

Porozmawiajmy o tym, co mają ze sobą wspólnego:

to, co czujesz



z tym, co i jak jesz.



MINISTER ZDROWIA OSTRZEGA PRZED kwejk.pl

- Twoje ciało potrzebuje jedzenia, aby mogło sprawnie funkcjonować i żyć,
- kiedy ciału brakuje składników odżywczych zawartych w pożywieniu daje Ci wyraźne sygnały, abyś je uzupełnił – burczenie w brzuchu, osłabienie, ale także **niepokój**, **rozdrażnienie**,
- Ha! I już pewnie dostrzegłeś pierwszą zależność pomiędzy jedzeniem a emocjami!

Jedzenie jest potrzebą.
Spójrz na poniższą zależność.

POTRZEBA
ZASPOKOJONA



PRZYJEMNE
EMOCJE

POTRZEBA
NIEZASPOKOJONA



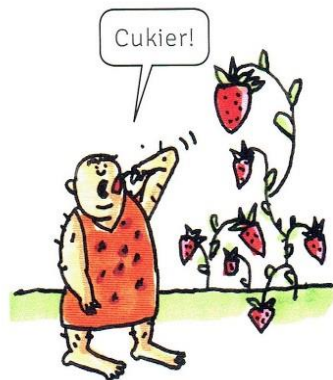
TRUDNE
EMOCJE

- kiedy próbujesz się czegoś nauczyć w domu _potrzebujesz spokoju_ Twój młodszy brat co chwilę przychodzi i zadaje różne pytania _Jak się czujesz?
- kiedy siedzisz w domu już trzeci dzień _potrzebujesz wyjść na dwór, pobiegać_ rodzice są zajęci, nie mogą z Tobą wyjść _Jak się czujesz?
- kiedy nie jadłeś nic przez pół dnia _potrzebujesz zaspokoić głód_ w domu czeka pyszny obiad _Jak się czujesz?

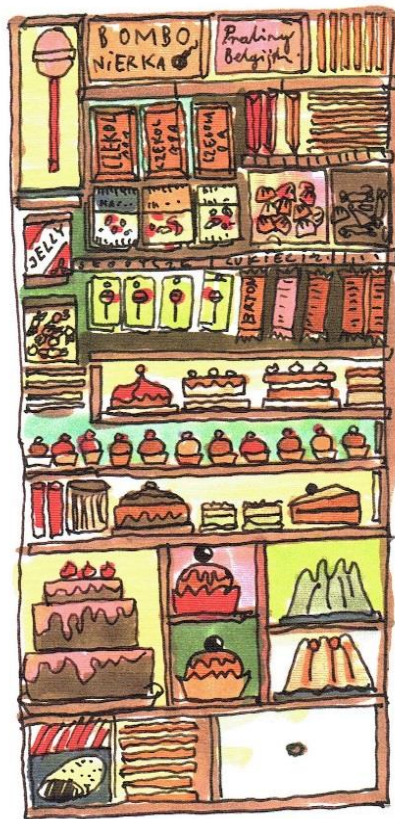
Jakie potrzeby jeszcze znasz?

Jedzenie

To, że tak lubimy słodocze i tłuste przekąski, to zasługa naszego starego, nieświadomego mózgu. Cukier i tłuszcz dają dużo potrzebnej dla organizmu energii. Dlatego kiedyś mózg uczył nas, żeby właśnie takiego pokarmu szukać, i nagradzał to przyjemnym smakiem. Dawniej tłuste i słodkie jedzenie było trudne do zdobycia.



Dawniej i dziś



Dzisiaj jest inaczej, jednak nasz nieświadomy mózg nie mógł tego przewidzieć. Podpowiedzi mózgu, które kiedyś pozwalały nam przetrwać, obecnie są dla nas szkodliwe.

Kiedy jesteśmy głodni dążymy do zaspokojenia głodu.

Ale dlaczego po zjedzeniu dobrego obiadu często mamy jeszcze ochotę na słodką przekąskę?

Odpowiedź znajdziesz obok.



To nie tylko Twój mózg, ale również...
Ręka w górę, kto kiedykolwiek...

- usłyszał; „Chodźmy na lody, pizzę!”, kiedy coś się nie udało ☹ lub wręcz przeciwnie – była okazja do świętowania,
- pocieszał się po trudnym dniu w szkole zjedzeniem batonika, chipsów, czekolady,
- jadł coś słodkiego po sytym obiedzie, bo „zasłużył na deser”,
- tak bardzo się nudził, że co chwilę zaglądał do szafek w poszukiwaniu jakiejś słodkiej przekąski?

...to, czego dotychczas się nauczyłeś.

Ha! I pewnie już odkryłeś kolejną zależność
pomiędzy jedzeniem a emocjami (patrz strona wyżej)!

**Jedzenie (szczególnie to wysokokaloryczne!) może poprawiać
nastrój, pocieszać, zmniejszać stres...**

...ale czy to dobra, czy zła wiadomość?

Czy jedzenie słodczy jest zdrowe? Do czego może doprowadzić?

(zerknij na moment na stronę wyżej i przejdź dalej)

NAWIKI

Eksperyment myślowy nr 3

Wyobraź sobie, że każdej nocy w trakcie snu zapominasz, jak robi się wszystkie codzienne czynności. To byłby prawdziwy koszmar. Mycie zębów, wiązanie sznurowadeł, jedzenie żyżką, pakowanie plecaka, obsługa smartfona. Tego wszystkiego musiałbyś się uczyć zupełnie od nowa. Pewnie zabrakłoby Ci czasu, żeby pójść do szkoły.



Mama,
do czego to?

Kiedy uczysz się jakiejś nowej czynności, na przykład gry na pianinie albo jazdy na rowerze, robisz to świadomie. Jeśli powtarzasz tę czynność wiele razy, zostaje ona zapisana w **nieświadomości**. I wtedy możesz ją wykonywać bez myślenia.

Takie nieświadome wykonywanie czynności, czyli **nawykowe**, bardzo ułatwia nam życie.



Marysia uczy się nowego utworu na saksofonie. Początki nie są łatwe. Dziewczynka musi być bardzo uważna.



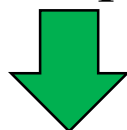
Marysia ćwiczyła systematycznie. Jej nieświadomy umysł zapamiętał cały utwór. Teraz dziewczynka może grać bezbłędnie, nawet bez patrzenia na nuty.

Jest bardzo wiele czynności (to, co robimy) w naszym życiu, których kiedyś się nauczyliśmy i od tamtej pory je powtarzamy – to są **NAWYKI**.

To, kiedy, jak i co jemy również staje się **nawykiem** w naszym życiu.

Jak to wszystko ze sobą połączyć???

Miałeś naprawdę kiepski dzień w szkole.



Wracasz do domu, zjadasz czekoladę
(bo Twój mózg potrzebuje pocieszenia).



Czujesz się trochę lepiej
(bo Twój mózg Cię nagradza).



Następnym razem, kiedy będziesz miał kiepski dzień
również sięgniesz po coś słodkiego, bo „to pomaga”.



↓
Będziesz powtarzał to na tyle często, że stanie się nawykiem.

↓
Za każdym razem, kiedy będziesz odczuwał jakieś trudne emocje,
sięgniesz po coś słodkiego.

↓
Będziesz jadł coraz więcej (słodkiego, wysokokalorycznego).

↓
I jak to się zakończy?



Przypomnijmy sobie, co dzieje się z nami i naszym ciałem, kiedy spożywamy duże ilości cukru...

- odczuwamy zmęczenie i brak energii, bo te produkty nie dostarczają niezbędnych składników odżywczych, dają tylko „zastrzyk” energii na chwilę,
- obniżenie nastroju, bo regularne wzrosty i spadki stężenia cukru we krwi są przyczyną wahań nastroju,
- nadwaga, czyli przybywa nam tkanki tłuszczowej,
- próchnica – cukier jest jej sprzymierzeńcem!
- szybciej się starzejemy,
- możemy zachorować na różne choroby.

Sprawdź teraz co i ile zawiera cukru!

Ile cukru zawierają popularne produkty?

https://www.youtube.com/watch?time_continue=163&v=gMMtdL4kTJw&feature=emb_logo

Ile cukru zawierają popularne produkty – Zdrowie na talerzu

<https://www.youtube.com/watch?v=Op3gBUllIGg>

Ile to ma cukru? SZOK!!! [MamaDu.pl]

<https://www.youtube.com/watch?v=CU4MSqbSeeI>

Poznałeś już Stasia i Olę? ☺

Przygody Oli i Stasia #1 🚀 Zbilansowana dieta dziecka

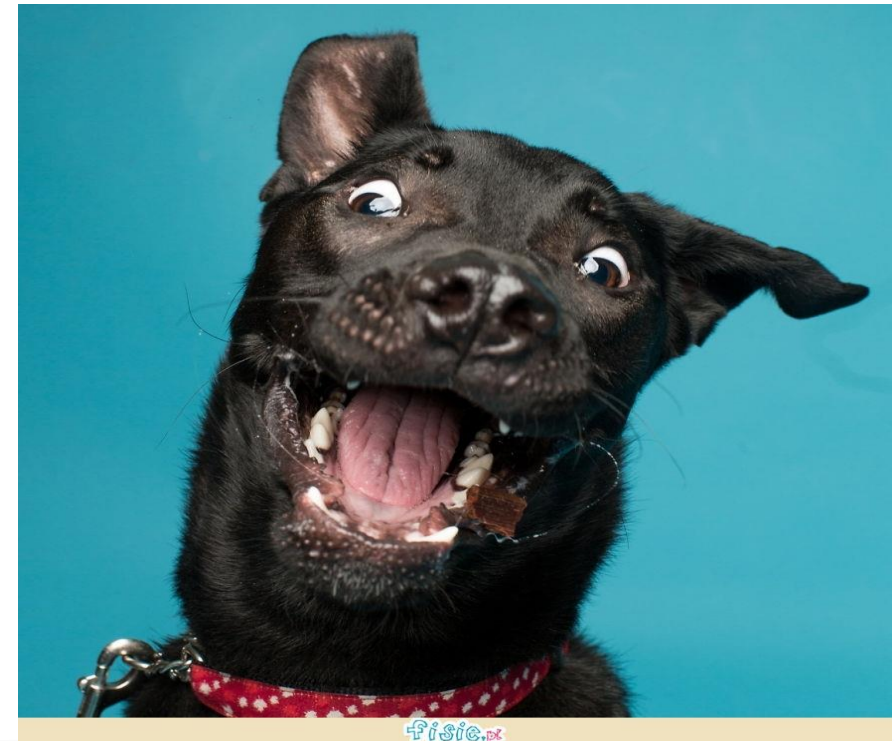
<https://www.youtube.com/watch?v=ltr6xhuHvO4>

Mają mnóstwo przygód na www.youtube.com i warto się z nimi zapoznać, aby lepiej zrozumieć co jest dla Ciebie zdrowe i sprawi, że będziesz się dobrze czuć!

A teraz wróćmy już do tego, o co
chodzi z tym jedzeniem i emocjami.

Przygody Waldka Burgera

Nie tak dawno temu...w nie tak
bardzo odległej krainie, ktoś rzucił
hasłem...EMOCJONALNE
JEDZENIE. A bohater tej opowieści
– Waldek Burger – przeraził się
odkrywając, że to hasło świetnie
opisuje jego przeżycia!



Waldek bardzo lubi jeść, chociaż doskonale zdaje sobie sprawę, że czasami przesadza. Ale kiedy już tak ładnie zje cały obiad to przecież zasługuje na coś słodkiego zaraz po!

Waldek czasami czuje się kiepsko, z różnych powodów; dostanie złą ocenę, młodsza siostra go zdenerwuje albo koledzy śmieją się z niego w szkole (ponieważ jest trochę „większy” od swoich rówieśników i trudno mu dotrzymać im kroku szczególnie na lekcji wf).





Kiedy Waldek czuje się kiepsko to, co z pewnością poprawi mu nastrój to...jedzenie. A szczególnie jego ulubione, kwaśne żelki.

Ale Waldek wie, że żelki nie są zdrowe, zawierają bardzo dużo cukru i wcale nie poprawiają jego kondycji, wręcz przeciwnie...

Ponieważ nie ma pomysłu na to, w jaki inny sposób poprawić sobie nastrój, zjada całe opakowanie żelek.

Ich smak poprawia Waldkowi nastrój – na krótką chwilę. Zaraz później Waldek czuje się jeszcze gorzej, bo obiecał sobie ograniczyć jedzenie słodczy, a tu znowu nie wyszło.

W jaki inny sposób Waldek mógłby poprawić sobie nastrój?

Waldek może trochę poćwiczyć, poruszać się, bo wtedy intensywnie pracuje jego mózg i wydziela takie substancje, które poprawiają nastrój (bardzo podobne do tych, które wydzielają się po zjedzeniu czekolady)!

Czy znasz jakieś fajne ćwiczenia, które można wykonywać w domu?



W jaki inny sposób Waldek mógłby poprawić sobie nastrój?

Waldek może porozmawiać z kimś, kto jest mu bliski – przyjacielem, bratem, mamą. Otwarte wyrażanie swoich uczuć i wspólne poszukiwanie rozwiązania pomaga lepiej radzić sobie w trudnej sytuacji.

Z kim Ty możesz porozmawiać, kiedy kiepsko się czujesz?

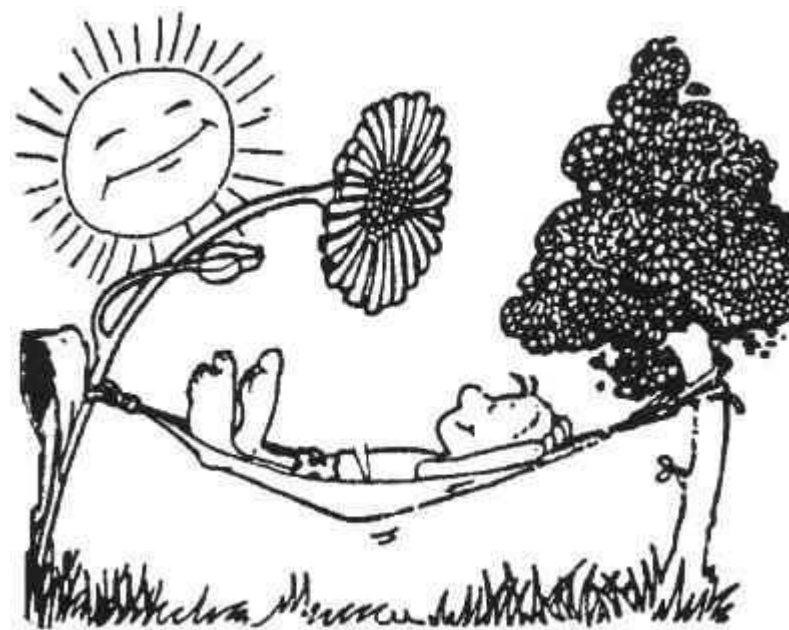


W jaki inny sposób Waldek mógłby poprawić sobie nastrój?

Waldek może zrobić coś innego, co sprawia mu przyjemność, np.:

- posłuchać dobrej muzyki,
- poczytać ciekawą książkę,
- obejrzeć film komediowy,
- porysować,
- zająć się swoim hobby (lub spróbować znaleźć jakieś!).

Jaki jeszcze masz na to pomysł?



Teraz już wiesz, że różne emocje
(zarówno te przyjemne, jak i trudne)
można „zajadać”.

Kiedy robimy to często, może się to stać nawykiem –
stracimy nad tym kontrolę i zaczniemy jeść coraz więcej,
co nie będzie dobre dla naszego zdrowia.

Sprawdź, czy to Ci się zdarza i co możesz zrobić zamiast
podjadania! (patrz wyżej na propozycje dla Waldka)

Dziękuję za Twoje towarzystwo!



Dla Ciebie udostępniłam strony z książki
„Mózg. To, o czym dorośli Ci nie mówią.”
autorstwa Bogusia Janiszewskiego,
którą gorąco Ci polecam ☺

Jeśli masz jakieś pytania lub chciałbyś poczytać
coś więcej na ten temat zapraszam Cię do
kontaktu ze mną przez dziennik elektroniczny
(w obecnej, trudnej sytuacji) lub w szkole.

oprac. Natalia Jachowicz - psycholog