

FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW PRZYSZŁYCH UCZNIÓW

JAK SKUTECZNIE ZMЕНИĆ ZŁE NAWYKI ŻYWIENIOWE?

Tekst autorstwa Zuzanny Jędrzejczyk

Źródło: <http://www.aktywniepozdrawie.pl/psychologia-ywienia-75/jak-skutecznie-zmieni-ze-nawyki-ywieniowe>

Jak skutecznie zmienić złe nawyki żywieniowe?

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 przytyło 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 przyzwyczajeń? 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.

Rozszerzenie i pogłębienie wiedzy na ten temat możemy znaleźć u specjalistów:

- Uczymy dzieci zdrowego żywienia, rozmowa z dr inż. Anną Harton
<http://www.aktywniepozdrowie.pl/psychologia-ywienia-75/uczymy-dziecizdrowego-ywienia>
- Słodkie życie, dr hab. Marzena Jeżewska-Zychowicz,
<http://www.aktywniepozdrowie.pl/uwaaj-na-sodyczne/sodkie-ycie>
- Sposób na niejadka, Anna Kłosińska,
<http://www.aktywniepozdrowie.pl/psychologia-ywienia-75/sposob-na-niejadka>
- Ratunku, dlaczego nie je?, Anna Kłosińska,
<http://www.aktywniepozdrowie.pl/psychologia-ywienia-75/ratunku-dlaczegonie-je>
- Apetyt ponad miarę, Anna Kłosińska,
<http://www.aktywniepozdrowie.pl/psychologia-ywienia-75/apetyt-ponad-miar>