

## FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

### JAK SKUTECZNIE ZMIENIĆ ZŁE NAWYKI ŻYWIENIOWE?

Poważne skutki zdrowotne złych nawyków i błędów żywieniowych ujawniają się zwykle po kilku, kilkunastu latach. Jednak powtarzające się u dzieci bóle brzucha, głowy, częste infekcje to pierwsze sygnały, które powinny skłonić do przeanalizowania sposobu odżywiania dziecka. Przetworzone przemysłowo jedzenie, unikanie produktów naturalnych (w tym kasz, razowego pieczywa, warzyw) wywołuje zaburzenia w mikroflorze jelit, co jest przyczyną wielu chorób, na które zapadają dzieci, szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Nie zawsze mamy świadomość, że to właśnie niewłaściwa dieta może spowodować podatność organizmu na takie choroby, jak zapalenia gardła, oskrzeli, uszu, katar, kaszel. Warto zadbać nie tylko o właściwy skład posiłków, ich wielkość i różnorodność, lecz także o odpowiednie pory ich spożywania.

#### Zaszczepianie zdrowych nawyków żywieniowych

Wychowując dzieci, mamy nadzieję, że pozytywne wzorce i wartości przeniosą one w swoje dorosłe życie. Zwykle bardzo zależy nam, by dziecko dobrze się zachowywało. Tak samo powinno nam zależeć na przekazaniu dziecku dobrych zwyczajów żywieniowych. Ponieważ rodzice są wzorem dla swoich dzieci, należy przyjrzeć się własnym nawykom związanym z odżywianiem i postarać się wyeliminować te, które są szkodliwe dla zdrowia. Nie można bowiem oczekiwać, że rodzic, który np. sam nie je śniadań, nie lubi warzyw, a posiłki popija napojami gazowanymi, przekona swoje dziecko do racjonalnego odżywiania. Warto też wprowadzać w rodzinie nowe zwyczaje – np. zwyczaj wspólnego z dzieckiem wymyślenia i przygotowywania zdrowego posiłku, wspólne wyprawy po warzywa i owoce, zastępowanie słodczych pestkami słonecznika, dyni, orzechami, migdałami.

Dobrym zwyczajem jest również czytanie etykiet zamieszczanych na produktach spożywczych i wybieranie tych artykułów, które są najbardziej naturalne i nie zawierają szkodliwych dla zdrowia substancji.

#### Zmiana złych nawyków

Mówi się, że przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka i każdy z nas wie, jak trudno je zmienić. Warto jednak podjąć to wyzwanie. Radzimy, jak pomóc dziecku na trwałe pozbyć się niezdrowych nawyków.

Twoje dziecko na śniadanie zjada słodką bułkę, popija słodzoną herbatą, a w szkole na przerwie pałaszuje paczkę chipsów, kupioną w szkolnym sklepiku... I tak przez ostatnie dwa lata. Ostatnio jednak przytył kilka kilo, nie chce ćwiczyć na lekcjach WF, bo śmieją się z niego koledzy.

## Trudne, ale konieczne

Pediatra zalecił radykalną zmianę diety. Jak to zrobić? Czy można z dnia na dzień pozbyć się swoich przyzwyczajzeń? Prawdopodobnie okaże się to niemożliwe. Podobno przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka. Zmiana złego nawyku może trwać od kilku dni do kilku tygodni, jednak czasem potrafi zająć nawet kilka miesięcy. Zależy to od motywacji, siły przyzwyczajenia i korzyści, jakie przyniesie zmiana.

## Oto kilka wskazówek, jak skutecznie zmieniać złe nawyki:

- 1. Nazwać nawyk** – ważną rzeczą jest, aby uświadomić sobie i dziecku, że czynność, o której mówimy stała się nawykiem, a zaprzestanie jej wykonywania sprawia mu ogromną trudność.
- 2. Gotowość do zmiany** – aby zacząć zmieniać swoje nawyki, konieczne jest podjęcie świadomej decyzji o rozpoczęciu wprowadzania zmiany. Pomocne może okazać się uświadomienie dziecku, jakie będą konsekwencje pozostania przy złym nawyku. Mogą być one różne: pogorszenie stanu zdrowia, utrata przyjaciół, trudności w szkole.
- 3. Rozmowa** – niezwykle ważne jest, aby dziecko zrozumiało potrzebę zmiany i zaakceptowało plan waszego postępowania. Ważne jest także, aby zaproponować dziecku inną czynność, która zastąpiłaby mu dotychczasowe zwyczaje. Mogą to być dodatkowe zajęcia sportowe albo wspólne gotowanie smacznych, ale zdrowych posiłków.
- 4. Jeden nawyk** – nie zmieniamy kilku nawyków jednocześnie. Należy skupić się na jednym przyzwyczajeniu, aby konsekwentnie i systematycznie pracować nad nim każdego dnia.
- 5. Wytrwałość i wsparcie** – podczas pracy nad zmianą mogą pojawiać się wątpliwości, chęć powrotu do złego nawyku. Mimo trudności starajmy się nie poddawać. Warto poprosić o pomoc najbliższych. Niezwykle ważne jest okazywanie dziecku wsparcia – np. za każdym razem, gdy wspólnie pokonamy kolejny krok ku zdrowszemu życiu, warto nagradzać je za wytrwałość.

A gdy już uda się zmienić jeden niezdrowy nawyk, można z powodzeniem zmierzyć się z kolejnym.

## Motywowanie i wspieranie

Podczas realizowania etapu jesiennego i zimowego programu Aktywnie po Zdrowie dzieci bardzo dużo nauczyły się już na temat zdrowego odżywiania. Niezwykle istotne jest, by wiedzę tę mogły stosować w praktyce. Warto chwalić je, kiedy wybierają owoce zamiast lodów czy batoników i utwierdzać w przekonaniu, że postępują właściwie. Pomóżmy im w przygotowywaniu kolorowych surówek, na pewno też z chęcią upieką chlebek czy bułki z razowej mąki. Jeśli dziecko ma nadwagę lub jest otyłe, potrzebuje dobrej motywacji do zmiany niewłaściwych przyzwyczajzeń i dużo wsparcia podczas procesu odchudzania.

więcej na [www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl)