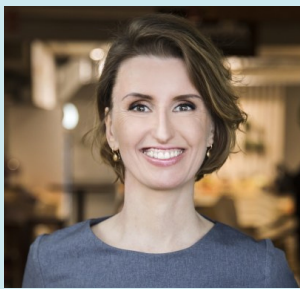


EMOCIJOS IR MITYBA



Vaida Kurpienė - dietistė, dviejų populiarių knygų autorė, tinklapių vaikumityba.lt ir sulieknėk.lt kūrėja. Vaida akcentuoja, kad mus riboja tik mūsų pačių baimės, bet su jomis galima susidraugauti ir sulieknėti sveikai, kartu pagerinti sveikatą, įgyti daugiau energijos. Pradėkite mažais žingsneliais, fiksuokite savo pasiekimus ir su džiaugsmu stebėkite, kaip Jūsų situacija keičiasi į gerą.



vaidakurpiene_sveikamityba



Vaida Kurpienė - sveika mityba

EMOCINIS VALGYMAS

Pirmiausia reiktų suprasti, kad mūsų noras valgyti grįstas:

- fiziologiniu alkio, kurį verta malšinti;
- troškimu valgyti, kai nesame alkani, bet valgome, nes maistas – šalia;
- užkandžiavimu, emociniu noru suvalgyti „ko nors skanaus“.

Kodėl valgome dėl emocijų? Keletas dažniausių priežasčių:

- **Laimės hormonas dopaminas:** cukrus, druska, riebalai. Kai yra šių medžiagų deriniai, tai veikia dar stipriau, pavyzdžiui: cukrus + riebalai (šokoladas, tortas, kroasanas, sviestinis sausainis) arba druska + riebalai (bulvių traškučiai, sūdyti riešutai).
- **Raminantis procesas** – taip išmoko tėvai vaikus guosdami maistu.
- **Asociacija**, susijusi su emocija, vieta ar žmogumi:
 - šventė = tortas,
 - liūdesys = sausainiai,
 - nuobodulys = traškučiai,
 - seneliai – šokoladukas,
 - kinas = spraginti kukurūzai.
- **Išmokti modeliai:**
 - tėvai valgo prie TV, vaikai – prie telefonų;
 - tėvai nuolat užkandžiauja – vaikai irgi;
 - einame pro X kepyklėlę visada užsuksime „ko nors skanaus“;
 - važiuojame į kelionę, dar neišvažiavę iš miesto jau užkandžiaujame.

SPRENDIMO BŪDAS

Pirmiausia reiktų stebėti situaciją, nes dažnai nei vaikai, nei suaugę emocinio valgymo net nepastebi. Tam, kad pastebėtume, reikia, kad visa šeima valgytų prie stalo numatytu režimu. Tada bus lengviau pastebėti ar tai yra užkandžiavimas dėl emocijų, ar dėl fiziologinio alkio.

Esant emociniam valgymui svarbu identifikuoti, kokia emocija skatina vaikus valgyti. Vieniems tai gali būti džiaugsmas, kitiems liūdesys, nuobodulys ar pyktis.

- Jei valgoma iš nuobodulio, reiktų kartu su vaiku pasidaryti sąrašą, ką jis galėtų veikti užklupus nuoboduliui.
- Jei valgoma iš vienišumo, tuomet reikia daugiau laiko skirti bendravimui su vaiku, dažniau apkabinti, klausti, kaip jam sekasi, turėti bendrų veiklų, skatinti bendrauti su draugais.