

## SŁODKIE ŻYCIE

Forum zdrowia dla rodziców to okazja do przekazania rodzicom tej samej porcji wiedzy, którą zdobyły ich dzieci podczas realizacji zadań w projekcie „Zdrowo jem, więcej wiem”.

Forum najlepiej przeprowadzić w ramach planowanych wywiadówek z rodzicami.

**Rola nauczycielki/nauczyciela polega na przeprowadzeniu krótkiej (10-minutowej) prelekcji oraz przekazaniu rodzicom materiałów edukacyjnych.** Po prelekcji warto poświęcić kilka minut na pytania rodziców i dyskusję.

Dodatkowo w ramach Forum rodzice powinni zapoznać się z dokonaniem swoich dzieci – zdjęciami, rysunkami itp. – wykonanymi w trakcie realizacji projektu „Zdrowo jem, więcej wiem”.

Nauczycielka/nauczyciel powinien również zachęcić rodziców do wspierania dzieci podczas realizacji przewidzianych zadań.

**Podczas przygotowania prelekcji zachęcamy do skorzystania z następujących materiałów:**

- artykułu „Słodkie życie” (załącznik nr 1)
- strony [aktywniepozdrowie.pl](https://aktywniepozdrowie.pl), a w szczególności:
  - działu „Piramida Zdrowia”
  - artykułu „Nadmiar glukozy, czyli bomba z opóźnionym zapłonem” <https://aktywniepozdrowie.pl/nadmiar-glukozy-czyli-bomba-z-opoznionym-zaplone/>
  - artykułu „Dlaczego cukry biegną, kroczą lub pełzną?” <https://aktywniepozdrowie.pl/dlaczego-cukry-biegna-krocza-lub-pelzna/>
  - artykułu „Jak przekonać dziecko do jedzenia warzyw?” <https://aktywniepozdrowie.pl/jak-przekonac-dziecko-do-jedzenia-warzyw/>

# SŁODKIE ŻYCIE

Autorka: dr hab. Marzena Jeżewska-Zychowicz,  
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

**Dlaczego słodczyce tak bardzo smakują dzieciom i dorosłym? Dlaczego sięgamy po nie, gdy jesteśmy głodni, znudzeni, przestraszeni czy szczęśliwi? Dlaczego tak trudno ich sobie odmówić? Odpowiedź na te pytania przynosi zrozumienie nie tylko dla porażek związanych z odmawianiem sobie słodczy.**

Żywność, która służy człowiekowi przede wszystkim do zaspokajania potrzeb fizjologicznych, może być wykorzystana do zaspokajania także potrzeb psychicznych. Jednak te ostatnie powinny być zaspokajane we właściwy sposób, ponieważ zjedzenie danego pożywienia daje tylko chwilowe poczucie ich zaspokojenia. Dlaczego więc słodczyce zajmują tak dużo miejsca w naszym życiu?

## W dniu narodzin

Już w momencie urodzenia człowiek lubi smak słodki, gdyż rodzi się z takimi preferencjami. Wynikają one z fizjologicznej reakcji organizmu na spożycie pokarmów o smaku słodkim, którą jest produkcja endorfin i serotoniny, tzw. hormonów szczęścia. Pewnie dlatego noworodek lubi przede wszystkim słodki smak mleka. Czasami podaje się dziecku wodę osłodzoną glukozą i jest ona akceptowana przez dziecko ze względu na słodki smak. Wrodzone preferencje do smaku słodkiego wyznaczają zatem przyszłe zachowania związane ze spożywaniem słodkich pokarmów.

## Dorastanie

W trakcie dorastania dziecko zdobywa różne doświadczenia związane z żywnością i w ten sposób kształtują się jego preferencje nabyte. Proces ten pozwala wytłumaczyć, dlaczego ktoś przestał lubić słodczyce, a polubił inne, np. pikantne, pokarmy. U większości z nas preferencje do smaku słodkiego dominują jednak przez całe życie. Dlaczego tak się dzieje? Obok genetycznych uwarunkowań, decydują o tym wczesne doświadczenia środowiskowe. Otoczenie, w którym dziecko funkcjonuje, jest źródłem pozytywnych doświadczeń związanych ze „słodką żywnością”.

## Słodki smak dzieciństwa

Oto kilka przykładów pozytywnych doświadczeń związanych ze słodczymi. Kiedy babcia lub ciocia odwiedzają malucha, najczęściej przynoszą dla niego prezent. Może to być zabawka, książeczka, ale często jest to coś słodkiego. Taka wizyta jest dla dziecka miłym doświadczeniem – poza prezentem jest także wspólna zabawa. Zwykle wraz z dorastaniem dziecko przestaje czekać z utęsknieniem na spotkanie, ale w dalszym ciągu oczekuje słodkiego prezentu. Kolejnym przykładem są rodzinne święta. Dla dziecka jest to przede wszystkim czas, kiedy rodzice zostają w domu – poświęcają mu zatem więcej uwagi, bawią się z nim czy wychodzą z nim na spacer. Trudno też wyobrazić sobie świętowanie bez obfitej konsumpcji, której ważnym elementem są słodkości. W ten sposób dziecko zaczyna kojarzyć słodkie pokarmy z pozytywnymi emocjami związanymi z byciem z bliskimi osobami – akceptacją, bezpieczeństwem, radością, a nawet miłością. Pewne produkty, w tym słodczyce, zaczynają wówczas nabierać emocjonalnego znaczenia, które jest ważniejsze dla dziecka niż wartość odżywcza pożywienia.

## Cukierkowe nagrody

A co dzieje się w przedszkolu lub szkole? Tam również dziecko uczy się łączyć pozytywne emocje z obecnością słodczy. Paczki świąteczne wyładowane łakociami, nagrody za udział lub zwycięstwo w konkursie w postaci czekolady czy batonika, słodki poczęstunek z okazji Dnia Matki czy Babci – to tylko przykładowe sytuacje, w których dziecko kojarzy pojawiającą się wówczas żywność z przyjemnością, radością, miłością i wieloma innymi pozytywnymi emocjami. Czy w takiej sytuacji można nie lubić słodczy, czy można zrezygnować z ich spożywania? Jest to trudne dla osoby dorosłej, która, nawet jeśli posiada wiedzę na temat zdrowego żywienia, nie jest w stanie poradzić sobie z ograniczeniem słodczy. Dziecku jest jeszcze trudniej. Zwłaszcza, że źródłem przyjemności związanej z jedzeniem słodczy są dwa potęgujące się nawzajem mechanizmy. Jednym jest wspomniana powyżej fizjologiczna odpowiedź organizmu, a więc m.in. wzrost poziomu serotoniny i wydzielanie się endorfin; drugim – wyuczone skojarzenie słodczy z pozytywnymi emocjami.

## Na przekór genetyce

Nie mamy wpływu na genetyczne predyspozycje do smaku słodkiego, ale można modyfikować wpływy środowiskowe. Im wcześniej tym lepiej. Co to oznacza?

Nie należy tworzyć w życiu dziecka sytuacji, w których wykształcą się w nim pozytywne emocjonalne skojarzenia z żywnością o szkodliwym wpływie na organizm, czyli m.in. ze słodzciami. Zamiast lizaków, cukierków i innych łakoci, nagrodą za dobre zachowanie może być czytanie książeczki, wspólna zabawa, wyjście na plac zabaw czy pochwała. Świątowanie może koncentrować się na wspólnej aktywności, rodzinnych opowieściach, wykonywaniu dekoracji itp. Trudno wyobrazić sobie polskie święta bez tradycyjnych potraw, ale nie mogą one zdominować atmosfery świątecznej. Urodziny dziecka powinny być uczczone przede wszystkim wspianą zabawą, a nie stosami słodczy. Ewentualne rozczarowanie małych gości z powodu braku dużych ilości słodczy można wyeliminować za pomocą ciekawych konkursów – z nagrodami w postaci oryginalnych owoców albo przydatnych drobiazgów. Tort ze świeczkami, który jest nieodzownym elementem takiego spotkania, nie musi zawierać bitej śmietany, czekolady etc. – może być przygotowany na bazie galaretki i owoców.