



FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

# Problemy **dużej** wagi

## Aktywna rodzina – jak wspólnie zapobiegać i leczyć otyłość dziecka

Klaudia Andrzejczak–Sobkowicz



Tytuł: Aktywna rodzina – jak wspólnie zapobiegać i leczyć otyłość dziecka

Autor: Klaudia Andrzejczak – Sobkowicz

Nadzór merytoryczny: Katarzyna "Kaja" Romanowicz

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Laura Sobotka

Zdjęcia: źródło – baza zdjęć iSTOCK

ISBN:978-83-68385-35-9

COPYRIGHT © 2025 Fundacja Nie Widać Po Mnie  
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower  
01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:  
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower  
01-042 Warszawa

Realizacja zadań: **„Problemy dużej wagi” – Wsparcie i psychoedukacja dzieci z cukrzycą typu I oraz dzieci z problemem otyłości oraz ich rodzin** w ramach programu: „Wsparcie i psychoedukacja dzieci przewlekle chorych oraz ich rodzin”.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2026

## Wstęp

Bycie rodzicem to niekończąca się przygoda – pełna radości, wyzwań i pytań o to, co naprawdę jest dobre dla naszych dzieci. Jednym z tematów, który potrafi budzić szczególnie dużo emocji, jest waga i zdrowie dziecka, a w szczególności odpowiedź na pytanie, jak wspierać i kształtować nawyki, będąc wspierającym, a nie nakazującym czy zawstydzającym rodzicem.

Ten e-book powstał z myślą o rodzinach, które chcą wprowadzać zdrowe nawyki bez presji, wstydu i zakazów. Moja praca z rodzicami dzieci, które mierzą się nadwagą, otyłością czy zaburzeniami odżywiania swoich pociech, utwierdza mnie w myśleniu, że zmiana zaczyna się nie od diety i restrykcji, lecz od wspólnego stołu, rozmowy i codziennego bycia i wspierania.

W tym e-booku znajdziesz wskazówki, jak:

- budować dobre relacje z jedzeniem,
- wspierać dziecko w akceptacji własnego ciała,
- włączać ruch w codzienne życie,
- i jak robić to wszystko razem – z troską, spokojem i uśmiechem.

Nie musisz być idealnym rodzicem, dietetykiem czy trenerem. Wystarczy, że jesteś gotów zrobić pierwszy, mały krok do tego, żeby lepiej zrozumieć swoje dziecko. Bo zdrowie dziecka to nie projekt na tydzień – to wspólna, rodzinna podróż w postaci wzajemnego szacunku i zaufania.



# Rozdział 1

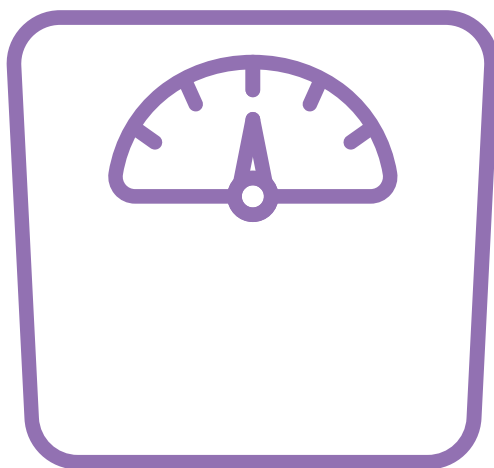
## Zrozumieć problem otyłości dziecięcej – z perspektywy rodziny

### Otyłość to nie tylko liczby

Otyłość dziecka nie jest tylko kwestią kilogramów czy rozmiaru ubrań. To złożone doświadczenie, które wpływa na codzienne samopoczucie, emocje i relacje – zarówno dziecka, jak i całej rodziny. Zbyt często jako dorośli skupiamy się na liczbach, zapominając, że za nimi stoi młody człowiek, który chce być akceptowany, kochany i rozumiany. W mojej pracy często słyszę od dzieciaków powtarzające się zdanie – rodzice cieszą się, że zmienił się mój wygląd, ale nie rozumieją, że gorzej czuję się w głowie. Ale też obserwuję dynamikę w drugą stronę, kiedy młodzież mówi – ja naprawdę się staram, wykonuję kolejne kroki, ale rodzice tego nie widzą, bo waga się nie zmienia.

Waga mierzona za pomocą kilogramów – choć budząca wiele niepokoju rodziców – jest w swym źródle tylko wierzchołkiem góry lodowej, pod którym skrywają się dodatkowe emocje dziecka, częste poczucie bycia wykluczonym czy niewystarczającym. W celu leczenia otyłości i aktywizacji młodego człowieka chodzi więc o to, by było zdrowe, szczęśliwe i pewne siebie.

Waga nie jest celem – jest tylko jednym z wielu wskaźników tego, jak funkcjonuje organizm jak wygląda codzienny styl życia. Kiedy skupimy się na zdrowiu, radości z ruchu i przyjemności z jedzenia, efekty przyjdą naturalnie.



## Co dziecko czuje, kiedy mówimy o jego ciele

Dla dorosłych rozmowa o wadze może być zwyczajna. U dzieci i młodzieży którzy są w procesie kształtowania swojej tożsamości i mają chwiejne poczucie własnej wartości to często temat bardzo delikatny. Słowa, które wypowiadamy mimo dobrych intencji, mogą zostać zapamiętane na długo. „Nie jedz tyle”, „muscisz schudnąć”, „inni są szczuplejsi” – nawet jeśli wypowiedziane z troską, mogą budzić wstyd i poczucie, że „coś jest ze mną nie tak”. Dzieci potrzebują czuć, że są wartościowe niezależnie od wyglądu. Najlepszym, co może zrobić rodzic, jest okazywać akceptację i wsparcie, jednocześnie wprowadzając zdrowe zmiany w stylu życia całej rodziny. To daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i motywację do działania.

### Otyłość jako doświadczenie całej rodziny

Badania przeprowadzone przez Family-Based Behavioral Treatment for Childhood Obesity Implemented in Pediatric Primary Care wskazały, że po 24 miesiącach dzieci, które uczestniczyły w programie rodzinnym, osiągnęły lepsze wyniki wagowe niż grupa, która podejścia rodzinnego nie zakładała. Co istotne, program obejmował nie tylko dziecko, ale też rodzinę, a więc rodziców i rodzeństwo, którzy też zanotowali korzyści. Świadczy to więc o tym, że choć to nasze dziecko może mieć nadwagę, problem dotyczy całego systemu, jakim jest gospodarstwo domowe. To przecież rodzice decydują, co pojawia się na talerzu, jak spędzamy wolny czas, ile ruchu mamy w ciągu dnia. Otyłość dziecka często odbija nasze wspólne nawyki – nie z winy kogokolwiek, ale dlatego, że żyjemy szybko, jemy w biegu i mamy coraz mniej czasu na odpoczynek czy wspólny posiłek. Warto więc pamiętać, że zmiana stylu życia jest skuteczna tylko wtedy, gdy dotyczy wszystkich. Nie chodzi o to, by „dziecko było na diecie”, a reszta jadła jak dotąd. To raczej wspólne budowanie nowych zwyczajów: gotowanie razem, spacery po obiedzie, wspólne picie wody zamiast słodkich napojów. Małe kroki, które zbliżają rodzinę i wzajemne zaufanie, a nie dzielą.

## Rozdział 2

### Zmiana zaczyna się od dorosłych

#### Rodzinne posiłki

Jedzenie jest czynnością społeczną – co ciekawe niemal w każdej kulturze ludzie mają zwyczaj wspólnego spożywania posiłków, czy to z rodziną, znajomymi, czy nawet z osobami obcymi. Wspólne jedzenie sprawia, że lepiej się rozumiemy i bardziej sobie ufamy. Badania pokazują natomiast, że regularne rodzinne posiłki mają ogromny wpływ na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Analiza wyników wskazuje, że dzieci, które regularnie spożywają rodzinne posiłki: rzadziej mają problemy z akceptacją ciała i niską samooceną, w zdecydowanie mniejszym stopniu doświadczają depresji i myśli samobójczych, łatwiej radzą sobie z trudnościami szkolnymi, ale również mają bogatsze słownictwo i często lepsze wyniki w nauce. Okazuje się, że wystarczy 20–30 minut dziennie, aby te pozytywne efekty były odczuwalne. Regularne posiłki rodzinne wpływają też na sposób odżywiania: dzieci częściej jedzą warzywa i owoce, a przez to dostarczają organizmowi ważnych składników odżywczych.

Istnieje jednak jedno kluczowe zagrożenie dla wspomnianych powyżej korzyści. Jest to presja i nadmierna kontrola przy stole. Kiedy dzieci czują przymus, przestają czerpać radość ze wspólnego jedzenia, a rodzice tracą okazję do pozytywnych doświadczeń rodzinnych.



## Włącz dziecko do stołu – od niemowlęcia po starszaka

Posiłki zmieniają się wraz z rozwojem dziecka. Wiele mam karmiących piersią zauważa, że karmienie jest często jedyną chwilą, kiedy mogą spokojnie zjeść. Wczesne włączanie niemowlęcia do rodzinnych posiłków pomaga budować codzienne rytuały przy stole. Maluch stopniowo poznaje inne pokarmy niż mleko, a rodzice łatwiej zauważają sygnały gotowości dziecka do rozszerzenia diety.

Ale oprócz tego, co jeść, warto jeszcze pamiętać o tym, „czym”. Stabilne krzeselko i odpowiednie sztucce pomagają dziecku rozwijać umiejętności jedzenia – im wcześniej dziecko ich używa, tym szybciej stają się naturalnym elementem posiłku. Na początku, gdy dziecko dopiero zaczyna próbować nowych potraw, ważniejsze jest, aby siadało przy stole razem z rodzicami niż, aby jadło dokładnie to samo. Nawet karmienie łyżeczką można łączyć z własnym posiłkiem rodzica. Nieco starsze dzieci ok 1,5–3-letnie pragną samodzielności i potrzebują więcej ruchu, dlatego warto zapewnić im dostęp do posiłku przy jednoczesnej możliwości swobodnego odchodzenia od stołu w ramach np. trwającego obiadu. Nie chodzi więc o to, żeby dziecko miało dostęp do jedzenia „na okrągło”, ale o stworzenie im optymalnych warunków podczas trwania konkretnego posiłku.



## Rozdział 3

### Stwórz odpowiednie środowisko

Dziecko – zwłaszcza to młodsze – nie ma wpływu na to, co jest w lodówce, ile godzin spędza przed ekranem, czy na to, jak wygląda plan dnia. To dorośli tworzą środowisko, w którym dziecko żyje. Dlatego każdy proces zmiany zaczyna się od nas – rodziców, opiekunów, dorosłych, którzy swoim zachowaniem pokazują, co znaczy „dbać o siebie”. Nie chodzi o wprowadzanie wielkich rewolucji. Czasem wystarczy, że rodzic zacznie jeść śniadanie przy stole, pójdzie z dzieckiem na spacer zamiast włączyć bajkę, czy po prostu będzie jadł z uważnością i spokojem. Dzieci nie uczą się z tego, co im mówimy – tylko z tego, co widzą każdego dnia.

Naszym zadaniem jest przygotowanie bezpiecznego i komfortowego miejsca przy stole dla dziecka. Ważne jest też dostosowanie posiłku tak, aby dziecko mogło go po prostu zjeść. Nie oznacza to jednak podporządkowania całego menu i rytmu posiłków wyłącznie potrzebom dziecka. Podczas wspólnych posiłków z gośćmi warto przekazywać własne zwyczaje żywieniowe, zamiast próbować odtwarzać codzienne nawyki dziecka.



## Ty decydujesz o menu i proponujesz nowości

To rodzic planuje posiłki – wybiera produkty, decyduje o częstotliwości i różnorodności dań oraz wprowadza nowe smaki. Ważna jest regularność posiłków i przekąsek – pokazuje dziecku, że jedzenie nie jest nagrodą ani sposobem na nudę, ale stałym elementem dnia. Problem pojawia się najczęściej nie w głównych daniach, ale w nieplanowanych przekąskach, które zaburzają rytm rodziny.

Rodzinny stół to także okazja do wprowadzania nowych produktów. Mogą to być dania, których dziecko wcześniej nie jadło, dania, o których dziecko powiedziało, że nigdy ich nie zje, dania które dziecko kiedyś jadło chętnie, dania które dziecko rzadko zjada, dania, których dziecko nie miało wcześniej okazji polubić, dania w których lubi składniki i podane są w nowy sposób, danie które dziecko lubi zaproponowane w innej formie. Im częściej dziecko widzi nowe smaki, tym szybciej je akceptuje. Nowości nie muszą być skomplikowane – czasem wystarczy drobna zmiana w sposobie podania ulubionej potrawy. Muszą natomiast regularnie pojawiać się na stole, bo im częściej dziecko coś widzi, tym bardziej znajome się to staje. A im bardziej znajome, tym chętniej nasze dziecko po to sięgnie.

Warto również zaplanować deser razem z obiadem. Podając niewielką słodkość razem z posiłkiem, pokazujemy dziecku, że deser jest częścią posiłku, a nie nagrodą. Dzięki temu słodkie przysmaki stają się mniej atrakcyjne i zmniejsza się napięcie związane z czekaniem na deser.



## Wyłącz telewizor i bajki, zapomnij o telefonie

W badaniu przeprowadzonym przez CBOS w 2014 roku ponad 40% Polaków zadeklarowało, że zjada zdecydowanie za dużo, gdy ogląda telewizję. Jeśli chodzi o dzieci wygląda to tylko gorzej. Badania prowadzone w różnych krajach pokazują, że od 30 do nawet 90% dzieci ma kontakt z ekranem podczas jedzenia. W niektórych badaniach aż co trzecie dziecko robi to codziennie. Taki nieuważny sposób jedzenia sprawia, że zaczynamy spychać na bok i ignorować sygnały sytości, przez co częściej się objadamy.

W procesie nauki uważnego jedzenia naszych dzieci nie możemy zapominać o tym, jak ważnym jesteśmy dla nich przykładem, modelem działania. Warto zatem przeanalizować własne przyzwyczajenia pod kątem posiłków czy aktywności, ale również zadać sobie pytanie, jak często to my siadamy do stołu z niedokończoną pracą, wykorzystujemy ten czas na nadrobienie zaległości w kontaktach społecznych, zrelaksowanie się przy gazecie czy bezmyślne skrolowanie Internetu. Skoro rodzinne posiłki mają być przestrzenią budowania relacji, musimy być podczas nich obecni i duszą, i ciałem.

## Pamiętaj o sobie

Opieka nad dzieckiem, a zwłaszcza jego pojawienie się na świecie, często powoduje, że odkładamy własne potrzeby na bok. Warto dbać także o siebie – gotować potrawy, które sprawiają nam przyjemność, nawet jeśli dziecko ich nie zje. Równowaga w rodzinie pojawia się wtedy, gdy każdy ma przestrzeń na swoje potrzeby, a wspólne gotowanie i jedzenie staje się przyjemnością, a nie obowiązkiem.

## Rozdział 4

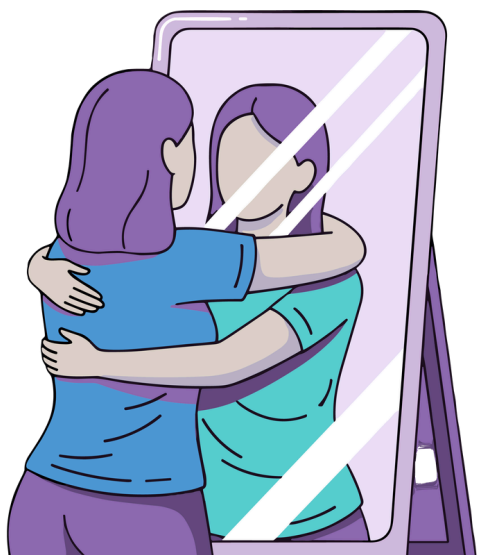
### Pozytywny obraz ciała dziecka

#### Dlaczego akceptacja własnego ciała wspiera zdrowie

W ramach amerykańskiego projektu EAT naukowcy badali, jak stosunek nastolatków do własnego ciała wpływa na ich zdrowie i masę ciała. Wyniki były zaskakujące – młodzież, która lubiła swoje ciało, w ciągu kilku lat przybierała na wadze znacznie mniej niż rówieśnicy, którzy byli z siebie niezadowoleni. Po kolejnych pięciu latach ta zależność była jeszcze wyraźniejsza: im gorsze było samopoczucie związane z własnym wyglądem, tym większy był przyrost masy ciała.

To pokazuje, że akceptacja swojego ciała nie oznacza braku motywacji do zmian.

Wprost przeciwnie – dzieci i nastolatki, które czują się dobrze we własnej skórze, chętniej o siebie dbają – mają więcej energii do ruchu, z radością podejmują aktywność fizyczną oraz częściej wybierają zdrowe, zbalansowane jedzenie. Rodzicielska obawa, że „jeśli dziecko zaakceptuje swoją wagę, to przestanie o sobie dbać”, nie znajduje potwierdzenia w badaniach. Miłość i akceptacja to nie przyzwolenie na bierność – to punkt wyjścia do zmian opartych na trosce, a nie wstydzie. Ta perspektywa jest spójna z ideą ciała neutralności – ruchu, który nie promuje otyłości, ale uczy, że niezadowolenie z wyglądu nie prowadzi do zdrowia.



## Jak wspierać pozytywny obraz ciała dziecka? – rady praktyczne

Budowanie pozytywnego obrazu ciała to proces. Nie dzieje się w tydzień.

Ale każdy dzień, w którym dziecko słyszy, że jest wystarczające takie, jakie jest, to krok w stronę większego spokoju, zdrowia i motywacji do zmian.

1. Nie komentuj wyglądu – swojego ani dziecka, a zamiast mówić „wyglądasz lepiej” czy „schudłaś”, powiedz „Widzę, że masz dziś dużo energii”, co pomaga dziecku widzieć swoją wartość poza wyglądem.
2. Nie porównuj – każde ciało jest inne – tempo wzrostu, budowa, geny. Porównywanie z rówieśnikami tylko wzmacnia presję i wstyd.
3. Uważaj, jak mówisz o jedzeniu. Unikaj słów „zakazany”, „nie wolno”, „musisz zjeść mniej”. Lepiej mów o tym, co daje energia: „To pomoże Ci mieć siłę na rower”.
4. Niech aktywność będzie zabawą, nie obowiązkiem – wspólny spacer, taniec w salonie, gra w piłkę – ruch ma kojarzyć się z radością, nie z karą czy odchudzaniem.
5. Modeluj akceptację – dziecko słyszy więcej, niż nam się wydaje. Jeśli często mówisz „muszę schudnąć” albo „źle wyglądam”, uczy się, że wygląd decyduje o wartości.
6. Pokazuj, że lubisz swoje ciało – za to, co potrafi, nie za to, jak wygląda.
7. Doceniaj starania, nie efekty – zamiast: „Jestem dumna, że schudłaś”, powiedz: „Widzę, że starasz się dbać o siebie i to jest super”. To uczy, że wysiłek i troska są ważniejsze niż liczby na wadze.

## Rozdział 5

### Umiejętne rozmowy o zdrowiu i ciele

#### Koncentruj się na zdrowiu, nie na sylwetce

Coraz częściej specjaliści podkreślają, że edukacja żywieniowa dzieci i młodzieży powinna koncentrować się na zdrowiu, a nie na sylwetce. Bo w rzeczywistości – nie chodzi o wagę, lecz o dobre samopoczucie i energię do życia, a nadmiar żywności przetworzonej jest niekorzystne dla wszystkich, niezależnie od BMI. Ogromnym nadużyciem jest więc przekonanie, że tylko dzieci z otyłością „muszą się poprawić”. Niezależnie od tego, ile waży twoje dziecko, jak wygląda i jak się odżywia, to właśnie poczucie kompetencji, własnej wartości i bezwarunkowej akceptacji mogą najsilniej je wspierać w trudnej drodze do zmiany sposobu żywienia. Każdy z nas – rodzic, dziecko, cała rodzina – może uczyć się dbać o zdrowie w sposób życzliwy, bez presji i porównywania. Największym wsparciem dla dziecka nie jest więc kontrola, lecz poczucie akceptacji i zaufania. Dziecko, które wie, że jest kochane bezwarunkowo, ma znacznie większą szansę na trwałą zmianę swoich nawyków. Twoje słowa mają moc większą niż jakakolwiek dieta. Rozmowa, w której dziecko czuje się wysłuchane i akceptowane, to najlepszy fundament dla zdrowia – fizycznego i emocjonalnego.



## Jak wspierać pozytywny obraz ciała?

1. Zaczynj od siebie- zwracaj uwagę na to, jak mówisz o wyglądzie - dziecka, innych ludzi, ale też własnym. Unikaj komentarzy typu „przytyłam”, „on jest gruby”, „ona ma idealną figurę”. Twoje dziecko uczy się, jak myśleć o ciele, słuchając właśnie Ciebie.
2. Normalizuj zmiany - rozmawiaj z dzieckiem o tym, że ciało się zmienia przez całe życie. Możesz dzielić się osobistymi przykładami np. zmian w wieku nastoletnim.
3. Zobacz w dziecku osobę, nie jego wygląd- skupiaj się na tym, kim jest, co lubi, w czym jest dobre. Doceniaj starania, pomysły, wrażliwość
4. Mów o zdrowiu, nie o wadze - zamiast „musimy schudnąć”, powiedz „chcę, żebyśmy mieli więcej energii i siły”. Zmiana języka sprawia, że dziecko nie czuje presji, a jedynie troskę.
5. Unikaj oceniania - Nie krytykuj, gdy dziecko przytyje, i nie chwal tylko za to, że schudło. Pochwal raczej za wytrwałość, zaangażowanie, wspólne gotowanie czy udział w spacerach.
6. Pomóż dziecku myśleć samodzielnie - zachęcaj, by miało własne zdanie o sobie - niezależne od opinii innych. Pytaj i uważaj np. przez proste pytania takie jak „Co Twoim zdaniem byłoby dla Ciebie dobre?”, „Co o tym myślisz?”.
7. Rozmawiaj o mediach i reklamach - wspólnie analizujcie, jak filtry, retusz i presja idealnego ciała wpływają na to, jak ludzie postrzegają siebie.
8. Ucz o konsekwencjach diet cud - dzieci powinny wiedzieć, że restrykcyjne diety mogą prowadzić do problemów zdrowotnych, osłabienia, a nawet zaburzeń odżywiania.

## Rozdział 6

### Wspieraj ruch – dla zdrowia, nie dla liczb

Niestety w społeczeństwie nazbyt często nadal pokutuje przekonani o aktywności fizycznej jako sposobie radzenia sobie z otyłością – spalaniu kalorii. Wystarczy spojrzeć na to, co dzieje się w mediach społecznościowych i reklamach siłowni wraz z początkiem nowego roku. Ruch jest wówczas często traktowany niezwykle instrumentalnie – jako kolejna pozycja do odhaczenia na liście rzeczy do zrobienia, by odchudzić siebie czy dziecko. A przecież aktywność fizyczna to coś więcej niż spalanie kalorii ze zjedzonego deseru. Aktywność fizyczna przekłada się na całościową sprawność naszego ciała i jego poszczególnych organów i układów: pokarmowego, serca, płuc, mięśni, kości – ale też naszej psychiki. Z badań nad wpływem ruchu na zdrowie dzieci otyłych wprost stwierdzono, że aktywność fizyczna buduje pozytywny obraz ich ciała, podnosi poczucie własnej wartości i zmniejsza ryzyko depresji. Dlaczego? Bo ruch i sport naturalnie odciągają dzieci od myślenia o sobie jedynie w kontekstach wyglądu, kanonów piękna i przekierowują uwagę na to, jak ciało się porusza, funkcjonuje i co potrafi. Dziecku który widzi, że ciało nie jest jedynie od wyglądanego dobrze, łatwiej jest być zdrowszym i szczęśliwszym.

Psycholożka i dietetyczka Ellyn Satter jest odpowiedzialna za stworzenie koncepcji tzw. podziału odpowiedzialności, która początkowo dotyczyła jedzenia, a z czasem została przeniesiona również na pole aktywności fizycznej. Zasada jest prosta: rodzic odpowiada za stworzenie dziecku okazji do ruchu: wybiera miejsce, zapewnia czas, proponuje formy aktywności, a dziecko decyduje, czy i jak chce z tych okazji skorzystać. To podejście daje przestrzeń i autonomię, ale jednocześnie zapewnia bezpieczeństwo i wsparcie. Nie chodzi o to, by dziecko „musiało się ruszać”, ale by chciało się ruszać, bo ma ku temu warunki i czuje się dobrze.

Jeśli więc potraktujemy aktywność fizyczna jako drogę do budowania pozytywnego obrazu swojego ciała, a przede wszystkim jako sposób na dobrą zabawę, są duże szanse, że dziecko na sport znajdzie i czas, i chęci.

## Rozdział 7

### Emocje i uważność

#### Emocje i jedzenie, czyli unikaj regulowania emocji za pomocą jedzenia

Młodsze dzieci niezwykle rzadko reagują na trudne emocje jedzeniem. Częściej jest wręcz odwrotnie – stres powoduje u nich niedojadanie. Głód, co jednak w tym miejscu warto podkreślić, jest jednym z dziecięcych stresorów. Głodne dziecko może być rozdrażnione, złe i trudniej mu też utrzymać spokój. Rodzice w takich momentach często zamiast pomocy, wsparcia czy zrozumienia w pierwszej kolejności oferują jedzenie, aby jak najszybciej ukoić dziecięce uczucia. Z czasem jednak powielanie tego schematu doprowadza do momentu, w którym dziecko nabiera przeświadczenia, że złość jest emocją, która opanowuje się za pomocą przekąski, a to z kolei może prowadzić do emocjonalnego jedzenia w przyszłości.

Wyjątkiem jaki w tym miejscu należy podkreślić, jest karmienie piersią na żądanie, które nie mieści się w definicji jedzenia emocjonalnego, nawet jeśli służy ono uspokojeniu płaczącego niemowlęcia. Jest tak ponieważ, niemowlę ma zbyt wąski asortyment zachowań regulujących emocje, żeby można było rezygnować z tego jednego z nielicznych sposobów, które naprawdę koi. U starszych dzieci i nastolatków emocjonalne jedzenie jest często ściśle powiązane z problemami zdrowia psychicznego, niską samooceną, negatywnym obrazem ciała czy ogólnym poczuciem izolacji społecznej.

Jak więc możemy pomóc naszemu dziecku, by nie „zajadało emocji”? Przede wszystkim poprzez nazywanie emocji i pomoc w rozpoznawaniu tego co czuje (np. Widzę, że jesteś zły, bo nie poszło po Twojej myśli”), proponowanie innych sposobów na ukojenie takich jak: przytulenie, rozmowa, spacer, rysowanie, muzyka czy wspólne szukanie tego, co pomaga, zamiast nagradzania i pocieszania jedzeniem. To na co warto zwrócić szczególną uwagę to zadbanie o rytm dnia i posiłków. Gdy dziecko jest wyspane i regularnie je posiłki, jego emocje są bardziej stabilne. A przede wszystkim modelowanie. Dzieci uczą się emocjonalnego jedzenia, obserwując dorosłych. Jeśli widzi, że rodzic po stresującym dniu sięga po słodycze, uznaje to za sposób na ulgę. Warto pokazywać, że dorośli też mają emocje i radzą sobie z nimi na różne sposoby. Bądź więc przykładem.

## Wspieraj samoregulację, nie kontrolę

Wielu rodziców – z najlepszych intencji – próbuje motywować dziecko do zdrowego jedzenia poprzez nagrody. Słynne „Jeśli zjesz warzywa, dostaniesz deser” na pierwszy rzut oka brzmi rozsądnie. Jednak w praktyce takie podejście może przynieść efekt odwrotny od zamierzonego. Autorki książki *Rozgryzione*, Marta Kostka i Zuzanna Wędołowska, piszą o dwóch pułapkach. Po pierwsze, nagrody powodują, iż dzieci bardziej skupiają się na tym, co się dzieje na zewnątrz. Nam jednak zależy na tym, by słuchały siebie i uczyły się rozpoznawać swoje potrzeby – wiedziały, kiedy naprawdę są głodne, a kiedy po prostu znudzone, zmęczone albo zestresowane. Drugi problematyczny aspekt to fakt, że preferencje żywieniowe zmieniają się, ale nie tak, jakbyśmy sobie tego życzyli. Jedzenie produktów, za które dziecko dostaje jakąś gratyfikację, staje się instrumentalne i służy głównie jej zdobyciu. Kiedy pewne produkty stają się nagrodą, ich znaczenie rośnie. Deser zaczyna być „czymś wyjątkowym”, a warzywa – „obowiązkiem”. Badania pokazują, że nagradzanie jedzeniem zwiększa chęć na samą nagrodę, ale zmniejsza zainteresowanie jedzeniem, które ma prowadzić do nagrody. Czyli dokładnie odwrotnie, niż byśmy chcieli.



## Naucz uważnego jedzenia

Samoregulacja wymaga uważności. Jej największym wrogiem jest natomiast pośpiech. To właśnie, będąc w silnych emocjach, nieświadomie i nieuważnie, najczęściej się przejadamy. Dzieje się tak, ponieważ do skutecznego odczytywania sygnałów płynących z naszego ciała, potrzebny jest dobrze dostrojony odbiornik, który je usłyszy i pozwoli nam odpowiednio zareagować. Współcześnie jednak ten odbiornik jest w stanie nieustannego zagłuszania przez dziesiątki bodźców rozpraszających naszą uwagę. A to właśnie umiejętności uważnego jedzenia – obok jedzenia zgodnie z sygnałami głodu i sytości – to jeden z najważniejszych nawyków żywieniowych, o których rozwoju naszych dzieci powinniśmy zadbać. Czemu? Bo przy okazji jest to też jeden ze sposobów radzenia sobie z obesogennym środowiskiem – środowiskiem wpływającym/ podtrzymującym otyłość.

W ogromnym skrócie, uważne jedzenie jest umiejętnością odżywiania się zgodnie ze swoimi potrzebami. Ale to również bycie tu i teraz w czasie posiłku, kierowanie uwagi na jego smak oraz zauważanie tego, jak się po nim czujemy. W szerszej perspektywie oznacza dokonywanie świadomych wyborów żywieniowych i umiejętności rozróżnienia fizjologicznych oraz psychicznych wskazówek dotyczących sytości głodu. Ale w uważnym jedzeniu chodzi nie tylko o lepszą kontrolę chodzi. Uważność na spożywane jedzenie to też większa przyjemność czerpania z posiłku.

Uważne jedzenie wymaga więc zaopiekowania się najbliższym otoczeniem, w tym wyłączeniem telewizora, tabletu, zebraniem zabawek, tak aby posiłek ograniczał się jedynie do tej czynności. To też sygnał, dzięki któremu dziecko odczyta jasny komunikat, że zaraz rozpocznie się posiłek, dzięki czemu będzie w stanie „wyhamować”. Pomocne są w tym takie rytuały jak: umycie rąk, oczekiwanie na innych uczestników, tradycyjna modlitwa, wyrażanie wdzięczności czy nawet powolny głęboki oddech.

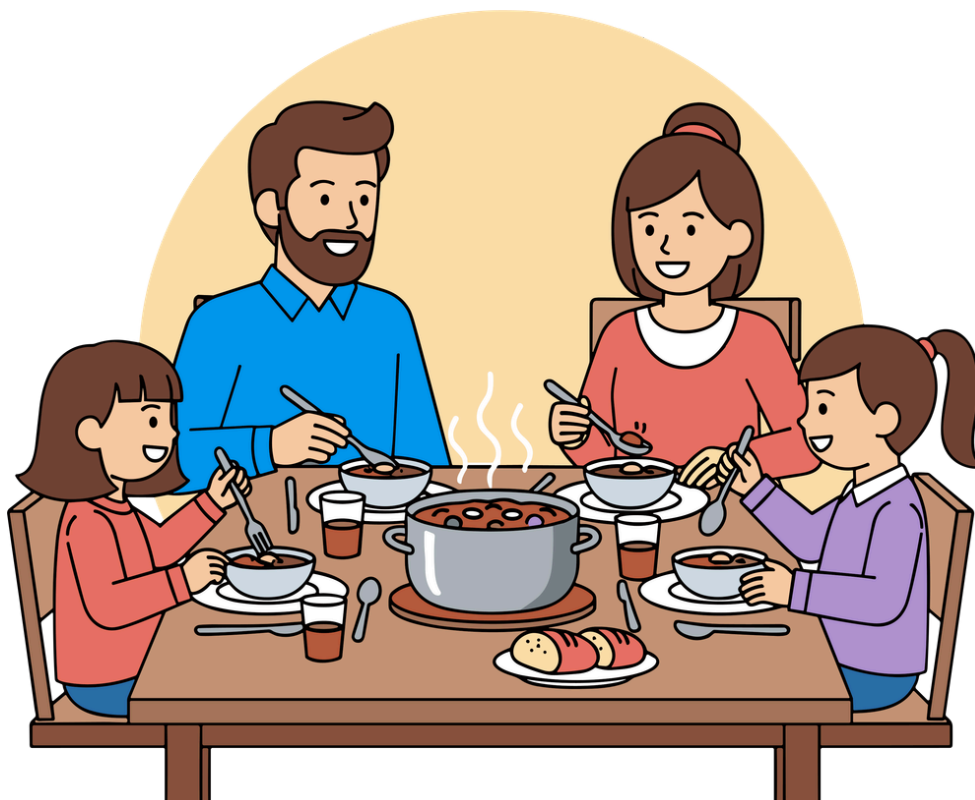
Uważność podczas trwania posiłków to z kolei skupienie się na kolorze, konsystencji posiłku, jego strukturze. Oprócz tego to sygnały płynące z ciała – sygnałach głodu, poczucia komfortu w brzuchu, tak żeby poczuć się najedzonym, ale nie przejedzonym. To też odpowiednie tempo. Im wolniej nasze dzieci jedzą, tym szybciej są w stanie wyłapać, że już się nasyciły i mniej się przejadają. W badaniu nad czterolatkami, stwierdzono, że dzieci, które jadły szybciej, brały większe kęsy i niedokładnie żuły pokarm, zjadały nawet 75% więcej niż te, które jadły powoli. Naukowcy są zgodni – takie szybkie tempo jedzenia może mieć bezpośredni wpływ na BMI dzieci oraz być prekursorem otyłości (Fogel i inni. 2017).

Uważność ma jeszcze jedno kluczowe znaczenie, a mianowicie zwiększa responsywność na sytość – którą definiuje się jako umiejętność rozpoznawania, jak bardzo jest się sytym. Dzieci, których responsywność na sytość jest słaba, to te, które po posiłku nadal chętnie jedzą i które raczej nie zostawiają nic na talerzu. Z kolei dzieci o silnej responsywności potrafią pozostawić jedzenie, nawet gdy je lubią oraz odmawiają przekąski, gdy się wcześniej najedzą posiłkiem. Według dr Leann Birch, dzieci najlepiej uczą się samoregulacji wtedy, gdy rodzice oferują zdrowe jedzenie, ale pozwalają dziecku decydować, ile zje.

Nie chodzi o kontrolowanie dziecka, ale o tworzenie wspierającej struktury. Tu ważne, żeby podkreślić, że kontrolowanie dzieci to nie to samo, co kontrolowanie środowiska, w jakim je wychowujemy. Chęć kontrolowania jedzenia dzieci opiera się na restrykcjach, dietach, odchudzaniu, wywoływanie poczucia winy i zmuszenia do dobrego odżywiania się. To też często odcinanie dziecku dostępu do słodyczy czy nakłanianie do stosownych diet. Tutaj rodzic chce dominować, chce, aby jego zdanie było ważniejsze. Nie ma tu przestrzeni na zdanie dziecka nawet jeśli chodzi o jego ciało. Dla odmiany kontrolowanie środowiska to tworzenie odpowiedniej struktury, które ułatwi dzieciom dokonywanie lepszych wyborów żywieniowych. W tym przypadku rodzic nie chce dominować, chce jedynie wspierać swoją pociechę.

W ramach takiej struktury ustalamy np. stałe pory posiłków i przekąsek, proponujemy zdrowe i różnorodne produkty, ograniczamy dostęp do słodyczy w sposób spokojny i zrozumiały, wspólnie ustalamy zasady przy stole. Rodzic wie, że jest odpowiedzialny za żywienie dziecka, ale przyjmuje też, że dziecko ma prawo jeść zgodnie ze swoimi potrzebami i preferencjami.

W ten sposób rodzic nie odbiera dziecku prawa do decydowania o swoim ciele, a jednocześnie tworzy ramy, które wspierają zdrowe wybory.



## Rozdział 8

### Jak więc ograniczyć fascynację słodyczami i przekąskami?

Zasady dotyczące produktów smacznych, łakoci powinny się opierać na ogólnych regułach, które obowiązują przy naszym stole. Możemy np. odmówić dziecku kolejnej przekąski, argumentując to zbliżającą się porą obiadu. Ważne jednak, aby ograniczenia komunikować też w sposób empatyczny i uwzględniający potrzeby dziecka. Słowo „nie” jest tak samo ważnym elementem wychowania co słowo „tak”

#### Stosuj proste i zrozumiałe zasady

Produkty, które staramy się ograniczać, często stają się jeszcze bardziej atrakcyjne dla dzieci. Badania pokazują, że jeśli dziecko ma ograniczony dostęp do jednego smakołyku, wybiera go częściej niż te, które może jeść swobodnie. To działa jak sprężyna – im mocniej ograniczamy, tym większa szansa, że „odskoczy”. Dzielenie żywności na dobrą i złą, zdrowe i niezdrowe sprawia, że przepaść się tylko powiększa. Dzieci doskonale zdają sobie sprawę z tego, jakie są wobec nich żywieniowe oczekiwania.

Bardzo szybko rozumieją też, jakie są oczekiwania dorosłych wobec jedzenia. Czasem teatralnie pokazują niechęć do zakazanych produktów, powtarzając to, co słyszą od rodziców, co nie znaczy, że przestają lubić smakołyki – po prostu lepiej ukrywają swoje prawdziwe preferencje. Jak więc zmniejszać fascynację słodyczami i przekąskami? Łączyć smakołyki z codzienną dietą, traktując je jak zwykłe produkty, ale też przyznawać, że coś nam smakuje i chcemy to zjeść. To też dawanie dziecku prawa do wyrażania swoich upodobań co zaprasza raczej do mówienia o umiarze i proporcjach, zamiast zakazach. Aż wreszcie to pokazywanie dziecku, że możemy świętować różne szczęśliwe chwile też poza kontekstem jedzenia. Takie podejście sprawia, że smakołyki stają się produktem „normalnym”, a tym samym neutralnym, który bez wyrzeczeń może zamieszkać w naszym życiu o ile zadbamy o proporcje.

Według Marty Kostki i Zuzanny Wendołowskiej kluczowe są trzy zasady: różnorodności, proporcji i umiaru. Różnorodność to nic innego jak jedzenie różnych produktów każdego dnia, aby dostarczyć organizmowi wszystkich potrzebnych witamin i minerałów. Zasada proporcji zakłada, że bilansujemy posiłki, łącząc białka, tłuszcze i węglowodany, jedząc więcej świeżych produktów, a mniej tych wysoko przetworzonych, dzięki czemu smakołyki w domu stają się mniej atrakcyjne. Zasada umiaru to jedzenie, gdy jesteśmy głodni, i przestawanie, gdy jesteśmy nasytzeni.



## Rozdział 9

### Leczenie trudności z jedzeniem- rola rodziców i specjalistów

Metody pomocy przy problemach związanych z jedzeniem u dzieci i nastolatków są bardzo różne. Przede wszystkim jest to wynikiem tego, że z pozoru ten sam objaw może mieć zupełnie inne podłoże. Sam proces rozciąga się na wiele miesięcy, a często nawet lat, co czyni go wyzwaniem zarówno dla dziecka, jak i jego najbliższego otoczenia, a przekonanie, że zmiany można osiągnąć w krótkim czasie, stanowi jedno z najczęstszych błędnych założeń (Paulina Szymczak- Iwanicka). W procesie diagnozy i leczenia dziecka rola rodzica jest niezwykle ważna. Jest to obserwowalne zwłaszcza w leczeniu zaburzeń odżywiania w tym np. leczeniu kompulsywnego jedzenia. Agata Dutkiewicz nazwała to „delikatnym tańcem między zaufaniem rodzicowi i oddaniem się pod jego opiekę, a poczuciem ograniczonego zaufania do rodzica lub potrzebą kontrolowania warunków zewnętrznych co może mieć odzwierciedlenie w stosunku dziecka do jedzenia”. Rola rodziców będzie miała więc odbicie zarówno w zaangażowaniu, jak również w szukaniu diagnozy i leczenia.

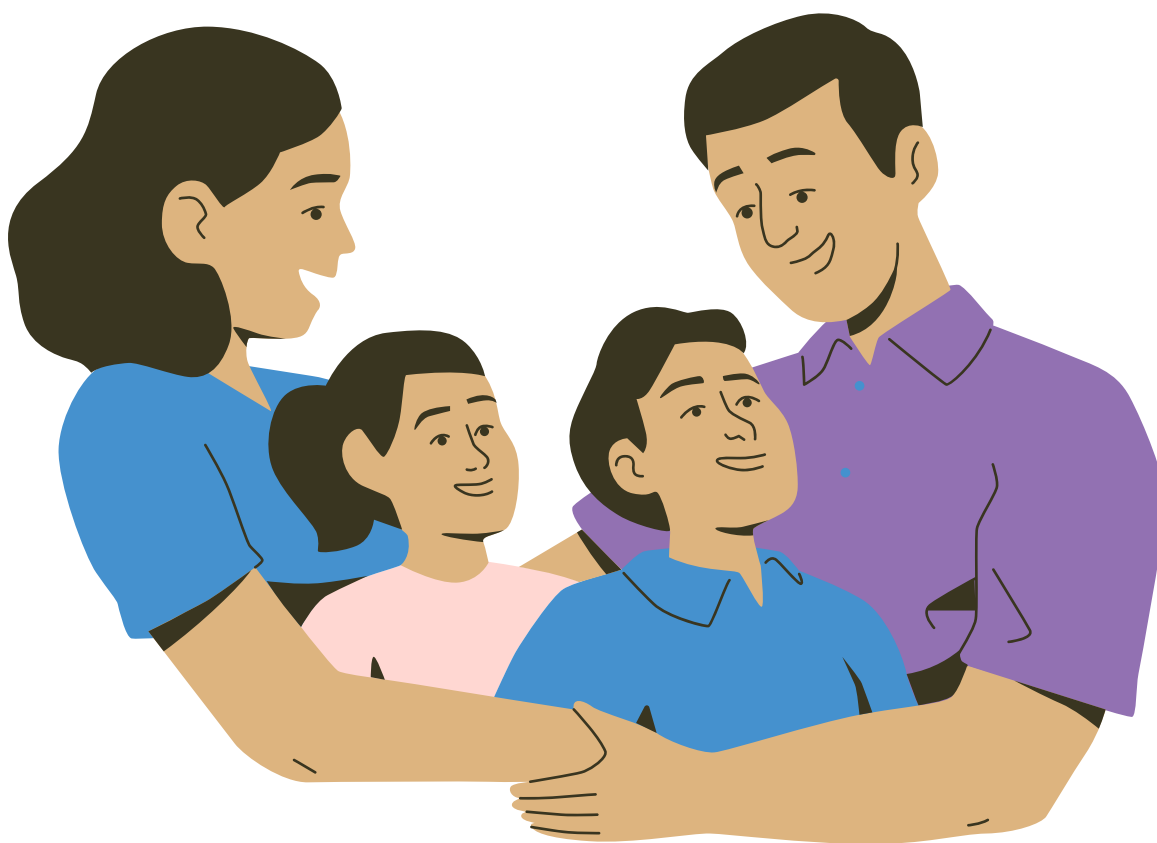
W tym miejscu na podkreślenie zasługuje fakt, że jakakolwiek redukcja masy ciała musi być poprzedzona odpowiednim przygotowaniem. W pierwszej kolejności warto, aby była to wizyta u lekarza pediatry, który skieruje dziecko na odpowiednie badania oraz oceni jego ogólny stan fizyczny. Niejednokrotnie wymagane jest również podjęcie współpracy z innymi specjalistami w tym: psychodietetykiem, psychologiem czy psychiatrą.

Ma to ogromne znaczenie w uchwyceniu podłoża problemu, a tym samym przekłada się na różne warianty opieki zarówno nad dzieckiem/nastolatkiem, jak również nad wsparciem systemu rodzinnego. Konieczne jest bowiem znalezienie balansu pomiędzy odpowiedzialnością rodzica za proces leczenia, rehabilitacji masy ciała, powrotu do normy, a zaufaniem do specjalisty.

Psychoterapia indywidualna i/lub rodzinna odgrywa niekiedy kluczową rolę w procesie leczenia, gdyż paradoksalnie stan nadwagi, otyłości rzadko wynikają wyłącznie z problemów związanych z jedzeniem, często pełnią funkcję mechanizmu obronnego wobec trudnych emocji, relacji lub niskiej samooceny.

Jak już wcześniej zostało to wspomniane, rodzina jest systemem wzajemnych powiązań. Sprawia to, że odgrywa ona ogromną rolę zarówno w procesie leczenia jak również przeciwdziałania otyłości. Stąd zalecenia specjalistów często odnoszą się również do całego systemu. W przeciwnym razie dziecko może czuć frustrację, samotność, presję i niezadowolenie co tym bardziej będzie wpływało na utrwalenie błędnego koła jedzenia np. emocjonalnego.

Aby więc jak najlepiej towarzyszyć dziecku lub nastolatkowi podczas leczenia, warto: szukać informacji na temat tego z czym się ono mierzy, upewniać się, że znamy swoją rolę wspierania dziecka lub nastolatka, dopytywać, wyjaśniać, posługiwać się wspierającą komunikacją, modelować zachowanie, dostosować rytm zmian rodziny oraz zachowywać balans.



## Bibliografia

1. Kostka, M., & Wędołowska, Z. (2023). Rozgryzione. Kraków: Wydawnictwo Znak.
2. Dutkiewicz, A. (2023). Trudności z jedzeniem u dzieci i nastolatków. Szczecin: Wydawnictwo Natuli.
3. Różycka, J. (2023). Zaburzenia odżywiania u dzieci i młodzieży. Pozytywny poradnik dla rodziców i bliskich. Wydawnictwo WAM – MANDO.
4. Szymczak-Iwanicka, P. (2025). Psychodietetyka jelitowa. Jak mikrobiota kształtuje emocje, myśli i nawyki żywieniowe. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL. ISBN 978-83-01-24417-0.
5. Buraczek, J. (2025). Zaburzenia odżywiania. Dlaczego i po co się pojawiają oraz jak możemy pomóc. Warszawa: Mamania

## O Autorce

### Klaudia Andrzejczak-Sobkowicz

Klaudia Andrzejczak- Sobkowicz- Psycholog i psychoterapeutka TSR w procesie kształcenia. Wspierająca młodzież i dorosłych w radzeniu sobie z trudnościami emocjonalnymi, zaburzeniami odżywiania i depresją. Posiadająca wieloletnie doświadczenie w pracy z osobami z zaburzeniami odżywiania, prowadząca warsztaty, terapię indywidualną oraz grupową. W swojej pracy kładzie nacisk na praktyczne rozwiązania oraz indywidualne podejście do każdej osoby.

## O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc – to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne kierujemy też do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej [www.niewidacpomnie.org](http://www.niewidacpomnie.org)