem

zdenewrowany po prostu, bo jestem głodny. Ten sposób sygnalizowania głodu, on się będzie zmieniał, natomiast sygnał głodu jest ten sam.

Kompensacja

No i ukoronowaniem tej samoregulacji jest realizacja potrzeby, czyli to, że dziecko rzeczywiście dostaje pokarm, zjada pokarm w taki sposób, w jaki jest w stanie, w takiej ilości, w jakiej jest w stanie. I to, co jest najważniejsze, co jest bardzo istotne dla nas rodziców, którzy często martwimy się, że nasze dziecko zjada zbyt mało lub dużo, to to, że po zrealizowaniu takiej potrzeby do naszego organizmu wraca informacja zwrotna. To znaczy, nasz organizm zarządził, nasz mózg zarządził, ok, trzeba by zjeść 300 kalorii, bo to jest śniadanie, potrzebujemy 300 kalorii. Organizm dziecka był w stanie z różnych powodów, z tych powodów może być to na, zjeść tylko 250 kalorii, czyli teoretycznie zbyt mało. Gdybyśmy my wiedzieli, że dziecko potrzebuje 300 kalorii, a zjadło 250, od razu by się nam w głowie uruchomił taki alarm, mówiący ojej, coś trzeba robić. To niedobrze, że moje dziecko zjada tylko tyle. Natomiast ta informacja jest zwrotna, jest potrzebna po to, żeby organizm mógł wprowadzić korektę, można powiedzieć. Korektę, czyli pojawia się mechanizm kompensacji. To jest ogromnie ważny mechanizm samoregulacyjny, z którym się, tak jak powiedziałem, rodzimy, ale który też jest obecny u nas, dorosłych i u starszych dzieci. Kompensacja to jest właśnie reagowanie na tę informację zwrotną. Czyli jeżeli przy jakimś posiłku, jeżeli przez jakiś okres czasu, na przykład przez tydzień, bo twoje dziecko jest chore, jest na antybiotyku, zjada mniejszą ilość pokarmu, nie dojada teoretycznie posiłków, które powinno dojeść. Mechanizm kompensacji napędza tą informację zwrotną i sprawia, że po jakimś czasie ta ilość kalorii, którą dziecko potrzebuje, zostanie wyrównana. Po prostu organizm wyśle informację o tym, że potrzeba jednak zjeść więcej albo potrzeba zjeść mniej. Jeżeli dziecko jest na przykład w przedszkolu, w którym trudno mu się skupić na jedzeniu, bardzo często widzimy, że dziecko wychodzi z przedszkola i jest mega głodne. W naszej głowie pojawia się wtedy od razu taka historia, ono nie dojada w przedszkolu, teraz zajada, nie powinno zjadać tak dużo wieczorem, nie powinnam karmić mojego dziecka wieczorem taką ilością jedzenia. Tymczasem jest to tak naprawdę prawidłowy, pożądany wręcz mechanizm kompensacji, który chcemy wspierać, a nie próbować go na siłę usunąć.

Bardzo lubię to określenie, to zdanie, której autorką jest Jill Harris, to jest naprawdę świetna specjalistka odżywienia dzieci, która powiedziała kiedyś, że wielu rodziców otrzymuje od specjalistów informację, że istnieje przepis na rozwój dziecka, że przypomina on przepis na ciasto, dodaj 4 uncje mleka, dwie starte marchewki, poczekaj 4 godziny. I tak trochę wyobrażamy sobie żywienie dziecka, że my musimy zrobić coś według zaleceń, dostarczyć jakieś składniki, wymieszać, zamieszać, poczarować chwilę i dziecko będzie dobrze jadło. Natomiast tak dokładnie odwrotnie jest w żywieniu dzieci. Żywienie dzieci to jest jedna wielka, niewiadoma karuzela zmiany, zmiany w ilości, zmiany w chęciach, zmiany w preferencjach. I sama samoregulacja, czyli właśnie ta decyzyjność o tym, ile jedzenia potrzebuje, ona jest



przeciwieństwem regularności. Samoregulacja bardzo rzadko oznacza, że dziecko codziennie zjada tyle samo, że codziennie ma ten sam apetyt i że codziennie potrzebuje nawet takiej samej ilości energii.

Różne dzieci, różne potrzeby

I żeby zrozumieć trochę rozwój dziecka, trzeba by przypomnieć siatki centylowe. No bo kiedy tak naprawdę najczęściej jako rodzice martwimy się, że moje dziecko jest zbyt dużo, zbyt mało? Wtedy, kiedy widzimy jakieś objawy tego, że być może moje dziecko jest zbyt mało. Oczywiście możemy porównywać dziecko do innych dzieci. Widzimy, że moje dziecko jest mniejsze, moje dziecko realnie zjada mniejszą porcję jedzenia niż inne dziecko. Albo moje dziecko ma większy apetyt, zjada dwa razy tyle, co Staś. Więc dlaczego tak się dzieje? I tym, do czego powinniśmy się odwoływać najczęściej, to są też siatki centylowe. I to, co jest istotne, musimy pamiętać, że są różne dzieci. Różne dzieci. Różne dzieci rodzą się na różnym miejscu w siatkach centylowych i absolutnie nie powinniśmy porównywać naszych dzieci do tego pięćdziesiątego centyla. To jest błąd, który często słyszę na konsultacjach od rodziców, którzy martwią się tym, że na przykład moje dziecko jest nisko w siatkach centylowych, moje dziecko jest na dwudziestym, na dziesiątym, na piątym centylu i ja się martwię, bo to znaczy, że ja muszę być może moje dziecko bardziej pilnować, być może muszę je lepiej karmić. Często tacy rodzice dostają wręcz sygnał od specjalistów, od lekarzy, że trochę to dziecko przydałoby się wręcz podtuczyć, żeby ono nie było tak nisko na siatkach centylowych i odwrotnie. Dziecko, które jest wysoko na siedemdziesiątym piątym, dziewięćdziesiątym centylu, często może dostawać informacje i takie sygnały od rodziców, możemy chcąc, bądź nie chcąc, świadomie bądź nieświadomie wysyłać do dziecka, że jednak byśmy woleli, żeby to dziecko jadło mniej. Więc pamiętajmy, że są bardzo różne dzieci i różne dzieci mają różne potrzeby. I oczywiście możemy sobie powiedzieć, tak bardzo upraszczając, że większe dzieci często potrzebują większej ilości jedzenia i będą więcej jeść i szybciej rosnać.

Takie pytanie, które często zadaje rodzicom na konsultacjach, szczególnie rodzicom, którzy właśnie martwią się tym, ile zjadają ich dzieci, to jest, czy to by Panią Pana martwiło, gdyby dziecko było w innym centylu? Czy to, jak je dziecko, martwiłoby Państwa, gdyby było w pięćdziesiątym centylu? I często okazuje się, że nie, że niekoniecznie. Oczywiście dzieci mogą doświadczać trudności w jedzeniu, to jest coś, z czym oczywiście pracuję na konsultacjach. Natomiast duża, duża, duża grupa dzieci, których jako rodzice martwimy się, że jedzą zbyt dużo lub zbyt mało, je w rzeczywistości odpowiednie ilości jedzenia, tylko rośnie w inny sposób, niż byśmy może tego oczekiwali. Natomiast to, co jest istotne, że wcale nie ma takiej liniowości w tym, że to wcale nie jest tak realnie, że większe dzieci potrzebują więcej jedzenia, a mniejsze dzieci potrzebują mniej jedzenia. Każde dziecko jest indywidualne i każde dziecko ma swój sposób, swoje zapotrzebowanie kaloryczne i ono może stać trochę w sprzeczności do tego, gdzie na siatce centylowej jest, czy w jaki sposób przebiega jego wzrost i rozwój. I są bardzo ciekawe badania, które pokazują, rzeczywiście uśredniają to, ile na przykład mleka potrzebują



dzieci, które są w różnym miejscu na tych siatkach centylowych i okazuje się, że czasami te same dzieci ważące tyle samo, rosnące na tej samej siatce centylowej dokładnie w tym samym miejscu, mogą potrzebować zupełnie innej liczby kalorii. I to jest nie do porównania i to jest nie do przewidzenia i to jest coś, czego my jako rodzice nie musimy kontrolować, a wręcz nie powinniśmy kontrolować.

Trzecim elementem tej samoregulacji, takiego trochę zrozumienia, o co w tej samoregulacji chodzi, jest zaakceptowanie tego, że to samo dziecko może mieć różne potrzeby. To znaczy nie próbujemy tego uśredniać, bo to jest coś, co nam narzuca często takie dietetyczne podejście do żywienia, że powinniśmy jeść codziennie te 2000 kalorii. To jest coś, czego się nauczyliśmy być może w szkole, czego się nauczyliśmy przy wszystkich jakichś próbach odchudzania i później próbujemy przekleić to na żywienie dzieci, że moje dziecko być może powinno jeść codziennie 1000 kalorii. A figa z makiem, dzieci jedzą jednego dnia 700, innego 1200. W jednym tygodniu zjadają trzy porcje obiadu, a w kolejnym tygodniu nie chcą tego obiadu zjeść. I to oczywiście przekłada się też na preferencje, na to ile zjadają, jak zjadają, co lubią, na co mają ochotę. Generalnie jest tutaj bardzo dużo, bardzo dużo zmienności i my trochę tej zmienności od dziecka oczekujemy. To, co jest istotne, to jak my na tą zmienność zareagujemy. Bo jeżeli będziemy próbowali z tej takiej karuzeli dziecięcego jedzenia wyprostować to dziecko i je uregulować, a jak powiedziałam, samoregulacja jest przeciwnością regularności, to może się okazać, że właśnie zamiast wspierać samoregulację, tą wrodzoną u dziecka, możemy ją zaburzyć. Możemy niechcący wytrącić dziecko z tego naturalnego toru samoregulacji, którą dziecko ma.

Karmienie responsywne

To, w jaki sposób możemy wspierać dziecko, jest bardzo znane i myślę, że każdy, kto karmił piersią, każda mama, która karmiła piersią, każdy rodzic, który zaczynał rozszerzenie diety, gdzieś słyszał o karmieniu responsywnym, o zasadzie podziału odpowiedzialności, która jest praktycznym przełożeniem zasady karmienia responsywnego. I to jest coś, co my możemy zrobić, w jaki sposób możemy wspierać nasze dzieci w utrzymaniu tej prawidłowej samoregulacji. My powinniśmy responsywnie reagować właśnie na te różne zachowania żywieniowe naszych dzieci. Responsywność to znaczy, że my obserwujemy dziecko, obserwujemy jego potrzeby, reagujemy na nie we właściwy sposób, czyli np. podając pokarm, siadając do stołu, przygotowując posiłki, dbając o to, żeby te posiłki były fajne, ciekawe, różnorodne, żeby były w dobrej atmosferze itd., dziecko spożywa te posiłki i sygnalizuje nam, że ono już dalej np. nie chce jeść, sygnalizuje nam sytość. I my z kolei na tą sytość reagujemy. I oczywiście im młodsze jest dziecko, tym jest to prostsze, bo np. mamy tylko mleko i karmiąc piersią, jeżeli nie mamy jakichś trudności, czy karmiąc butelką, bywa to bardzo trudne. Im dziecko jest starsze, tym więcej zaufania, tym więcej takiej łagodności i takiego pozwolenia dziecku na tą decyzyjność musimy wykazać, bo dziecko poza tym, że będzie decydować o tym,

ile chce zjeść, czy jest głodne, czy jest najedzone, będzie nam np. pokazywać swoje preferencje żywieniowe.

Natomiast jeżeli myślimy o dzieciach, które jedzą zbyt dużo czy zbyt mało, czyli dzieciach np. z niską masą ciała albo z wysoką masą ciała, dzieciach w grupie ryzyka rozwoju nadwagi i otyłości, no to właśnie to wspieranie, dbanie o tą prawidłową samoregulację ma ogromne znaczenie. I to, co jest udowodnione w badaniach jako takie rzeczywiście profilaktyczne działanie dla dziecięcej samoregulacji, to jest to, w jaki sposób my te dzieci karmimy, jak reagujemy na dziecięce sygnały głodu i sytości, czyli jaki styl żywieniowy przyjmujemy. I zaraz o tych stylach żywieniowej opowiem.

Podział odpowiedzialności

Natomiast powiedziałam, że to karmienie responsywne to jest w praktyce zasada podziału odpowiedzialności, o której bardzo często się już obecnie mówi. Ona jest powszechnie znana i strasznie mnie to cieszy, bo te 10 lat temu, kiedy zaczynałam swoją pracę, to ta zasada nie była aż tak powszechnie znana, nie wszyscy o niej słyszeli. A zasada podziału odpowiedzialności mówi przede wszystkim, że my się tą decyzyjnością o to, co dziecko zje, o tym, jak wyglądają posiłki, dzielimy z dzieckiem, że ta odpowiedzialność nie spoczywa tylko na nas. I my jako rodzice jesteśmy odpowiedzialni za to, żeby stworzyć dobre otoczenie żywieniowe, żeby stworzyć warunki, w których dziecko ma szansę rozwinąć swoje umiejętności, ma szansę najść się prawidłowo, ma szansę dostarczyć sobie wszystkich składników odżywczych. Natomiast dziecko powinno decydować właśnie o swoim ciele, czyli o tym, na czym się zna najlepiej, na tym, ile ja zjem, co wybiorę sobie z tego, co leży na stole i czy w ogóle coś zjem, bo być może w ogóle nie jestem w tej chwili głodna.

I to karmienie responsywne, karmienie zgodne z zasadą podziału odpowiedzialności ma bardzo silne, protekcyjne działanie w kontekście właśnie samoregulacji, w kontekście ryzyka rozwoju nadwagi, jedzenia emocjonalnego itd., itd. Tu tylko wypisałam kilka takich badań, które potwierdzają nam, że karmienie responsywne m.in. zwiększa wrażliwość na wewnętrzne sygnały głodu i sytości, utrwała prawidłową samoregulację, zmniejsza ryzyko niedożywienia, czyli niedojadania, ale również rozwoju nadwagi w przyszłości, zwiększa przyjemność czerpaną z jedzenia i to taką pozytywną przyjemność, czyli nie taką hedonistyczną pod tytułem ja chcę jeść więcej, tylko taką przyjemność, która sprawia, że my chcemy siadać do stołu i chcemy czerpać rzeczywiście z dobrego, różnorodnego, fajnego jedzenia. Karmienie responsywne wspiera kształtowanie tych kompetencji żywieniowych, czyli właśnie tego, z czego dziecko będzie korzystało w przyszłości, wtedy, kiedy to już nie my będziemy decydować za dziecko, co jest na stole, kiedy ono już będzie to częściej robić samodzielnie. Zmniejsza ryzyko wybiórczości, zwiększa otwartość na próbowanie nowych smaków i wspiera kształtowanie pozytywnej relacji z jedzeniem. Tu oczywiście warto zaznaczyć, jak zawsze, bo wiem, że jako rodzice możemy to różnie odczytać, jeżeli twoje dziecko je wybiórczo, jeżeli twoje dziecko ma



niedowagę, jeżeli twoje dziecko ma nadwagę, jeżeli twoje dziecko ma trudność z samoregulacją, to niekoniecznie oznacza, że ty je nieprawidłowo karmiłaś. To niekoniecznie oznacza, że karmisz swoje dziecko nieresponsywnie. Przyczyn różnych trudności w żywieniu dzieci może być wiele, ale zawsze to karmienie responsywne będzie wspierające. Czyli nawet w momencie, kiedy dziecko je wybiórczo, kiedy ma nadwagę, kiedy ma niedowagę, karmienie responsywne nadal jest ważne i nadal będzie działać protekcyjnie w kontekście przyszłych nawyków żywieniowych.

Karmienie nieresponsywne

Z kolei karmienie nieresponsywne będzie działać odwrotnie. I co to znaczy karmienie nieresponsywne? To znaczy wtedy, kiedy my coś próbujemy zrobić, mimo jasnych, innych sygnałów od dziecka, trochę wbrew sygnałom dziecka, czy trochę właśnie próbując wyrównać tą karuzelę dziecięcych potrzeb żywieniowych, to, żeby ją dopasować czasami do naszych oczekiwań, czasami do naszych przekonań, czasami zaleceń specjalistów, czasami do tego, co nam się wydaje, że jest ważne, czasami do tego, co jest właśnie tym takim krótkofalowym celem. Czyli kiedy nieresponsywnie, to bardzo często oznacza, że my bardzo chcemy zrealizować ten nasz chwilowy cel. To, co nam w głowie gdzieś jest, że my chcemy, żeby dziecko zjadło obiad, że ono powinno zjeść warzywa, że ono powinno dostarczyć sobie wapnia czy żelaza. To bardzo często, kiedy skupiamy się na tym chwilowym celu żywieniowym, to bardzo często wchodzimy na ścieżkę karmienia nieresponsywnego. Czyli albo zachęcamy dziecko do jedzenia, karmimy, mimo że ono już nie chce, odwracamy dziecięcą uwagę od jedzenia, karmimy dziecko przy bajce, śpiewając piosenki, karmimy między posiłkami, rozpraszamy uwagę dziecka w jakiś sposób, używamy jedzenia jako uspokajacza, podajemy jedzenie albo nie podajemy jedzenia, jeżeli dziecko się w jakiś konkretny sposób zachowuje, tutaj na przykład w kontekście słodczy, w którym możemy odebrać dziecku za niezjedzone warzywa albo możemy ich nie podać, bo dziecko dostało złą ocenę i tak dalej i tak dalej. Karmienie przez sen, ale też przemykanie, ukrywanie jedzenia, namawianie, naciskanie dziecka do tego, żeby ono zjadło czy spróbowało jakiegoś pokarmu. To wszystko mogą być sygnały o karmieniu nieresponsywnym.

Style żywieniowe

I mówiłam o tym, że są pewne style żywieniowe, czyli takie jakby ogólne podejście do żywienia dzieci, które będą wspierać i kształtować i utrzymywać tę dziecięcą samoregulację i są takie, które niosą ryzyko tego, że ta samoregulacja właśnie będzie się pogarszać. Podobnie jak mamy cztery typy stylów rodzicielskich, podobnie możemy wymienić sobie cztery typy stylów karmienia. I one są na takich dwóch osiach rozpisane, pomiędzy autonomią a władzą, miłością i wrogością. To brzmi tak dosyć szorstko i nieprzyjemnie, bo jest to zaczerpnięte z dosyć starej teorii psychologicznej. Natomiast chodzi o to, że autonomia a władza, to znaczy kto decyduje, czy ja decyduje, czy dziecko. Czy dziecko ma autonomię, czy my mamy władzę nad dzieckiem.



Miłość i wrogość to jest trochę na ile ja pozwalam dziecku, jak ja reaguję na dziecięce zachowania. Czy reaguję ustępując, czy reaguję nakazując.

I w ten sposób możemy sobie wymienić cztery takie style karmienia. To jest styl permissywny, tak zwany liberalny, czyli taki, w którym my dużo ustępujemy, w którym my dużo pozwalamy dziecku na autonomię, w którym bardzo wspieramy dziecko, w którym jesteśmy łagodni, mili i dobrzy i dbający o te potrzeby dziecka. Tam może być dużo responsywności, ale właśnie jest też dużo uległości. Może być styl zaniedbujący, czyli wtedy, kiedy my owszem ulegamy, ale ulegamy wszystkim dziecięcym potrzebom i właściwie zapominamy dbać o realne potrzeby dziecka. Czyli na przykład pozwalamy dziecku jeść tylko słodczyce. To jest taki, rzeczywiście ten styl zaniedbujący jest, bym powiedziała, bardzo rzadko spotykany, przynajmniej wśród rodziców, którzy na przykład przychodzą na to spotkanie, bo jeżeli interesuje Cię temat żywienia Twojego dziecka, to raczej nie jesteś w kręgu właśnie tego stylu zaniedbującego, co nie znaczy, że on się nie przydarza w społeczeństwie.

No i mamy styl autokratyczny, czyli kontrolujący. Czyli to jest tam, kiedy my mamy takie poczucie, że my musimy wejść z siłą tutaj i zdecydować, pomóc dziecku zdecydować o dobrym jedzeniu, bo właśnie może brakuje nam zaufania albo mamy poczucie, że dziecko sobie samo nie poradzi. W stylu kontrolującym zazwyczaj jest bardzo dużo presji, bardzo dużo nakazów, bardzo dużo zakazów, bardzo dużo takiej struktury, która jest sztywna i trudna często dla dziecka do zrozumienia.

A ten styl autorytatywny, czyli demokratyczny, to jest właśnie karmienie responsywne. To jest stawianie granic, mówienie o pewnych zasadach, budowanie struktury żywienia, ale też ogrom zaufania właśnie do dziecięcej samoregulacji. I badania nam pokazują, że to właśnie ten styl demokratyczny, autorytatywny, on najsilniej wspiera dziecięcą samoregulację i najlepiej wspiera budowanie pozytywnych nawyków żywieniowych.

Styl permissywny, czyli liberalny, tam gdzie w wielu momentach ustępujemy i to jest coś, co widzę bardzo często wśród rodziców, szczególnie dzieci jedzących wybiórczo, w których łatwo podążamy za dzieckiem, na przykład proponując dziecku tylko i wyłącznie pokarmy, które ono lubi, albo dopytując na co ma ochotę, stawiając przed dzieckiem właściwie tylko posiłki, które ono chce jeść, ustępując, gotując inny posiłek. I oczywiście to nie chodzi o to, że powinniśmy absolutnie, nie wiem, postawić przed dzieckiem sałatkę i powiedzieć, ok, zjesz albo nie zjesz i jak nie zjesz, to będziesz głodny przez trzy godziny. Jest dużo innych zachowań, które możemy zrobić. Natomiast zbytne ustępowanie też może utrudniać dziecku budowanie dobrych nawyków żywieniowych. I badania nam pokazują, że w tym stylu permissywnym rzeczywiście u dzieci pojawia się wysoki udział produktów o niskiej wartości odżywczej, że pojawia się większe ryzyko przejadania się, większe ryzyko rozwoju nadwagi i zazwyczaj mówimy o niższym spożyciu warzyw i owoców.



W stylu zaniedbującym, jak możemy się domyślić, czyli wtedy, kiedy rzeczywiście z jakiegoś powodu rodzice nie są w stanie zadbać o potrzeby żywieniowe dziecka, pojawia się brak bezpieczeństwa żywieniowego, czyli na przykład dziecko nie wie, czy w ogóle zostanie nakarmione. Przejadanie się na zapas, czyli jem póki jest jedzenie, bo być może jutro, pojutrze tego jedzenia nie będzie. I oczywiście wysoki udział produktów o niskiej wartości odżywczej, który w ogóle koreluje właśnie z takimi trudnościami również w wychowaniu, trudnościami jakby w podejściu rodzicielskim. To wtedy rzeczywiście zarówno przy właśnie takim zaniedbującym stylu, wtedy kiedy rodzic jest niewydolny wychowawczo, jakbyśmy to nazwali, to rzeczywiście te produkty o niskiej wartości odżywczej się pojawiają bardzo często.

No i mamy styl autokratyczny, czyli taki kontrolujący, czyli tam, gdzie my wchodzimy z naszymi nakazami. I tutaj widzimy bardzo silne przełożenie na to, że to może prowadzić zarówno do dziecięcego emocjonalnego przejadania się, czyli na przykład zjadania zbyt dużych ilości, i niedojadania do rozwoju z zewnątrz sterowności, czyli na przykład tego, że dziecko je wtedy, kiedy widzi jedzenie, albo je dlatego, że wybiła godzina dwunasta i powinniśmy zjeść, albo je dlatego, że siadamy wszyscy do stołu i to jest pora jedzenia, mimo że nie jest głodny. I tutaj właśnie ten styl autokratyczny, on w największym stopniu może negatywnie wpływać na tą samoregulację dziecięcą.

Zaufanie

Mówiłam o tym, że to, co jest trudne w żywieniu dzieci, to jest zaufanie. Zaufanie do tego, że dziecko chce dobrze jeść, że dziecko chce się rozwijać i prawidłowo rozwijać swoje prawidłowe nowyki żywieniowe. I bardzo trudne jest zaakceptowanie właśnie tego, że my mamy ograniczony wpływ na to, jak je nasze dziecko. My bardzo byśmy chcieli mieć ten wpływ większy i myślę, że pierwszym krokiem do tego, żeby rzeczywiście zadbać o to dobre żywienie dziecka, te takie dalekie cele, o których mówiłam, to jest zaakceptowanie tego, że ja po pierwsze odpowiedzialnością za żywienie dziecka dzielę się z dzieckiem zgodnie z podziałem odpowiedzialności, a po drugie są rzeczy, na które ja nie mam wpływu, które się wydarzą, mimo że ja bardzo nie chcę. Ja mogę potem na nie reagować, ale niekoniecznie mogę im w stu procentach zapobiec.

I jeżeli my mamy w sobie takie bardzo głębokie, silne przekonanie, że ja jestem odpowiedzialna, odpowiedzialny za żywienie mojego dziecka, to może się przekładać również na to, że my sami odczuwamy silną presję na to, żeby kontrolować, żeby pilnować, że odczuwamy bardzo dużo lęku, że moje dziecko na przykład nie je wystarczająco dobrze, je zbyt mało, zbyt mało warzyw, zbyt mało różnorodnie, je zbyt dużo w ogóle, zbyt dużo słodczy, zbyt dużo z tworzonej żywności itd. I często prowadzi to do tego, że jako rodzice czujemy się oceniani za to, jak je moje dziecko. Oceniamy w ogóle miarą jedzenia, karmienie mojego dziecka staje się trochę miarą mojego sukcesu rodzicielskiego. Zamartwiamy się tym, w jaki sposób je moje dziecko. Boimy się, że pojawią się niedobory. Pojawia się w nas dużo lęku, złości, frustracji, jesteśmy



zmęczeni, zniechęceni tym żywieniem naszego dziecka. I to są wszystko emocje, które w żywieniu dziecka nie pomagają, bo zwiększają szanse, że będziemy właśnie kierować się w stronę albo w stylu bardziej permissywnego, czyli takiego odpuszczającego, albo w kierunku stylu bardziej kontrolującego.

Cele bliższe i dalsze

I tu jest ten moment, kiedy te cele bliższe i dalsze nam trochę nawracają, bo w momencie, kiedy my jesteśmy tym rodzicem, który tak bardzo martwi się tym, jakie moje dziecko w tej chwili i skupiamy się na tych chwilowych, aktualnych celach, które są ważne, ja to podkreślę, one są ważne, ale nie mogą nam przysłonić tych dalszych celów. Musimy pamiętać, że jeżeli ja na przykład zmuszę dzisiaj moje dziecko do zjedzenia warzyw, to to może mieć konsekwencje, szczególnie jeżeli będzie się często powtarzać, w przyszłości również dla mojego dziecka.

Presja w żywieniu

I zazwyczaj, kiedy mamy w sobie tego dużo lęku, obaw, złości, frustracji na to, jakie moje dziecko, to bardzo często korzystamy z różnych form presji, czyli właśnie różnych form zachęt, czasami to są zachęty w białych rękawiczkach, które robimy, czyli one nie są takie oczywiste, bo bardzo często rodzice mówią, że ja nie stosuję presji w żywieniu mojego dziecka, ja nie zmuszam mojego dziecka do jedzenia i to zazwyczaj jest prawda. Mało jest rodziców, którzy sadzają dziecko przy stole w dzisiejszych czasach, kiedyś to było bardziej powszechne i po prostu mówią, ok, będziesz siedzieć, aż nie zjesz. Sama miałam koleżankę, która w dzieciństwie siedziała 2-3 godziny nad śniadaniem, dopóki nie zjadła jednej kanapki z serem. I myślę, że w dzisiejszych czasach to się nadal zdarza, ale znacznie, znacznie rzadziej. Ale stosujemy różne formy presji, czasami zachęcamy, czasami namawiamy na takim racjonalnym poziomie, że wiesz, trzeba zjeść, warzywka są zdrowe, trzeba próbować, zobacz, mama zjadła, Marysia zjadła, koleżanka zjadła. Możemy klinować porcji, możemy zachęcać do zjedzenia jeszcze kawałka, możemy ukrywać składniki, nie mówić dziecku, że w tym daniu znajduje się coś, czego ono nie lubi. Możemy stosować nagrody, kary, to się dosyć często zdarza, że jako rodzice myślimy sobie, ok, na przykład dostaniesz przekąskę, ale jeżeli zjesz to i to, albo jeżeli spróbujesz chociażby tego warzywa. Formą presji też, taką zupełnie nieoczywistą jest też to całkowite odpuszczenie, czyli całkowite podążanie za dzieckiem w taki sposób, że to dziecko decyduje o tym, co zje, kiedy zje, gdzie zje i właściwie to dziecko jest takim tutaj decydującym o wszystkich zachowaniach żywieniowych.

Opór

I tam, gdzie jest jakieś zachowanie, jakaś akcja, musi być reakcja. Jest to znane prawo fizyki i ono działa również w żywieniu dzieci. W momencie, kiedy my próbujemy zadziałać w jakiś sposób, zachęcić, namówić, pchnąć dziecko do tych naszych celów, które mamy w tej chwili,



bardzo często zazwyczaj dziecko na to reaguje oporem i zazwyczaj dziecko reaguje zachowując się dokładnie w odwrotny sposób. Czyli dziecko możemy w ten sposób niechcący pogłębiać problem, który już dziecko ma. Dziecko może mieć trudność sensoryczną z spróbowaniem jedzenia, może mieć trudność na przykład z alergiami, może mieć trudność z celiakią, która sprawia, że dziecko je mało, ma mały apetyt, nie rośnie, jest nisko na siatkach centylowych. I my próbując zachęcić, namówić, nakarmić, dokarmić to dziecko, jeszcze bardziej pogłęwiamy problem, jeszcze bardziej zniechęcamy dziecko do jedzenia, jeszcze bardziej odciągamy je na przykład od lubienia warzyw, bo warzywa stają się czymś mało atrakcyjnym, czymś co musimy zjeść, a nie czymś co lubię i czymś na co mam ochotę. Dziecko może mieć coraz węższą dietę, wykluczać coraz więcej pokarmów, mieć coraz więcej szczywności żywieniowych, unikać posiłków, jeść emocjonalnie. Może pojawiać się u dziecka też takie poczucie, przekonanie głębokie o sobie, że ja nie umiem dobrze jeść, albo że wiele takich wartościowych składników, że one są niesmaczne, nieatrakcyjne i ja chcę jeść na przykład tylko i wyłącznie produkty wysoko przetworzone.

I tu myślę, że warto powiedzieć o takim trochę efekcie, którego często się nie spodziewamy. Jeżeli mamy małe dziecko, to jednak u małych dzieci zdecydowanie częstszym problemem, który widzę wśród rodziców jest problem pod tytułem moje dziecko nie chce jeść. Przeciętny rodzic 2, 3, 4, 5-letniego dziecka martwi się tym, że jego dziecko nie chce jeść, nie chce siadać do stołu, nie chce próbować, zjada małe porcje, odchodzi, je w biegu, nie dojada, prosi o przekąski i tak dalej i tak dalej. Natomiast z czasem te dzieci, szczególnie te dzieci jedzące trochę wybiórczo albo bardzo wybiórczo, rosną i okazuje się, że w wieku 10-12 lat zaczynamy mówić bardziej już o przejadaniu się, o jedzeniu emocjonalnym, o jedzeniu przed telewizorem, o jedzeniu wysoko przetworzonych produktów, o niskiej wartości diety i zaczynamy bardziej martwić się tym, że dziecko zjada zbyt dużo, że dziecko wchodzi nam w ryzyko rozwoju nadwagi i otyłości. I to jest coś, co jako rodzice dziecka w przedszkolu, które je mało albo niechętnie, nie spodziewamy się, że to się może wydarzyć. Ja często mówię, że tak do dziesiątego roku życia to my się często martwimy, że dziecko je zbyt mało, a po dziesiątym roku życia zaczynamy się martwić, że nasze dziecko je zbyt dużo. Ale to są lustrzane odbicia tego samego i niektóre nasze zachowania wobec dziecka mogą właśnie prowadzić do tego, że ta samoregulacja czy doświadczenia z jedzeniem przerodzą się w to, że ono może mieć też w przyszłości te trudności z jedzeniem na przykład zbyt dużej ilości albo z jedzeniem produktów wysokosmakowitych, które są stworzone do tego, żeby je lubić i nasze dzieci je uwielbiają.

Presja a samoregulacja

I rzeczywiście presja, którą my jako rodzice odczuwamy, czyli właśnie to, że my chcemy dobrze karmić dziecko i presja na to, żeby dziecko jadło, czyli to, że my zachęcamy dziecko do jedzenia, może negatywnie wpływać na samoregulację. Jeżeli my mamy w sobie dużo lęku, jeżeli mamy obawy, że dziecko jest zbyt mało, zbyt mało rośnie, to mamy większą tendencję do



wprowadzania zachowań kontrolujących. Częstsze stosowanie presji pojawia się u dzieci, u rodziców dzieci, które mają niską masę ciała, niską masę urodzeniową.

Rodzice są bardziej skłonni do stosowania presji wobec dzieci, wobec lżejszego rodzeństwa. Czyli sam fakt, że moje dziecko waży mniej, trochę zwiększa ryzyko do tego, że możemy karmić je w sposób bardziej kontrolujący. Dodam tylko, że jeżeli, bo oczywistym jest to, że dzisiaj to się trochę ślizgamy po powierzchni, ja mówię o bardzo ważnych rzeczach, ale nie mówię o każdej sytuacji, o każdym możliwym problemie w żywieniu dzieci.

Wybiórczość pokarmowa

Jeżeli twoje dziecko je wybiórcze, jeżeli twoje dziecko zjada bardzo dużo produktów wysoko przetworzonych, jeżeli twoje dziecko realnie spada np. w siatki centylowej, pamiętaj, że to jest coś, co wymaga wsparcia specjalistycznego. To nie wymaga zmuszania dziecka do jedzenia, nigdy. Ale wymaga tego, żeby dobrze to skontrolować, zdiagnozować, sprawdzić o co chodzi, być może wesprzeć się czy to konsultacją dietetyczną, czy psychodietetyczną, czy konsultacją z lekarzem. To są rzeczy, które są bardzo indywidualne, zazwyczaj oceniamy i rzeczywiście często ta ścieżka wspierania takiego dziecka jest indywidualna.

Jak wspierać dziecko w nauce dobrego jedzenia?

Dobra. Jak zatem wspierać tą samoregulację? Bo do tej pory mówiłam dosyć dużo o tym, jak tej samoregulacji nie rozregulować, czyli czego nie robić w momencie, kiedy podejrzewamy, że moje dziecko jest zbyt mało, zbyt dużo lub czego nie robić profilaktycznie, żeby tej samoregulacji dziecięcej nie zaburzyć. Natomiast co my w takim razie powinniśmy robić, żeby utrzymać dziecięcą samoregulację, żeby zmniejszyć ryzyko chociażby rozwoju nadwagi i otyłości w przyszłości?

Pierwszym krokiem, który jest bardzo trudny, to jest trochę odpuszczenie. Odpuszczenie właśnie tego, co właściwie gdzieś tutaj jest wymienione, czyli tego, że ja się tak bardzo martwię żywieniem mojego dziecka i czasami to oznacza odpuszczenie niektórych sytuacji, w których nam zależy na tych chwilowych celach. Czyli wtedy na przykład odpuszczenie, że moje dziecko dziś nie zje obiadu, że być może moje dziecko dziś nie je jeszcze warzyw, że być może dziś moje dziecko je wybiórczo, co nie znaczy, że w przyszłości będzie tak jadło, bo robię różne działania, które mają wesprzeć dziecko i sprawić, że ono w przyszłości będzie jadło bardziej różnorodnie. Więc odpuszczenie, takie uznanie, że nie mam na wszystko wpływu, że o wielu rzeczach decyduje moje dziecko, że każde dziecko jest inne, że dzieci jedzą różnie, że dzieci mają różne potrzeby, że mało jest takich metod, które dadzą nam szybkie efekty, że nigdy nie będziemy mieć takiej stuprocentowej pewności, że moje dziecko zjadło wszystko idealnie i wszystkie składniki odżywcze dostarczyło sobie zgodnie z jakimiś zapotrzebowaniami. Odpuszczenie wizji tego, że będzie moje dziecko jadło idealnie, tak jak ja sobie w głowie to



zaplanowałam. Odpuszczenie tej pewności, że dziecko zawsze zje i nigdy nie będzie głodne. Dzieci mają prawo być głodne, to jest sygnał o samoregulacji i to się może wydarzyć. I to odpuszczenie jest trudne, ale jest bardzo ważne, żeby móc działać, żeby móc współpracować z dzieckiem.

I trochę to odpuszczenie, ono ma nas też prowadzić do działania, że my odpuszczamy rzeczy, na które nie mamy wpływu, odpuszczamy rzeczy, które niepotrzebnie chcemy kontrolować. Ale z drugiej strony pcha nas to do działań, które rzeczywiście mają sens. Czyli od takiego przekonania, czy Twoje dziecko je wszystko, czego potrzebuje, trochę wpływającego z poczucia kontroli, z chęci kontrolowania dziecka, możemy przejść do pytania, czy ja proponuję dziecku wszystko, czego ono potrzebuje, czy ja stwarzam warunki żywieniowe, których moje dziecko potrzebuje.

Podział odpowiedzialności

I być może widzisz już, że to jest w pewnym stopniu odzwierciedlenie znowu tego podziału odpowiedzialności. I może to jest nudne, że do tego podziału odpowiedzialności wracam, ale to jest naprawdę zasada, którą mamy bardzo silnie udokumentowaną również naukowo. I bardzo silne mamy dowody na to, że jest to kierunek najbardziej wspierający nasze dzieci w dobrym jedzeniu. Dlatego, gdy chcesz dobrze karmić swoje dziecko, dobrze jest odpowiedzieć sobie na to pytanie, na co ja tak naprawdę mam wpływ. I zgodnie z zasadą podziału odpowiedzialności masz przede wszystkim wpływ na warunki żywieniowe dziecka, na to w jaki sposób, kiedy, co, gdzie, jak podajesz do jedzenia. I warto właśnie w tym miejscu, w ten obszar inwestować dużo energii. Czyli zgodnie z zasadą podziału odpowiedzialności, na co masz wpływ na to, co podasz dziecku do jedzenia. I oczywiście poza takimi podstawowymi zasadami, czyli że chcemy podawać dziecku jedzenie dobrze zbilansowane, zgodnie z zasadą talerza żywieniowego, żeby tam były i warzywa, i owoce, i produkty białkowe, i produkty zbożowe, i tak dalej, i tak dalej.

Możemy sobie spojrzeć troszeczkę szerzej, że my nawet w kontekście tego wybiórczego jedzenia, czy takiej niechęci do jedzenia, czy chęci do jedzenia zbyt dużego apetytu na produkty wysoko przetworzone, mamy też proponować żywność różnorodną i proponować ją wielokrotnie. To jest coś, co często odpuszczamy w pewnym momencie i ja to rozumiem, bo czasami zbyt się przywiązujemy do tej myśli, co to znaczy różnorodnie i trochę sobie tą różnorodność sami podkreślamy niepotrzebnie do jakiegoś poziomu mega wysokiego. Natomiast różnorodnie to znaczy trochę inne każdego dnia, że na przykład dzisiaj jest zupa pomidorowa, a jutro jest sos pomidorowy. To nie musi być dzisiaj brukselka, jutro brukselki, pojutrze, nie wiem, risotto ze szparagami. Ta różnorodność może być na różnym poziomie. Natomiast jeżeli my ustąpimy z tego różnorodnego jedzenia, tak całkowicie skapitulujemy, to bardzo trudno dziecku będzie wejść w nowe pokarmy. Oczywiście dostosowujemy tą

różnorodność do możliwości dziecka, do naszych możliwości, ale to jest ważne, żeby rzeczywiście podawać.

Co podawać? To, co jedzą rodzice. Im młodsze jest dziecko, tym łatwiej jest to zrobić paradoksalnie, chociaż czasami nam się wydaje, że nie, że to ja zacznę gotować dla całej rodziny, jak moje dziecko będzie miało nie 3 lata albo 4 lata, bo wtedy będzie łatwiej. Nie. My powinniśmy zacząć włączać dziecko do rodzinnego stołu właściwie od pierwszych posiłków w czasie rozszerzania diety, a nawet jeszcze przed. W momencie, kiedy dziecko pije tylko mleko, ono już może nas obserwować przy stole, już może szykować się do tego, że będzie podejmować te próby jedzenia. I to, co jest istotne w momencie, szczególnie kiedy dziecko na przykład je wybiórczo, to jest zadbanie o to, że jasne, tam są produkty, potrawy z rodzinnego stołu, których być może dziecko nie je, ale są też bezpieczne pokarmy, czyli wiemy, że dziecko zawsze ma coś, co może zjeść przy stole.

Smaczne gotowanie

Bardzo ważne, powinniśmy gotować smacznie. I to nie chodzi o to, że musimy być mistrzami kulinarnymi, że musimy być absolutnie wspaniali w gotowaniu, bo nasze dzieci są w stanie polubić nasze takie niezdarne, powiedzmy, starania w kuchni, ale smacznie to znaczy, że musimy bać się dodatków smakowych, bo przez to, że boimy się słonych, przetworzonych produktów, słodkich rzeczy, czasami unikamy tych dodatków w diecie naszych dzieci i okazuje się, że ten zwykły obiad jest na przykład niedosolony, niedosmaczony, ma mało takiego smaku umami, czyli takiego czegoś, co nas nakręca do jedzenia, czyli na przykład sos sojowy, czy na przykład ser, czy mięso, czy grzyby, to są rzeczy, które tak nakręcają nam ten smak. Więc dobrze jest sobie zrewidować i sprawdzić, czy my się nie staramy trochę za zdrowo gotować, bo jeżeli my się staramy rzeczywiście tak mega, super, hiper zdrowo, to może się okazać, że ta konkurencja w postaci batonika czy chipsów jest po prostu tak duża, że dziecko ulega tylko tym wysoko przetworzonym produktom.

Otoczenie żywieniowe

Drugi element naszej decyzyjności na to, na co mamy wpływ, to jest to otoczenie żywieniowe, czyli nie tylko to, co się pojawia na stole, to co kładziemy na posiłek, ale też gdzie, kiedy i w jakiej atmosferze, czyli to, jak dbamy o całą atmosferę wokół posiłku.

Kiedy podać posiłek?

Jeżeli chodzi o to, kiedy podać posiłek, to jest ten element struktury, który jest ważny, zgodny z tym już karmieniem demokratycznym, czyli my z jednej strony dajemy dziecku autonomię, ale budujemy pewną strukturę, budujemy pewne zasady, trzymamy się czegoś, na przykład tego, że jemy śniadanie o mniej więcej o 8 rano, albo zawsze wieczorem siadamy wszyscy razem do wspólnego posiłku, który jest obiadem, kolacją, obiadową kolacją, jakkolwiek go nazwiemy, albo że



zawsze w weekendy jemy wspólnie obiad. To są pewne zasady, które powinniśmy kształtować, które powinniśmy wpajać naszym dzieciom, jakby stwarzać otoczenie, w których nasze dzieci się uczą tych zasad, tej struktury. Na przykład tego, że powinniśmy proponować te posiłki 3, 4, 5, 6 posiłków dziennie, tak jak mówię, różne dzieci, różne potrzeby, często te bardzo małe dzieci jedzą bliżej 5-6 posiłków dziennie, starsze dzieci to już jest częściej 3-4 posiłki dziennie. Żebyśmy dbali o przerwy między posiłkami, żebyśmy unikali ciągłego przekąszania, ciągłego podtykania dziecku jedzenia, czy ciągłego na przykład reagowania, jeżeli dziecko zje niedużo obiadu, to ja zaraz proponuję przekąskę, bo się boję, że moje dziecko nie dojadło, więc próbuję uzupełnić tę lukę i tak dalej, i tak dalej, i tak dalej. Więc ta struktura posiłków jest rzeczywiście bardzo ważna.

Najlepszą porą na podanie posiłku to jest czas, kiedy Ty jesz posiłek. Szczególnie jeżeli Twoje dziecko jest z Tobą w domu, czyli na przykład jesteście w trakcie rozszerzania diety, albo dziecko jest w wieku przedszkolnym, albo to jest weekend, albo to są wakacje, to rzeczywiście taką najlepszą decyzją, jaką możemy podjąć, to jest starać się podawać dziecku produkty wtedy, kiedy my ten posiłek po prostu zjemy.

Mówiłam o tych posiłkach, o tym, żeby dzielić czas trochę na ten czas, kiedy jemy i kiedy nie jemy, to trochę stoi w kontrze do tego, czego uczymy się w karmieniu niemowlęcia. Bo jeżeli karmimy niemowlaka, to uczymy się, żeby karmić dziecko na żądanie. Ja bardzo często mówię, że rozszerzanie diety to jest właśnie taki proces, kiedy my uczymy dziecko i trochę je pchamy w tym kierunku, że to karmienie na żądanie się niedługo skończy, że my mamy łagodnie przeprowadzić dziecko, ukształtować w nim przyzwyczajenia, że jednak będzie to karmienie w jakiś schematyczny sposób w tej chwili się odbywać, że będzie czas, kiedy będzie jedzenie i będzie czas, kiedy nie będzie jedzenia. I na zmianę ten moment posiłku i braku posiłku będzie się przeplatać. Natomiast to nie chodzi o to, że wszystkie posiłki muszą być dokładnie o tych samych posiłków, godzinach, że zawsze codziennie jemy śniadanie o 8 rano, a obiad nawet dwóch minut się nie może po 14 spóźnić, to kompletnie nie o to chodzi. To chodzi o nasze jakieś rodziną strukturę i nasze decydowanie, czy to jest pora na obiad, czy to jeszcze nie jest pora na obiad.

Gdzie podawać posiłki?

Jeżeli chodzi o to, gdzie podawać posiłki, ja zawsze niezmiennie będę zachęcać do tego, żeby jednak proponować większość posiłków przy stole, jeżeli to jest tylko możliwe, ale znowu nie musimy tu być absolutnie sztywni. Czasami dzieci lubią jeść poza domem, czasami dzieci lubią jeść na przykład na podłodze, lubią sobie zrobić piknik. Natomiast to, co jest istotne, to jest to, żeby dbać o ten czas posiłku, żeby nam się ten posiłek nie wydłużał zbyt mocno. Jeżeli dziecko w ciągu 20-30 minut już nie zjadło, albo zjadło jakąś ilość pokarmu, najprawdopodobniej więcej



już nie zje. A przyciąganie tego posiłku tworzy nam tak naprawdę taki rozwleczony posiłek, który sprawia, że dziecko przyzwyczaja się do tego, że jedzenie jest właściwie cały czas na stole.

Zadbaj o atmosferę

I ostatni element, który tutaj w kontekście tego otoczenia żywieniowego jest ważny, to jest to, że my mamy sprawić, żeby dziecko lubiło jedzenie. Żeby dziecko lubiło siadać do stołu. Żeby dziecko dobrze kojarzyło sobie jedzenie z czymś przyjemnym, ciekawym, fajnym. Z czymś, co robimy na przykład jako cała rodzina, albo co sprawia nam przyjemność jako rodzina. Więc to, co jest istotne, żebyśmy unikali komentowania tego, jak dziecko je, właśnie stosowania presji, namawiania, albo zachęcania do jedzenia, czy komentowania tego, że za dużo dziecko zjadło, nie to zjadło, co powinno. To nie sprawia, że dziecko chętniej będzie siadać do stołu i to nie sprawi, że dziecko będzie miało lepsze nawyki żywieniowe.

Dobre jedzenie

I takim podsumowaniem, które zawsze lubię gdzieś kończyć, to też jest, tutaj w ogóle było dużo tych ilustracji z książki rozgryzione mojej i Marty Kostki, to żebyśmy pamiętali, że dobre jedzenie to jest coś znacznie, znacznie więcej niż dobre składniki odżywcze, niż dobre składniki pokarmowe, które zjada Twoje dziecko. Bo dobre jedzenie to jest to, co jest na talerzu, ale też to wszystko, co się dzieje wokół stołu. I nie możemy jednego robić kosztem drugiego i będziemy dbać zarówno o to, co na talerzu i to, co wokół stołu, co się dzieje przy jedzeniu. Także tyle. Wyrobiłam się dokładnie. Dziękuję Wam bardzo za to spotkanie. Zapraszam oczywiście na moją stronę Szpinak robi bleee. Zapraszam do kontaktu, jeżeli byłaby taka potrzeba. I dzięki.

MS: Dziękujemy Zuziu. Oczywiście polecamy...

EM: Zuziu bardzo dziękujemy. Słuchałam cały czas Twojego wykładu i z jednej strony bardzo żałuję, że nie działałaś, nie publikowałaś wtedy, kiedy ja dzieci rodziłam i kiedy im rozszerzałam dietę. A z drugiej strony myślę sobie, że wiele elementów mogę, że nigdy nie jest za późno, mimo że rzeczywiście ich jedzenie rządzi się trochę ich prawem osobistym. Ale mimo wszystko są kwestie, które wciąż mogę gdzieś tam stosować u siebie w domu. Także bardzo, bardzo dziękuję, to było takie wspierające, budujące. I bardzo mi się podobał ten slajd o tym, że ma być smacznie, żeby nie przeginać w drugą stronę. To jest fajna, cenna uwaga.

ZW: Dzięki.

MS: Tak, ja czytałam, Zuziu, tę Twoją książkę, którą akurat tutaj prezentujesz "Rozgryzione" i podobnie jak Ela żałowałam, że ta książka wyszła trochę za późno, że właśnie już moja córka jest nastolatką. Ale dużo rzeczy mi się przydało, skorzystałam, wyjaśniło mi pewne zależności. Wiem, że na niektóre rzeczy już jest za późno i mocno się zastanawiam nad odpowiedzialnością, o której wspomniałaś. Że te małe dzieci, niemowlaki i te maluchy karmimy,



a później im dziecko jest starsze, tym więcej ma odpowiedzialności. I to jest, przynajmniej w naszym przypadku, bardzo trudne dla mnie, bo nie zawsze to jedzenie, które ona wybiera jest takie, jakie bym chciała, żeby ona zjadła. I wiedziałabym, że na pewno jest wartościowe pod względem składników.

ZW: Natomiast tutaj to też jest fajne i to lubię tę perspektywę patrzenia na żywienie dzieci, że potem te dzieci stają się dorosłymi i często jako dorośli już zaczynają podejmować inne decyzje żywieniowe. To są też często historie wielu rodziców, którzy mówią, ja w dzieciństwie jadłem, jadłam tak i tak, a dzisiaj teraz jem inaczej. Więc nie tracimy nadziei, bo to się naprawdę jeszcze może w wielu, wielu kierunkach odwrócić po prostu.

MŚ: Ja byłam właśnie takim dzieckiem zmuszanym do jedzenia i to często przez osoby obce, bo gdzieś właśnie w miejscach publicznych, w przedszkolu, na kolonii, że wprost jedzenie było wpychane do buzi. Więc pamiętam z dzieciństwa, upychanie jedzenia po kieszeniach, wychodzenie do ubikacji i tak dalej. Więc też jakby tutaj trafiając na córkę takiego niejadka, pamiętałam, że są pewne te rzeczy, które ja założyłam ich doświadczyłam i wiadomo, że nigdy więcej czegoś takiego bym mojemu dziecku nie zrobiła. I chociaż nieraz rozmawiamy o tym, jak kiedyś właśnie były dzieci żywione, że jednak rodzice, nie zawsze rodzice, jak mówiłam, nieraz zupełnie obce osoby naciskały na to takie żywienie. I to jedzenie było w wielu domach bardzo ważne, że trzeba było jeść dużo, często i się nie odchodziło od stołu, dopóki się nie zjadło. Ale tak jak mówisz, no, z wiekiem się to zmieniło, lubię jeść różne rzeczy, smaczne rzeczy, ale też nie jem wszystkiego, tylko właśnie jem te takie rzeczy wybrane, które ładnie wyglądają i smakują, nie? Są smakowite, ale jest różnorodnie, więc jakby ta nadzieja cały czas jest przede mną, że właśnie u dziecka będzie podobnie.

ZW: Zazwyczaj tak jest rzeczywiście, szczególnie jeżeli jest to takie wspierające właśnie na takim minimalnym poziomie, w sensie minimalnym, bazowym, ale ogromnie ważnym, takim fundamentalnym z drugiej strony, znaczy właśnie tego, że my to dziecko wspieramy, że jednak dbamy o tę atmosferę chociażby, tak, czy dbamy o to, żeby wspierać dziecko w tych trudnościach, no, bo realnie dziecko może mieć trudności, tak jak mówiliśmy, gdzieś tutaj sensoryczne trudności związane ze zaburzeniami, neuroróżnorodnością, z różnymi rzeczami, i to my możemy to dziecko wspierać i wtedy ono ma też na tą przyszłość taką szansę, że na tej katapultce, na tym fundamencie ono sobie będzie w przyszłości budować coś samodzielnie.

MŚ: Że niekoniecznie będzie jeść to niezdrowe jedzenie, fast foody, słodkie czy słone przekąski.

ZW: Tak, tak, może być bardzo różnie.

EM: Dziękujemy jeszcze raz bardzo, bardzo i co było to? Zobaczenia, do usłyszenia.

Webinar Mlekiem Mamy #14 - Zdrowie z Mlekiem Mamy

Gdy dziecko je za dużo / za mało

ekspertka: Zuzanna Wędołowska - psycholog, dietetyk

ZW: Dziękuję Wam bardzo jeszcze raz za zaproszenie, cieszę się, że mogłam wziąć udział tutaj rzutem na taśmę w tym projekcie i gratuluję Wam też wytrwałości tutaj pracy właśnie nad tym projektem.

MŚ: Dziękujemy bardzo.

🍏 Prosimy Cię, byś wypełniła ankietę <https://forms.gle/RTC8CDTuK7JTqSr8A> . Jest to dla nas ważne ! 🍏



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa



www.fundacja.mlekiemmamy.org

KRS: 0000714216, NIP: 9522173483, REGON: 369327005

mBank: 13 1140 2004 0000 3002 7743 1381