

ZDROWIE

Pytania do eksperta

Tak, to trudne, ale trzeba zacisnąć zęby i być konsekwentnym. Jeśli dziś nie wyrobimy w dziecku odpowiednich nawyków, będzie się to mścić przez długie lata.

Na to nakłada się kuszący przykład rówieśników. Jak wytłumaczyć dziecku, żeby zadowolilo się swoim zdrowym drugim śniadaniem, skoro koledzy jedzą drożdżówki, batony albo chipsy?

Znam rodziny, w których to się udaje. Powtórzę jeszcze raz: własny przykład i konsekwencja. Warto też chodzić z dzieckiem na zakupy i przy okazji wybierania produktów na obiad opowiadać o tym, co i dlaczego będziemy gotować, dlaczego kupujemy to, a nie co innego, czytać razem z nim etykiety. Jedzenie nas „atakuję”. Nie ma 100 metrów, żeby nie było sklepu spożywczego, a w nim pokus. Trzeba o tym opowiadać. Uczyć mądrego wyboru. Wspólnie oglądać programy kulinarne. Komentować reklamy. I uczyć – nie tylko kiedy jeść, ale i kiedy nie jeść. Bo jemy ciągle. Każda szkolna przerwa to okazja do jedzenia. Po szkole, przed dodatkowymi zajęciami, po zajęciach, na stacji benzynowej, przed telewizorem... A przecież kiedy oglądamy wieczorem film, jesteśmy już po kolacji. Ale jak usiedzieć bez podgryzania? Już tego nie umiemy. Na szczęście nauka mówi, że nasz umysł jest neuroplastyczny. Co prawda nawyku nie można się pozbyć, ale można jeden zastąpić drugim. Więc nie ma innego wyjścia – trzeba nawyk złego jedzenia zastąpić nawykiem dobrego. Albo inną przyjemnością, aktywnością. Ważne, by rodzice mówili jednym głosem. Zewrzyjmy siły i dajmy sobie rok. 12 miesięcy mądrej jedzeniowej dyscypliny. Przejdźmy wszystkie pory roku, święta, wakacje, różne sytuacje i konteksty. Przekonajmy dziadków, że wizyta u nich nie musi być wizytą w fabryce czekolady. Da się!

A zna pani nastolatków, którym się to udało?

Tak! Choć często zabieramy się do tego za późno. Kiedy pojawi się choroba, kiedy otyłość przybiera niebezpieczne formy. Pamiętam chłopca, 12-latkę,

którego rodzice, ludzie wykształceni, karmili głównie drożdżówkami i żółtym serem. Efekty były opłakane. Wzięliśmy się do pracy. Rodzice zaczęli się zastanawiać, jak mówią o jedzeniu, jak o nim myślą. Zadziałało. Ale to trudne. My, Polacy, często nie widzimy bezpośredniego związku między jedzeniem a zdrowiem. Nie myślimy o tym, czy jedzenie coś nam daje, czy nas kształtuje. Źle też dobieramy argumenty w rozmowach z dziećmi. Kiedy chłopiec słyszy: „Nie jedz tyle batoników, bo będziesz gruby”, to dla niego puste słowa. Ale jeśli powiemy: „Jak będziesz tyle jadł, nie będziesz miał siły biegać z kolegami”, powinno zadziałać.

w szklance mleka są trzy łyżeczki laktozy, czyli cukru mlecznego. A ile jest cukru w coli, pseudosoku, jogurcie owocowym... Najczęściej przekraczamy normę dwu-, trzykrotnie.

Na co jeszcze powinniśmy uważać?

Na tłuszcz. I na chemię w jedzeniu. Chemia zaburza metabolizm, wchłanianie pierwiastków. To sprawia, że tyjemy. Tak samo sól – żyć bez niej nie potrafimy, dzieci nie zjedzą plasterka pomidora bez soli. Nieustannie doprawiamy naturę. Nawet prosty placek babci nie wygra z szarlotką z cukierni, chemicznie doprawioną pod kątem smaku.

JEŚLI CHODZI O JEDZENIE, NASZE DZIECI SĄ NA INFORMACYJNEJ PUSTYNI. NIE DAJEMY IM JEDZENIOWEGO PRAWA JAZDY

A nastolatka może przyjąć argument, że przez cukier będzie mieć trądzik. Dieta niskocukrowa w ciągu 12 tygodni może zmniejszyć intensywny trądzik o połowę. I jeśli przekonamy córkę do tych 12 tygodni, to już ją mamy. Ale na ogół dzieci, jeśli chodzi o jedzenie, są na informacyjnej pustyni. Wiedzę czerpią z reklam, nie od nas. Nie dajemy im jedzeniowego prawa jazdy.

Sami najpierw powinniśmy je zrobić...

To róbmy, nie ma na co czekać. Najgorsze jest to, że na ogół nie wiemy, czego nie wiemy. Jeśli wydaje nam się, że w ketchupie są same pomidory, a nie mamy pojęcia, że w łyżce ketchupu jest łyżeczka cukru, to o czym mamy mówić? Kiedy rodzice zaczynają się sami uczyć, na przykład „śledzą” cukier w żywności, to dociera do nich, że jest on właściwie wszędzie, a przecież dziecko nie powinno jeść więcej niż osiem łyżeczek dziennie...

Aż osiem? To dużo!

Sporo, ale nie chodzi tylko o cukier z cukierniczki. Pamiętajmy, że

A zasady? Jakie są najważniejsze?

Nie podjadamy. Jeśli już, to sporadycznie. I nie wszystko. I nie za dużo. W latach 70. dziecko w ramach przekąski dostawało średnio 200 kcal, dziś jest to 490. Trzeba wprowadzić zasady na wzór sygnalizacji świetlnej. Nie zawsze jest zielone. Czasem trzeba wzmocnić czujność, a czasem się zatrzymać. Porządek jest potrzebny, szczególnie dzieciom. Muszą wiedzieć, że jest czas na odrabianie lekcji i czas na jedzenie. Jesteśmy rozpedzeni, jedzenie zawsze jest pod ręką i to ono zaczyna nas zjadać. Straciło już funkcję pokarmu, stało się pocieszycielem, przyjacielem, lekarstwem na nudę, na smutek, czasem nawet zastępuje bliskość, seks.

Ale czy nie jest tak, że od zawsze uczucia okazywało się przez karmienie?

Przygotowywanie posiłków, potem przymuszanie do kolejnych dokładek...

Tak, tylko dziś za bardzo jesteśmy tym jedzeniem bombardowani. Zobaczmy, jak zmieniły się wielkości porcji. Ile podają frytek, jak wyglądają tabliczki ▶

ZDROWIE

Pytania do eksperta

czekolady. Podstawą nie jest już kostka, ale cały wielki pasek. I dziecko się uczy: jak potem dostanie mały kawałek, to się nie zatrzyma, będzie jeść, aż pochłonie pół tabliczki. Pozwalamy, żeby producenci zdecydowali o naszych dzieciach.

A cukier uzależnia.

Jak narkotyk. Fizycznie, emocjonalnie, społecznie. To tylko kwestia czasu, aż uzależnienie od cukru będzie grupą chorobową. Amerykanie już prowadzą badania nad „sugar blues”. Sama wyprowadzam z tego ludzi – syndrom odstawienia jest u nich taki jak przy wychodzeniu z narkotyków.

Niektórzy rodzice wprowadzają w domach „słodkie dni”. Cały tydzień nie ma słodczy, a potem przychodzi środa czy sobota i hulaj dusza.

No i to jest wariactwo. W ten sposób słodkie już na zawsze będzie wdrukowane w głowę jako ekstranagroda – to jedno. A drugie – dajemy komunikat, że słodkie to tylko chemia. Cukierki, lizaki, żelki. A przecież słodki smak to też suszone owoce, batoniki z orzechów, żurawina, ciasto z marchwi czy szarlotka z kaszy jaglanej. Nie uważam, że powinniśmy być policją antycukrową, a do tego właśnie prowadzą te „słodkie dni”. A co do deseru: zjedźmy go godzinę, dwie po obiedzie. Niech nie będzie lepszym zakończeniem niekoniecznie fajnego posiłku.

Straci wtedy rangę nagrody.

Tak, będzie osobnym posiłkiem. Poza tym restrykcyjne przestrzeganie: cały tydzień nie słodkiego, a potem nie ma granic, może, paradoksalnie, prowadzić do bulimii i anoreksji. Bo uczymy dzieci, że jak jest źle, to szukamy czegoś wyjątkowego na pocieszenie. A one mają już wbite do głowy, że to coś wyjątkowego to słodczy. I koło się zamyka. Uczymy tęsknoty za słodkim, a jednocześnie dajemy komunikat, że to trochę grzeszne, bo dostępne tylko raz w tygodniu... Słodkie jedźmy mądrze. Bazujmy na owocach, róbmy genialne domowe musli, pokazujemy, że smak słodki jest taki sam jak słony, nie uprzywilejowany.

Zasady zdrowego żywienia

Warto pamiętać o kilku z nich:

- * Jedz regularnie! 4–5 posiłków co 3–4 godziny.
 - * Wprowadzaj do menu jak najwięcej warzyw i owoców. Ważne są proporcje: $\frac{3}{4}$ warzywa, $\frac{1}{4}$ owoce!
 - * Jedz jak najwięcej produktów zbożowych, zwłaszcza z pełnego ziarna.
 - * Ogranicz czerwone mięso i przetworzone produkty mięsne, zastępuj je rybami.
 - * Mniej tłuszczów zwierzęcych, więcej olejów roślinnych.
 - * Unikaj cukru i nie dosalaj!
- Źródło: Instytut Żywności i Żywienia

Co powinno być sygnałem alarmowym?

Jeśli dziecko ciągnie do słodkiego. Jeśli do posiłku musi mieć słodki napój. Jeśli wytrawne nie smakuje. Jeśli dziecko jest pobudzone, podrażnione. I oczywiście jeśli zbyt przybiera na wadze.

Możemy sami sprawdzić, czy to podrażnienie jest związane z jedzeniem?

Musimy uważnie obserwować. Odstawmy cukier na dwie doby i patrzmy, czy i jak zmienia się zachowanie dziecka. Niestety czasami nie widzimy, bo nie chcemy widzieć. Wiedza sprawia, że trzeba reagować, dołożyć sobie pracy, poświęcić czas. I łatwo się rozgrzeszamy: nic się nie stanie, życie i bez tego jest wystarczająco trudne... Ale odpuścić nie wolno!

A jak reagować na reklamy w telewizji czy kinie? Komentować?

Tak. I uprawiać „edutainment”. Jest w internecie sporo fajnych edukacyjnych filmików. Warto oglądać je razem, tłumaczyć. Wprowadzić jedzeniową godzinę wychowawczą raz na jakiś czas. Gotować z dziećmi. Układać z nimi menu – żeby dziecko czuło, że ma wpływ na to, co zje i w konsekwencji na to, jak będzie wyglądało jego życie.

Ale czasem nawet ludzie wykształceni nie wiedzą, co znaczy zdrowe jedzenie.

Warto wejść na stronę Instytutu Żywności i Żywienia, tam znajdziemy zasady zdrowego jedzenia. Powieśmy

je na lodówce i przykładajmy jako wzorzec do naszych posiłków. Gwarantuję – okaże się, że wcale nie musimy robić rewolucji. Przykład? Mój mąż mówi: zwariowałaś, 700 g warzyw i owoców dziennie? Tymczasem te 700 g to pomidor, ogórek, surówka, jabłko... Kiedy mówię, że trzeba poświęcić pół godziny, żeby zastanowić się nad tym, co będziemy jeść jutro, słyszę, że to za dużo. Ale jak przypalają się choroby wynikające ze złej diety, pojawi się otyłość czy cukrzyca, to wtedy czasu trzeba będzie poświęcić znacznie więcej!

A jak dziecko zdrowego jedzenia nie lubi?

A czy wie pani, że kubki smakowe zmieniają się co 40–50 dni? Wycierają się po prostu. Dziecko nie lubi? A może to my za szybko rezygnujemy? Jeśli mu nie smakuje, przyjmujemy to i więcej nie próbujemy. 100 dni trzeba na oduczenie się smaku, ale to działa w dwie strony – można też nowy smak z powodzeniem wprowadzać. Tymczasem często widzimy taką sytuację: odwiedziny u znajomych, dziecku ktoś proponuje, powiedzmy, brokuły, a mama krzyczy: „A skąd, on tego do ust nie weźmie!”. Skoro dziecko, które raz brokułów spróbowało, dostaje dodatkowe wzmocnienie od mamy, rzeczywiście więcej próbować nie będzie. Bo „nie lubi”. Nauka mówi, że trzeba nowy smak podać 9–10 razy, wtedy kubki smakowe się „pod niego” ukształtują. Pomagajmy dzieciom poznać różne smaki, jak najwięcej. Ale oczywiście nie każdemu służy to samo.

Jak stwierdzić, co jest dobre dla dziecka?

Przede wszystkim musimy się dowiedzieć, jak długo po posiłku ma uczucie sytości. Jednego syci owsianka, drugiego chleb – pytajmy więc dziecko po jedzeniu, jak się czuje. Kiedy robi się głodne. I powtórzę raz jeszcze: to od nas, rodziców, dziecko powinno czerpać ponad 70 procent nawyków żywieniowych. To nasza odpowiedzialność.

ROZMAWIAŁA *Joanna Derda*

Marta Pawłowska – coach zdrowia i life coach, trener rozwoju osobistego. Specjalizuje się w żywieniu rodziny, jedzeniu emocjonalnym i zachowaniach kompulsywnych