| Informacja prasowa | Lipiec, 2024 r. |
| --- | --- |

**Zmierzch toksycznych diet: jak zdrowe nawyki żywieniowe kształtują przyszłość dzieci?**

**Zdrowe odżywianie jest fundamentalnym elementem, który wpływa na rozwój fizyczny, emocjonalny i umysłowy dziecka. To, jak karmimy nasze dzieci, ma bezpośredni wpływ na ich zdrowie, energię do zabawy, sportu i nauki. Wciąż zbyt wiele dzieci zmaga się z toksycznymi nawykami żywieniowymi, które z czasem prowadzą do nadwagi otyłości, cukrzycy typu 2 oraz innych poważnych problemów zdrowotnych. Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat jest kluczowe dla zapewnienia im zdrowego startu w dorosłość.**

#### **Toksyczna kultura dietetyczna – czym jest i jak wpływa na nas?**

#### Toksyczna kultura dietetyczna to zjawisko charakteryzujące się obsesyjnym dążeniem do szczupłości, restrykcyjnymi dietami i presją społeczną dotyczącą wyglądu zewnętrznego. Prowadzi to do negatywnych skutków dla zdrowia psychicznego i fizycznego, takich jak zaburzenia odżywiania, niska samoocena i problemy zdrowotne. Kampania „Zmierzch Toksycznej Kultury Dietetycznej” zainicjowana przez Centrum Respo i Polskie Towarzystwo Medycyny Stylu Życia ma na celu zwalczanie tych negatywnych wzorców i promowanie zdrowego podejścia do diety i ciała.

#### **Rodzinne wzorce - klucz do sukcesu**

Rodzice i opiekunowie odgrywają najważniejszą rolę w kształtowaniu nawyków żywieniowych młodego pokolenia. Dzieci uczą się przez obserwację, a nawyki żywieniowe dorosłych stają się ich wzorcem. Wyobraźcie sobie sytuację: wracacie z pracy, zmęczeni, i zamiast przygotować zdrowy posiłek, sięgacie po fast fooda. Wasze dziecko to widzi i uczy się, że to normalne rozwiązanie. Regularne sięganie po niezdrowe przekąski, takie jak chipsy czy słodycze, może prowadzić do przekonania, że są one normalną częścią diety.

*"Mamy ogromny wpływ na nawyki żywieniowe naszych dzieci. Ważne jest, abyśmy sami dawali dobry przykład i angażowali dzieci w przygotowywanie posiłków. Dzięki temu uczą się, któreprodukty są zdrowe i jak można je smacznie przygotować. To też pierwszy krok w kierunku budowania zdrowej relacji z jedzeniem, wolnej od presji społecznej. Kiedy cała rodzina zasiada do jedzenia przed telewizorem lub z telefonami w ręku, posiłek staje się mechaniczny, a nie świadomy. Dzieci uczą się, że jedzenie to coś, co można robić mimochodem, nie zwracając uwagi na to, co i ile się je”* - podkreśla dr inż. Małgorzata Jackowska, dietetyczka dziecięca z Centrum Respo.

#### **Presja i nagradzanie jedzeniem - toksyczne rozwiązania**

Używanie jedzenia jako narzędzia nagrody lub kary to praktyka, która może mieć długotrwałe negatywne skutki dla dzieci. Gdy słodycze są traktowane jako nagroda za dobre zachowanie, lub nieodłączny element celebracji ważnych wydarzeń, dziecko zaczyna postrzegać je jako coś wyjątkowego i pożądanego, np. **jeśli posprzątasz swój pokój, dostaniesz czekoladę, w nagrodę za dobre oceny pójdziemy na lodowy puchar**. Taka strategia może prowadzić do nadmiernej konsumpcji słodyczy w przyszłości, ponieważ dziecko kojarzy je z pozytywnymi emocjami i nagrodą.

Zmuszanie dziecka do jedzenia warzyw lub innych zdrowych produktów może z kolei wywołać negatywne skojarzenia. Kiedy mówimy: **nie wstaniesz od stołu, dopóki nie zjesz wszystkich brokułów**, posiłek staje się przykrym obowiązkiem, a nie przyjemnością. Dziecko może zacząć unikać tych produktów, a nawet w ogóle posiłków, gdy tylko będzie miało taką możliwość.

Te praktyki wpisują się w toksyczną kulturę dietetyczną, gdzie jedzenie jest narzędziem kontroli, a nie naturalnym elementem zdrowego stylu życia.

**Budowanie zdrowych nawyków żywieniowych powinno opierać się na pozytywnych doświadczeniach i zrozumieniu**, a nie na manipulacji, presji i przymusie. Zachęcajmy dzieci do próbowania nowych potraw w przyjazny sposób, bez nagradzania lub karania. To pomoże im rozwijać zdrową relację z jedzeniem na całe życie

#### **Neofobia żywieniowa - jak ją przezwyciężyć?**

Dzieci w wieku od około 2 do 6 lat często przejawiają tzw. neofobię żywieniową, czyli lęk przed próbowaniem nowych potraw i produktów. To normalny etap rozwojowy, podczas którego dzieci mogą być bardzo wybredne. Im bardziej naciskacie na dziecko, tym większy opór ono stawia. Ważne jest, aby wprowadzać nowe smaki stopniowo i bez presji, pokazując, że jedzenie nowych potraw jest w porządku, a nawet może być przyjemne. Na przykład, zamiast zmuszać dziecko do zjedzenia całego brokuła, możecie podać go w małych kawałkach razem z ulubionym dipem i wspólnie z dzieckiem próbować i rozmawiać o tym jak smakuje i jaką ma konsystencję.

#### **Reklama i media - wpływ na preferencje żywieniowe dzieci**

Nasze dzieci są bombardowane reklamami niezdrowych produktów żywnościowych. Kolorowe opakowania, popularne postacie z kreskówek na etykietach i atrakcyjne reklamy sprawiają, że dzieci pragną sięgać po przetworzone przekąski i słodycze. Media społecznościowe i influencerzy również mają ogromny wpływ na preferencje żywieniowe dzieci, promując często produkty o wysokiej zawartości cukru, soli i tłuszczu. Dzieci widzą, że ich ulubione gwiazdy jedzą i promują te produkty i chcą ich naśladować.

#### **Świadome żywienie i edukacja**

Wielu rodziców nie ma wystarczającej wiedzy na temat zdrowego żywienia. Nic dziwnego, bo jeśli sami tego się nie nauczymy, to skąd czerpać wiedzę? Brak edukacji na temat wartości odżywczych, zdrowego przygotowywania posiłków i prawidłowego planowania diety sprawia, że nieświadomie przekazujemy naszym dzieciom niewłaściwe wzorce.

*“Wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci to kluczowy element ich prawidłowego rozwoju. Regularne posiłki o stałych porach, unikanie nagradzania jedzeniem oraz stworzenie pozytywnej atmosfery wokół posiłków są fundamentami budowania zdrowej relacji z jedzeniem. Stopniowe wprowadzanie nowych smaków i ograniczenie dostępu do niezdrowych przekąsek wspierają dzieci w zdobywaniu zdrowych nawyków żywieniowych na całe życie”* - komentuje dr inż. Małgorzata Jackowska, dietetyk z Centrum Respo.

#### **Komunikacja to podstawa**

Zamiast narzucać dziecku swoje zasady, staraj się z nim rozmawiać. Dowiedz się, co lubi jeść, a czego nie i dlaczego. Zrozumienie preferencji dziecka pomoże dostosować posiłki tak, by były one zarówno zdrowe, jak i akceptowane przez pociechę. Zamiast krytykować, bądź obserwatorem. Jeśli dziecko nie chce jeść pewnych produktów, poszukaj powodu, dlaczego tak jest. *"Jeśli Twoje dziecko nie chce jeść warzyw, spróbuj znaleźć inne sposoby na wprowadzenie ich do diety. Może nie przepada za surowymi marchewkami, ale chętnie zje je w zupie lub smoothie? Kreatywność w kuchni jest kluczem do przekonania dzieci do zdrowszych posiłków. Pamiętajmy, że każde dziecko ma swoje unikalne preferencje. Dostosowujmy posiłki do ich potrzeb, zamiast narzucać własną wizję obiadu. Szukajmy kompromisów, które zadowolą obie strony. Budowanie zdrowych nawyków żywieniowych to proces, który wymaga czasu, cierpliwości i zrozumienia. Pozytywne doświadczenia związane z jedzeniem w dzieciństwie przynoszą korzyści na całe życie."* - podsumowuje dr inż. Małgorzata Jackowska,

Więcej informacji o kampanii “Zmierzch Toksycznej Kultury Dietetycznej”: www.toksyczne diety.pl.

**Kontakt dla mediów:**

Karolina Rutkowska, tel: 572-506-965, [k.rutkowska@lensomai.com](mailto:k.rutkowska@lensomai.com)

\* \* \*

**O Centrum Respo:**

Centrum Respo to poradnia dietetyczna online, w której codziennie największy zespół dietetyków w Polsce tworzy diety idealnie dopasowane do każdego z podopiecznych. Cel to zdrowe nawyki na całe życie – bez wyrzeczeń, głodu, stresu i efektu jo-jo. Autorska metoda Respo obejmuje cztery filary: indywidualną i elastyczną dietę, aktywność fizyczną, kształtowanie trwałych nawyków i pełną opiekę dietetyka.

Respo tworzy multidyscyplinarny zespół dyplomowanych dietetyków – klinicznych, dziecięcych, sportowych, psychodietetyków – oraz trenerów-fizjoterapeutów. Łączą aktualną wiedzę naukową z doświadczeniem w pracy z dziesiątkami tysięcy podopiecznych, którzy przekonują się, że zdrowa dieta może być przyjemna, smaczna i idealnie dopasowana do ich codzienności. Bez toksycznych restrykcji, sztywnych wytycznych i podporządkowywania życia pod odchudzanie.

**Więcej informacji:**  [**https://centrumrespo.pl/**](https://www.youtube.com/redirect?event=video_description&redir_token=QUFFLUhqbHBaV1cwNjluelZwNlF2cU5RNlJ6OXJ5R0ZKQXxBQ3Jtc0tuLUdOSWdlSGV1dXdFVW5mTmxsQXM2ZUtiZnVUQlZQNERSVkdpVFdvdkVZZ0NIUTIzUUtvZURhZXVWSDdvelBURVdnSGJQTzRwUDBPakNQblBGaXdMUDRFMmNYMi1fbHg1RUZ2Q0RHVDFocEtRdldKQQ&q=https%3A%2F%2Fcentrumrespo.pl%2F&v=4lcLqzzqarI)