

Dr. Anna Colton

Ako hovoriť s deťmi o jedle



Riešenie problémov s jedením
u detí od narodenia po adolescenciu

IKAR

Dr. Anna Colton

Ako
hovoriť
s deťmi
o jedle



Preložila Miriam Ghaniová

IKAR

How to Talk to Children About Food

Text copyright © Dr. Anna Colton 2025

Originally published in the English language in the UK by Leap,
an imprint of Bonnier Books UK Limited, London.4

The moral rights of the Author have been asserted.

Cover design by Jake Cook. Cover photograph © Shutterstock

Translation © 2025 by Miriam Ghaniová

Slovak edition © 2025 by IKAR, a.s.

All rights reserved.

Všetky práva sú vyhradené.

Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani
prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky,

fotokopírovaním, nahrávaním alebo

inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-575-0333-0

*Venujem mladým ľuďom a rodinám, ktorí mi dôverovali
v najťažších obdobiach svojho života.*

Táto kniha slúži len na informačné alebo vzdelávacie účely a nemá slúžiť ako náhrada lekárskej rady alebo liečby. Každá osoba, ktorej stav si vyžaduje lekársku starostlivosť, by sa mala poradiť s kvalifikovaným lekárom alebo vhodným terapeutom.

Všetky mená a osobné údaje boli zmenené na ochranu identity a súkromia pacientov, ich rodičov a opatrovateľov.

Obsah

Milí čitatelia	9
Poznámka pre rodičov a opatrovateľov	15
Prvá kapitola: Čo je jedlo?	17
Hra, pri ktorej sa deti zabavia rozprávaním o jedle	23
Druhá kapitola: Potravinové dedičstvo vašej rodiny	27
Identita	33
Nedostatok a nadbytok jedla	36
Kultúra	42
Náboženstvo	46
Čas strávený pri obrazovke a pri jedle	51
Spôsoby stolovania	54
Tretia kapitola: Pocity	61
Naše emócie	65
Slovník emócií	65
Kolesá emócií	67
Tolerancia stresu	76
Chyby v myslení	83
Čierno-biele myslenie	83
Emocionálne uvažovanie	85
Katastrofizácia	87
Porovnaná	88
Štvrtá kapitola: Komunikácia prostredníctvom jedla	91
Komunikácia	91
Spojenie, stravovanie a duševné zdravie	92
Rodičovská láska	98
Modelovanie	100
Metódy komunikácie	108
Poznámka k správaniu detí	108

Pochútky a odmeny	110
Hnev a trest	114
Otázka dezertu	121
Piata kapitola: Vývojové fázy pri jedení	126
Tehotenstvo a pôrod	127
Dojčenský vek a rané detstvo	130
Od narodenia do troch mesiacov	130
Od dvoch do šiestich mesiacov	134
Od piatich do deviatich mesiacov	136
Od siedmich do pätnástich mesiacov	137
Od jedného do troch rokov	141
Začiatok školskej dochádzky: Od troch do šiestich rokov	145
Uprostred detstva: šesť až dvanásť rokov	148
Alergie a choroby	152
Ako naučiť svoje deti rozpoznať, kedy sú hladné	159
Rôzne typy hladu	159
Ako teda vzdelávať svoje deti v oblasti výživy?	165
Šiesta kapitola: Detstvo	175
Prieberčivé stravovanie	178
Siedma kapitola: Dospievanie	187
Puberta	193
Stravovanie	194
Obraz tela a komunikácia	196
Ôsma kapitola: Kultúra stravovania	210
Pravidlá stravovania a potravinová polícia	212
Kultúra stravovania a chudnutie	219
Zahodte diéty a naučte sa jesť intuitívne: Ako na to?	225
Odmietnite mentalitu diét	226
Ctite si svoj hlad	226
Uzavrite mier s jedlom	226
Postavte sa potravinovej polícii	227
Objavte faktor spokojnosti	227
Precíťte svoju plnosť	227
Zvládajte svoje emócie s láskavosťou	228
Rešpektujte svoje telo	228

Pohyb – pocíťte rozdiel	228
Ctíte si svoje zdravie – šetrná výživa	228
Pomôžte svojim deťom zbaviť sa diét	229

Deviata kapitola: Neorganizované stravovanie a poruchy príjmu potravy 236

Poruchy príjmu potravy	243
Anorexia Nervosa (AN)	244
Podstata a príčiny AN	244
Príznaky a symptómy AN	248
Liečba AN	249
Bulimia Nervosa (BN)	251
Podstata a príčiny BN	251
Príznaky a symptómy BN	254
Liečba BN	255
Prejedanie (Binge Eating Disorder – BED)	256
Podstata a príčiny prejedania	256
Príznaky a symptómy prejedania	258
Liečba prejedania	259
Ortorexia	260
Príznaky a symptómy ortorexie	262
Vyhýbavá a reštriktívna porucha príjmu potravy (Avoidant Restrictive Food Intake Disorder – ARFID)	263
Podstata a príčiny vyhýbavej a reštriktívnej poruchy príjmu potravy	263
Príznaky a symptómy vyhýbavej a reštriktívnej poruchy príjmu potravy	265
Liečba vyhýbavej a reštriktívnej poruchy príjmu potravy	266
Prosím, nezabudnite	267

Desiata kapitola: Ako dať všetko dokopy 270

Čí je to náklad?	271
Prerušenie cyklu	272

Zdroje a ďalšie čítanie 285

Odstavenie	285
Alergie	285
Diabetes	285
Náboženské stravovacie návyky	286

Poruchy príjmu potravy	286
Anorexia	286
Bulímia	286
Kŕmenie detí a vyberavé jedenie	287
Zdraví v každej veľkosti	287
Intuitívne stravovanie a kultúra stravovania	287
Vyhýbavá a reštriktívna porucha príjmu potravy	288
Knihy o všeobecnom rodičovstve (správanie)	288
Príloha: Minnesotský experiment s hladovaním	289
HAES (Health at Every Size) – Zdravie pri každej veľkosti	290
Účinky polovičného hladovania: Zhrnutie	292
Postoje a správanie súvisiace s jedlom	292
Emocionálne zmeny	292
Sociálne a sexuálne zmeny	292
Kognitívne zmeny	292
Fyzické zmeny	293
Fyzická aktivita	293
Poznámky k jednotlivým kapitolám	294
Podakovanie	301
O autorke	303

Milí čitatelia,

povedali vám niekedy, že musíte „dojesť všetko, čo máte na tanieri, pretože na svete hladujú deti“? Alebo že máte „byť vďační za jedlo, pretože sú deti, ktoré nemajú dostatok jedla“? Alebo „si nemôžete dať dezert, ak nezjete všetku zeleninu“? Možno ste si povedali: „Mamička drží diétu, takže to nemôže jesť.“ Alebo: „Otecko je tučný, nechceš byť ako on.“

Krímia nás od chvíle, keď sme počatí, a od chvíle, keď sa narodíme, začíname dostávať správy o kŕmení, jedle, postave a hmotnosti – o tom, čo v tejto knihe nazývam „všetko, čo súvisí s jedlom“. Možno si to ani neuvedomujeme, ale svoje myšlienky o všetkom, čo sa týka jedla, neustále odovzdávame svojim deťom, partnerom, priateľom a rodinám. Lahko si môžeme pomyslieť, že naše postoje k jedlu sú „normálne“ a že nenesieme žiadnu záťaž ani hlboko zakorenené presvedčenia týkajúce sa jedla. Ale je to tak.

Každý má k jedlu svoj vlastný špecifický vzťah. Ovplyvňuje ho naša výchova a postoje našich rodičov k vlastnej hmotnosti, postave, veľkosti a stravovacím návykom. Ovplyvňuje ho aj naše vlastné presvedčenie, spoločenské normy, médiá, sociálne siete a skúsenosti v škole a na pracovisku – je to viacvrstvový a multifaktoriálny proces. Na základnej úrovni je jedlo základnou potrebou, ale predstavuje aj oveľa viac: je zdrojom potešenia aj radosti; súčasťou kultúry, ktorá spája komunity a rodiny; niečím, čo nám poskytuje živiny. A predsa sa najmä v poslednom storočí jedlo stalo predmetom úzkosti, hanby, konfliktov, zmätku a zúfalstva.

Dospelí a deti sú zmätení z toho, čo majú jesť, *kedy* majú jesť a dokonca *ako* majú jesť. Reakcie na signály hladu a sýtosti (plnosti) nášho tela nahradili pravidlá stravovania – plánovanie jedla s vážením, meraním a počítaním kalórií. Sledujeme relácie o varení, tliekame majstrovským dezertom, a napriek tomu vládne kultúra diét a sme bombardovaní správami o škodlivosti sacharidov, tukov a nezdravých jedál, o správnom a nesprávnom spôsobe stravovania, o dobrých a zlých potravinách, o „dokonalých“ telách, o nových módnych trendoch a výživových doplnkoch, ktoré sú pre nás údajne lepšie ako skutočné potraviny. Diétny a fitness priemysel ročne zarobí miliardy dolárov a ponúka rýchle riešenia pre „šťastnejší“ život prostredníctvom zmeny hmotnosti a postavy, o ktorých sa hovorí, že sú výlučne výsledkom toho, čo a ako jeme a koľko cvičíme, a že to kontrolujeme.

Prečo je niečo také základné pre naše prežitie také komplikované? Čo je to za jedlo a stravovanie, ktoré môže spôsobiť toľko utrpenia a zmätku? Ako sa z jedenia a hladovania môže stať závislosť, rovnako ako pri drogách a alkohole? Ako môže byť nevyhnutná zložka na udržanie života zároveň prostriedkom na otupenie emócií, trestanie, oslavovanie, delenie sa, odopieranie, starostlivosť, lásku a nenávisť?

Rodičia sa ma ako klinickej psychologičky špecializujúcej sa na poruchy príjmu potravy často pýtajú, ako môžu zabrániť tomu, aby sa u ich dieťaťa vyvinula porucha príjmu potravy, a jedným dychom dodávajú, ako môžu svojmu dieťaťu pomôcť schudnúť alebo zastaviť priberanie. Tieto dve otázky sú v priamom rozpore. Určite si spomeniete na nejakého svojho priateľa alebo člena rodiny, ktorému povedali, že má „brucho“, „nohy ako stĺpy“ alebo musí schudnúť. Takéto poznámky formujú vzťah mladých ľudí k jedlu, k ich sebavedomiu (súvisí s vašimi vlastnosťami a sebadôverou vo vzťahu k svetu) aj k sebaúcte (hlbšie presvedčenie o vašej vnútornej hodnote

a hodnotite ako ľudskej bytosti). Ako teda pomôcť našim deťom vytvoriť a udržať si zdravý vzťah k jedlu?

Jazyk, ktorý používame pri rozhovore o jedle, je nesmierne dôležitý. Prostredníctvom našej komunikácie o všetkom, čo sa týka jedla, učíme deti, čo si o tom majú myslieť a ako to majú cítiť. A naše názory či zábrany sa stávajú ich názormi. Sú tieto názory na jedlo neutrálne? Sú niečím zatažené? Naznačujete, že jedlo a stravovanie sú morálne otázky alebo že hmotnosť je voľba? Hovoríte svojim deťom, že sa musia stravovať zdravo alebo že jedlo môže byť škodlivé? Alebo otvorene prijímate všetky potraviny vo svojej domácnosti s neutrálnym prístupom?

Komunikácia nevyplýva len z toho, čo hovoríme, ale aj z neverbálnych prejavov: zo spôsobu, akým reagujeme na hmotnosť alebo stravovacie návyky iných ľudí, z nášho správania v súvislosti s jedlom a cvičením, dokonca aj zo spôsobu, akým obliekame seba a svoje deti. Svojim deťom posielame odkazy prostredníctvom potravín, ktoré kupujeme, jedál, ktoré pripravujeme, a spôsobu, akým jeme: či sa v jedle prehrabávame, alebo sa ním prejedáme. Orientovať sa v tom, ako komunikujeme o všetkom, čo sa týka jedla, môže byť ako chôdza cez mínové pole, pretože to ovplyvňuje veľa faktorov: spôsob, akým sme boli vychovaní, náš vzťah k jedlu, naše presvedčenie o jedle a vonkajšie nevyžiadané správy, ktoré neustále dostávame o zdravom (a nezdravom) živote. Tu je však podstata: to, čo hovoríme svojim deťom o jedle, určuje vzťah, ktorý si k nemu vytvorí, a vzťah, ktorý si k jedlu vytvoríme v detstve, ovplyvňuje náš vzťah k nemu po zvyšok života.

Poznámky, ako sú tie na začiatku tejto kapitoly, sú pre dieťa mäťúce. Aj keď je pravda, že na celom svete sú hladujúce deti, zvyšky jedla si k nim cestu nenájdu. Podobne aj spájanie potravinovej chudoby u iných s vďačnosťou za jedlo vašich detí môže viesť k pocitu viny a hanby u vás alebo vašich detí v súvislosti s jedlom. Vyjadro-

vanie vďačnosti za jedlo teda môže plodiť zmätok a odpor, čo je neužitočný základ, na ktorom sa nedá stavať. Vysvetľovanie pojmov, čo je chudoba a hlad, a ocenenie svojej privilegovanejšej situácie sa lepšie realizujú a ľahšie počúvajú mimo stola s jedlom. Tým sa minimalizuje vytváranie súvislostí medzi pocitmi, ako sú vina, hanba, rozpaky, odpor, smútok alebo hnev v súvislosti s jedlom a so stravovaním.

Bežné frázy ako „nemôžeš si dať dezert, ak nezješ všetku zeleninu“ sú pre deti neužitočné. Informujú o tom, že potraviny nie sú rovnocenné, že zelenina je menej chutná a dezert je odmena, po ktorej treba túžiť. Je na rodičoch, aby rozhodli, či si deti môžu dať puding, ale dávať im najavo, že zelenina nie je chutná, zatiaľ čo cukor je, vytvára asociácie s rôznymi druhmi potravín, ktoré musíme neskôr zrušiť, keď chceme, aby si naše deti vybrali rozumne a zdravo.

Medzi ďalšie frázy, ktoré vytvárajú toto neužitočné spojenie, patria: „dnes si nemôžeš dať čokoládu, pretože si bol neposlušný“; „dnes si bol taký dobrý – tu máš nejakú sladkosť“; alebo „žiadny puding, kým si neurobiš domáce úlohy“. Všetky tieto spôsoby sa používajú na podporu určitého správania a na odrádzanie od iného. Je pochopiteľné, že ich dospelí používajú, pretože ak sú určité potraviny žiaduce, vyplýva z toho, že deti budú motivované, aby ich konzumovali. Používanie potravín pri výchove detí však môže byť problematické v detstve aj v neskoršom veku, pretože spája jedlo s určitým správaním a morálkou, čo bráni rozvoju dobrého vzťahu k jedlu. A to je dôležité, pretože zložitý vzťah k jedlu v detstve pretrváva aj v dospelosti: deti, ktoré vyrastajú a spájajú si jedlo so správaním, majú aj v dospelosti tendenciu odmeňovať sa alebo trestať pomocou jedla.

Deti však zvyčajne túžia najviac po pozornosti rodičov, takže ich stačí pochváliť, keď niečo urobia dobre, a venovať im čas, keď vás

potrebujú. Objatie alebo hra poskytnú deťom potrebnú pozornosť, po ktorej túžia, bez toho, aby sa ich správanie spájalo s jedlom. Podobne keď dieťa spadne a odrie si koleno, ponúknutím objatia, útechy a uznaním, že naozaj pociťuje bolesť, mu dávate najavo starostlivosť a lásku, ktoré potrebuje. Je to lepšie ako čokoládové bonbóny alebo sušienky, ktoré môžu byť mäťúce, pretože nemajú nič spoločné so zdrojom utrpenia a bolesti. Jedlo sa často používa ako cumlík, na upokojenie alebo utíšenie plaču, ale je to nelogické, pretože nesúvisí s boľavým kolenom. To je príklad spojenia pocitu bolesti s použitím jedla na upokojenie: jedlo ako útecha. Keď vidíme, ako sa deti utešujú navzájom, jedlo takmer nikdy nespomínajú, pretože nie je dostupné ako možnosť. Deti používajú slová, dotyky a rozptýlenie a tie krásne fungujú.

Ako sme videli na niektorých doterajších príkladoch, komunikácia o všetkom týkajúcom sa jedla je bežne nepriama. To, ako hovoríme o jedle, o sebe a o iných, prezrádza našim deťom veľa. Vyrastať v štýle „mamička drží diétu, tak to nemôže jesť“ alebo „otecko je tučný, nechceš byť ako on“ znamená oveľa viac ako iba jedlo. Ide o estetiku, hodnotu a morálku. Pre dobré duševné zdravie je však nevyhnutné vybudovať si hodnotový systém, ktorý sa týka osobnosti, vlastností a atribútov, nie vzhľadu. Deti sa učia napodobňovaním správania rodičov, nie tým, že im dospelí prikazujú, čo majú a nemajú robiť. Keď deti počujú takéto frázy a sledujú stravu rodičov, chápu to ako normu, a teda ako spôsob, akým sa majú správať, aj keď im hovoríme niečo iné. Je nevyhnutné, aby sa naše deti naučili, že síce je spoločensky dôležité, ako vyzerajú, ale čím viac to vieme oddialiť, tým lepšie.

Prostredníctvom tejto knihy sa snažím ukázať, ako môžu rodičia a vychovatelia pomôcť svojim deťom uvedomiť si, že žiadne jedlo nie je zlé; aby počúvali signály hladu svojho tela, jedli čo najširšiu škálu potravín a budovali si sebaúctu na svojich ľudských kvalitách,

a nie na estetickom vzhľade. V súčasnosti je to obzvlášť náročné, keďže sa na sociálnych sieťach objavujú stereotypné obrazy krásy a túžby po „dokonalom“ tele, ktoré bombardujú najmä našich tínedžerov a mladých dospelých.

Máme tu epidémiu porúch príjmu potravy doteraz nevídaných rozmerov.¹ Sú to vážne ochorenia s vážnymi psychickými a fyzickými následkami. Ak sa k tomu pridajú nevhodné názory na jedlo a zložitý vzťah k nemu, dôsledky sa ešte viac zakorenia a ťažko sa liečia. Aj keď bezproblémové vzťahy k jedlu nezabraňujú poruchám príjmu potravy, sú silným ochranným faktorom, ktorý by sme sa mali snažiť podporovať u detí a mladých ľudí.

Táto kniha rozhodne nie je knihou o diétach ani výživovou príručkou. Nie je to príručka, „ako sa zdravo stravovať“, nehovorí o intuitívnom stravovaní ani o žiadnej inej forme stravovania. Je to cesta k rozmanitým významom, ktoré pripisujeme jedlu, vzťahom, ktoré k nemu máme, a spôsobom, akými ho vnímame a používame. Je to rozhovor bez odsudzovania toho, ako si vytvárame presvedčenie o jedle, stravovaní, hmotnosti a postave, ako aj o mnohých ďalších veciach súvisiacich s touto zložitou oblasťou. Musíme zmeniť rozprávanie o jedle pre naše deti a pre nás samých, aby tento zdroj života a prameň potešenia a radosti už nebol zahalený úzkosťou a utrpením. Dúfam, že vám táto kniha pomôže pochopiť, ako ste si vytvorili svoje presvedčenia a postoje k jedlu a stravovaniu, ako to ovplyvnilo váš vzťah k jedlu a ako to môže ovplyvniť vaše deti. Dúfam tiež, že vám poskytne vhodné nástroje a ukáže vám, ako sa s deťmi rozprávať o jedle, aby si k nemu vytvorili čo najlepší vzťah.

Poznámka pre rodičov a opatrovateľov

V celej knihe kladiem otázky, ktoré vám pomôžu zamyslieť sa – samým alebo s partnerom či deťmi – nad svojím vzťahom k jedlu. Sú to otázky, ktoré kladiem svojim klientom, aby som im pomohla posúdiť ich vlastné zvyky a vplyvy. Verím, že budú užitočné aj pre vás.

Uvedomujem si, že táto kniha môže byť pre niektorých z vás veľkou výzvou. Všadeprítomnosť kultúry stravovania a systémové prepojenie všetkého v súvislosti s jedlom, s morálnymi hodnotami, so štruktúrami odmien, strachom, s trestami, oslavami a všetkými aspektmi nášho života znamená, že sa musíme všeličo odnaučiť. Je ťažšie zmeniť naše presvedčenie o jedle, pretože posolstvá o všetkom, čo sa týka jedla, sú v spoločnosti široko rozšírené, a nech sa snažíme akokoľvek, je nemožné im uniknúť. Mnohé z toho, čo vám odporúčam preskúmať, pokiaľ ide o vaše presvedčenia a postoje k všetkým oblastiam vzťahujúcim sa na jedlo a stravovanie, môže byť v rozpore so spoločenskými normami. Využite šancu a preskúmajte sami seba aj svoje hodnoty. Dúfam, že premýšľanie o týchto otázkach bude pre vás podnetné a užitočné.

Chcem, aby ste vedeli, že to nie je jednoduché. Aj ja to so svojimi deťmi občas pokazím. Všimnem si nesprávnu vec, prehodím nesprávnu poznámku, pristihnem sa pri tom, že robím alebo hovorím niečo, čo by som svojim klientom neodporúčala. Hoci je to zlé, keď sa mi to stane, aspoň si uvedomujem svoje chyby, čo znamená, že keď niečo zbabrem, môžem sa pokúsiť o nápravu, a niekedy je to to najlepšie, čo môžem urobiť. Len keď si to uvedomíme, zistíme, ako komunikujeme, a len vtedy môžeme túto komunikáciu zmeniť. Bez uvedomenia sme odsúdení na opakovanie. Dúfam, že pri čítaní tejto knihy si uvedomíte vlastné postoje týkajúce sa jedla a stravovania, aby ste si mohli vybrať, čo je správne a čo nie. Aj v nevyhnutných chvíľach, keď fungujete v režime autopilota, si neskôr uvedomíte

všetky chyby, ktorých ste sa dopustili, a dostanete tak príležitosť na nápravu.

Napokon, v celej tejto knihe oslovujem matky, otcov a rodičov. Samozrejme, viem, že mnohé deti vychovávajú opatrovatelia, ktorí nie sú ich mamami alebo otcami. Niektoré deti zas vychováva osamelý rodič alebo môžu mať viac osôb, ktoré sa o ne starajú. Pre jednoduchosť a zrozumiteľnosť som v knihe použila pojmy rodičia a opatrovatelia.

PRVÁ KAPITOLA

Čo je jedlo?



*„Prvou a najväčšou potrebou je jedenie,
ktoré je podmienkou života a existencie.“*

Platón, Republika

Každý človek potrebuje jesť. Jedlo je pre život rovnako potrebné ako voda a vzduch. Bez jedla zomrieme. Je to také jednoduché. Prečo je teda jedlo takou problematickou a často trýznivou súčasťou života? Netrápime sa nad tým, či máme dýchať, alebo nie. Nevedieme hádky o to, či sa máme napiť vody. Tieto činnosti vykonávame automaticky, lebo sú to základné životné potreby.

Polemiky v súvislosti s jedlom sa často týkajú toho, *ktoré* potraviny sú pre nás dobré, *čo* by sme mali jesť a *keď* by sme mali jesť. Koľko porcií ovocia a zeleniny by sme mali zjesť za deň? Čo sa stane, ak toto usmernenie nebudeme dodržiavať? Sú raňajky skutočne najdôležitejším jedlom dňa? Je lepšie jesť skorú alebo neskorú večeru? Tri jedlá denne bez občerstvenia alebo šesť menších jedál? Nekonečné správy, ktoré dostávame o supersile niektorých potravín, nebezpečenstvách iných, najvhodnejšej veľkosti porcií, optimálnom počte jedál denne a o tom, či by sme sa mali „postiť“ (obmedzovať alebo hladovať), sú mätúce. Určite už viete, že pred jedlom sa cítite hladní a po jedle sýti. Keď telo potrebuje jedlo, dáva nám to najavo nepríjemným pocitom v žalúdku. Keď sa najeme, začneme pociťovať menší hlad a od toho, či si dáme drobné

občerstvenie, plnohodnotné jedlo, alebo ako sa najeme, závisí, akí sa budeme cítiť sýti.

Signály, ktoré oznamujú tieto stavy, sú prirodzené. Zažívame ich už od narodenia; preto bábätká plačú, keď sú hladné, a prestávajú jesť, keď majú dosť. Je veľmi dôležité, aby sme svoje deti naučili počúvať signály tela a aby sme tak robili aj my sami. Keď držíme diétu, hladujeme alebo sa prejedáme, prekonávame to, čo chce naše telo, a potláčame signály, ktoré nám vysiela. Ak to robíme príliš často, stratíme spojenie so svojím telom a signálmi hladu a sýtosti, ktoré dostávame. V dôsledku toho si nie sme istí, čo alebo kedy potrebujeme jesť.

Jedenie má aj evolučnú zložku. Vyvinuli sme sa z lovcov a zo zberačov potravy vo voľnej prírode. Boli sme závislí od svojich zmyslov, aby sme zistili, či je jedlo bezpečné alebo nie. Naši predkovia sa často stali obeťami zberu nesprávnej potravy. Hľadanie potravy si vyžadovalo veľa energie a výber nesprávnej potravy znamenal plytvanie úsilím. Napríklad niektoré rastliny neboli dostatočne výživné, a tak ľuďom neposkytovali dostatok energie (paliva); iné mohli byť jedovaté a viesť k ochoreniu alebo dokonca k smrti. Každá potrava mala svoju typickú chuť a obsahovala rôzne živiny. Už pravekí ľudia vyhľadávali sladké potraviny, pretože obsahovali cukor, ktorý je bohatým zdrojom energie. Kyslé potraviny, ako napríklad citróny, obsahujú vitamín C, ktorý telo potrebuje, ale prirodzene si ho nevytvára, a slané potraviny obsahujú horčík a draslík, ktoré sú základnými minerálnymi látkami.² Ako však vieme, vitamín C sa nachádza aj v mnohých nekyslých potravinách a veľa neslaných potravín obsahuje horčík, draslík a ďalšie dôležité živiny. Široké chuťové okruhy však naznačujú prítomnosť určitých potrebných živín. Okrem toho boli naši predkovia opatrní pri potravinách s horkou chuťou, pretože horkosť mohla naznačovať, že potrava obsahuje jed. Takže schopnosť rozpoznať horkú chuť chránila zdravie a v konečnom

dôsledku aj život.³ Aj dnes sa pri výbere potravín riadime týmito evolučnými preferenciami: stovkám miliónov ľudí, ktorí žijú v nedostatku, pomáhajú štyri chuťové skupiny identifikovať, čo sa v potrave nachádza. Chute a nadobudnuté znalosti tiež vysvetľujú, prečo reagujeme na sladké, slané, kyslé a horké chute tak, ako reagujeme – najmä na sladké potraviny, ktoré mnohým chutia a vyčítajú si, že po nich túžia. Je zrejmé, že toto evolučné učenie pretrváva. Keď naši predkovia objavili spôsob, ako založiť oheň, dokázali tepelnou úpravou zmeniť charakter, štruktúru a chuť potravín, a to sa považuje za jeden z dôvodov, prečo máme radi komplexné chute.⁴

Keďže sme sa ako druh vyvinuli tak, aby sme prežili obdobia hladu, keď ľudskému telu chýba potrava, vydržíme oveľa dlhšie ako vybitá batéria alebo auto s prázdnu nádržou. Keď autu dôjde palivo, rozkašle sa, mykne a zastaví sa. Nebude fungovať, kým do nádrže nenalejeme palivo. Naše telá sú však iné. Bez doplnenia paliva môžeme ešte dlho pokračovať v jazde, pričom spotrebujeme svoje zásoby energie a tuku. Spočiatku sa môžeme cítiť v poriadku, ale postupne strácame energiu, cítime sa unavení a letargickí, svaly nám slabnú, pretože si z nich telo berie ďalšiu potrebnú energiu, a bežný denný režim je pre nás ťažší. Nevieme sa sústrediť, znižuje sa motivácia aj zmysel pre humor a záujem o ostatných. Naše myšlienky čoraz viac blúdžia k jedlu, k telesnej dysmorfii (trápia nás nedostatky nášho vzhľadu, často imaginárne alebo nereálne) a naša nálada sa zhoršuje. Spoločenské situácie nám pripadajú desivé a stávame sa uzavretejšími. Sexuálny apetít sa stráca a napokon celkom zmizne. Je nám často chladno a s klesajúcou hmotnosťou sa nám na tvári a tele vytvárajú jemné, huňaté chlípky, nazývané lanugo, ktoré sa nás snažia zahriať. Imunitný systém slabne, vypadávajú nám vlasy, pokožka a nechty sú suché. Ak ste žena, zmenšujú sa vám vaječníky a menštruácia sa stáva nepravidelnou a napokon sa zastaví. Ak ste muž, klesá vám hladina

testosterónu. Keď telo hladuje, v podstate všetka energia smeruje do základných orgánov, ako je napríklad srdce, aby vás udržali pri živote, a na ostatné telesné funkcie nezostáva nič. Nakoniec vám začnú zlyhávať životne dôležité orgány a v krajnom prípade je hladovanie smrteľné.

Schopnosť tela pokračovať v živote s nedostatočným množstvom potravy je síce úžasným nástrojom na prežitie, zároveň je však aj príčinou samolúbosti a neúcty k jedlu. Deti musia vedieť, že jedlo je palivo – že je nevyhnutné pre prežitie a život. Keď im to vysvetlíte, máte základ, na ktorom môžete stavať; komunikácia o jedle a stravovaní, ktorá je postavená na tomto základe, bude pre ne ľahšie pochopiteľná. Bez tohto základu môžu deti uveriť, že všetky potraviny sú zlé alebo že je jednoduchšie a bezpečnejšie nejst.

Sophie za mnou prišla so svojím sedemročným synom Joshom. Mala obavy, pretože Josh bol priberčivý v jedle a často radšej nejedol. Josh bol často letargický, mal málo energie a zlú náladu. Zdalo sa, že ho jedlo nezaujíma a je mu ľahostajné. Tu je rozhovor, ktorý som s ním viedla:

Ja: „Prečo si myslíš, že musíme jesť?“

Josh: „Neviem... Lebo to hovorí mama.“

Ja: „Máš rád jedlo?“

Josh: „Niektoré jedlá.“

Ja: „Prečo si myslíš, že mamička naozaj chce, aby si jedol?“

Josh: „Neviem.“

Ja: „Myslíš si, že potrebuješ jesť?“

Josh: „Nie.“

V tomto momente som Joshovi vysvetlila, že každý musí jesť. Ja, on, jeho rodičia aj kamaráti, pretože jedlo nás udržiava pri živote. Josh sa na mňa pozrel, zrazu ho to zaujalo.

„Naozaj?“ spýtal sa.

„Naozaj,“ odpovedala som.

Potom sme pokračovali v rozhovore o tom, že do auta sa tankuje palivo a že naše telo je ako auto a jedlo je palivo, ktoré ho poháňa.

Keď som Sophie a Josha videla najbližšie, jedenie už nebolo také problematické, pretože Josh pochopil, že musí jesť každý deň. Stále sme museli pracovať na tom, čo má a nemá rád, ale počítačová bariéra v jedení sa týmto jednoduchým pochopením odstránila.

Keď učíte deti, ako rešpektovať svoje telo a všimáť si signály hladu a sýtosti, pomáhate im naučiť sa pozorovať, ako sa cítia, keď sú hladné, a ako sa cítia, keď sa najedia. Na chvíľu sa zamyslíte nad svojím dieťaťom a nad tým, aké je, keď je hladné. Je pravdepodobné, že je letargické alebo zle naladené. Vaše dieťa môže plakať alebo mať záchvat hnevu. Teraz sa zamyslíte nad tým, aké je, keď sa práve najedlo. Očakávam, že je spokojnejšie, má energiu a chce sa hrať alebo behať. Vďaka tomu, že sa mu vrátila hravosť a záujem o okolitý svet, bude aj viac rozprávať a usmievať sa. Jemne upozorňovať dieťa na tieto zmeny je skvelý spôsob, ako mu pomôcť počúvať svoje telo: všimáť si, kedy je hladné, pochopiť a oceniť, ako sa cíti po dostatočnom jedle.

Yuli ku mne priviedla svojho sedemročného syna Arthura, pretože mal doma a v škole pravidelné záchvaty hnevu a napriek tomu, že sa snažila, nedokázala prísť na to, čo sa s ním deje. Často sa budil nahnevaný, čo znamenalo, že celá ranná rutina prebiehala v napätí. Yuli sa vždy postarala o to, aby sa pred odchodom do školy naraňajkoval, ale aj to bol boj. Školu mal však rád, mal v nej kamarátov a zdalo sa, že je všetko v poriadku. Aj zo školy však hlásili, že Arthurova nálada akoby počas dňa kolísala. Niekedy bol veselý a hravý, plný energie a bezstarostný, inokedy bol plachý a zdal sa nešťastnejší. Ani v škole si neboli istí, prečo sa to deje, a nevedeli nájsť nijakú súvislosť. Jeho učiteľka sa vyjadřila, že na obed často nebýva hladný, hoci v dňoch, keď niečo zje, je popoludní spokojnejší. Yuli zasa povedala, že Arthur často

nie je hladný, málokedy si pýta jesť a do jedla ho musia povzbudzovať.

Spýtala som sa na to Arthura. Povedal, že „jedlo je v poriadku“, ale vraj nebýva veľmi hladný. Spýtala som sa, ako sa cíti po jedle, a jeho odpoveď znela „dobré“.

Predtým, ako som sa pustila do hlbšej práce, požiadala som Yuli, aby dala Arthurovi hneď ráno po prebudení pohár mlieka – sýtejšieho ako voda, ale nie príliš veľa –, aby bol hladný a raňajkoval. Takisto som ju požiadala, aby zabezpečila Arthurovi dopoludňajšiu desiatu, nech mu prinesie jedlo, keď poňho príde do školy, a aby medzi časmi, keď je, neuplynulo viac ako pár hodín. Poprosila som ju, aby si popritom viedla denník jeho nálad a záchvatov hnevu a aby sa Arthura pýtala, ako sa cíti hneď ráno pred jedlom a po ňom.

Keď sa po týždni vrátili, ich život bol ako vymenený. Arthurova nálada sa stabilizovala, mal len jeden záchvat hnevu a zo školy hlásili, že je šťastnejší a jeho nálada menej kolíše. Yuli zistila, že Arthur nerozoznáva pocit hladu. Vyslovili sme hypotézu, že jeho telo a mozog nevnímajú hlad. Arthur ho pociťuje skôr zmenou nálady než ako fyzický pocit hladu a riešením je zabezpečiť, aby jedol každých pár hodín, kým sa nenaučí vnímať príznaky hladu.

Nie je nezvyčajné, že deti potrebujú občerstvenie a jedlo častejšie ako dospelí. Každý je iný bez ohľadu na vek, ale deti majú malý žalúdok a rýchlo rastú, takže potrebujú pravidelné zásobovanie. Určite si spomeniete na chvíle, keď ste boli hladní a ovplyvnilo to vašu náladu. Ak si to uvedomíte, bude to pre vaše deti aj pre vás veľmi užitočné.

Určite sa vám zdá samozrejmé, že jedlo je nevyhnutné pre život, ale ak to svojim deťom nepoviete, možno to samy od seba nebudú vedieť. Nemusíte s nimi viesť hlboký a vážny rozhovor; skôr im to predložte ako fakt už v útlom detstve a snažte sa, aby vyrastali

s týmto vedomím. Prirovnanie, ktoré som použila pri Joshovi o pali-ve v nádrži auta, je skvelé, deťom sa zvyčajne páči a ľahko ho pocho-pia. Môžete im tiež vysvetliť, že všetci – nielen ony – potrebujú jesť; vidia, že vy jete, že ich kamaráti a rodina jedia a tak ďalej. V tomto kontexte je ľahké prehodiť niečo v tomto zmysle:

„Jedlo nám dodáva energiu, aby sme mohli byť fyzicky aktívni.“

„Vďaka jedlu rastieme.“

„Potrebujeme jesť, aby sme zostali zdraví, bez jedla strácame energiu a prestávame fungovať rovnako ako auto.“

„Jedlo nás udržiava pri živote.“ V tomto smere by som bola veľmi vecná, pretože mnohé deti pociťujú obavy zo smrti. Takže aj keď je to pravda, je to posolstvo, ktoré treba podať ľahkým a vecným spôsobom.

Hra, pri ktorej sa deti zabavia rozprávaním o jedle

Je dôležité hovoriť s deťmi o jedle zábavnou formou, prípadne sa pri tom hrať. Môžete to robiť pomocou varenia alebo pečenia, využívaním zmyslov na testovanie vône rôznych potravín, rôznymi pokusmi, napríklad zmiešaním sódy bikarbóny s octom a pozorovaním „sopky“, ktorá vybuchne, alebo to jednoducho vysvetlite slovne. Ak má vaše dieťa problémy s jedlom, je v súvislosti s ním úzkostlivé alebo je trochu prierberčivé, potom je obzvlášť dôležité, aby ste našli spôsob, ako ho čo najviac uvoľnene a zároveň hravou formou vyzvete, aby sa o jedle rozprávalo a premýšľalo. Ak začne lepšie jesť, výborne, aj tak však treba s deťmi pravidelne hovoriť o tom, akú úlohu zohráva jedlo v našom živote. Aj slovenský jazyk má veľa frazeologizmov a prirovaní súvisiacich s jedlom. Napríklad:

„Chodil som okolo horúcej kaše.“

„Myslel som si, že to bude tvrdý oriešok.“

„Mal maslo na hlave.“

„Tí dvaja sú ako dva hrášky v struku.“

„Je dobrý ako kus chleba.“

„Bol chladný ako uhorka.“

„Žiadny koláč sa neje taký horúci, ako sa upečie.“

„Si červená ako paradajka.“

„To bola čerešnička na torte.“

Nechajte svoje deti, aby sa pokúsili prísť na význam niektorých z týchto výrokov. Spočiatku im príliš nepomáhajte – pri počúvaní toho, čo vymyslia, sa môžete dobre zabaviť. Keď sa im podarí vysvetliť vám, čo si myslia, zablahoželajte im, ak význam uhádli. Alebo im ho vysvetlite, ak si neboli isté.

V tabuľke 1.1 nižšie sú uvedené ďalšie idiómy o jedle, ktorých význam treba rozlúštiť. Ak vaša rodina rada súťaží, môžete si zapísať skóre, kto za stanovený čas vylúšti význam väčšieho počtu výrokov – môže to byť 30 sekúnd alebo jedna minúta v závislosti od veku hrajúcich. Alebo nepoužite tabuľku a pretekajte sa, kto za stanovený čas vymyslí najviac idiómov o jedle. Prípadne sa o takýchto výrazoch môžete len tak porozprávať.

Tabuľka 1.1. Idiómy spojené s jedlom

	Doplňte význam
Slabý ako čaj	
Hádzať hrach o stenu	
Sladký ako med	
Horký ako blen	
To je silná káva	
Biely ako cmar	
Odhryznúť si väčší kus	

	Doplňte význam
Prehadzovať si horúci zemiak	
Natlačení ako sardinky	
Zlízať smotanu	
Plakať nad rozliatym mliekom	
Nemiešať jablká s hruškami	
Výchova cukru a biča	
Čerešnička na torte	
Zakázané ovocie	
Hladný ako vlk	
Jesť ako vtáčik	
Povedz mi, čo ješ, a ja ti poviem, kto si.	
Aj pes vie, kto mu dáva jesť.	
Ak chceš spať sladko, večeraj ľahko.	
Bez práce nie sú koláče.	
Kto do teba kameňom, ty doňho chlebom.	
Sýty hladnému neverí.	
Aby bol aj vlk sýty, aj baran ostal celý.	
Oči by jedli, ale žalúdok už nemôže.	
Nijaká kaša sa neje taká horúca, ako sa uvarí.	
Reči sa vravia, chlieb sa je.	
Čí chlieb ješ, toho pieseň spievaj.	
Nielen chlebom je človek živý.	
Vodu káže, víno pije.	
Taký som hladný, že by som aj klince pojedol.	

Jedlo je prítomné v každej oblasti nášho života. V umeleckých galériách obdivujeme zátišia veľkých umelcov – misy s ovocím alebo vázy plné kvetov. V televízii sledujeme relácie o varení, na steny si vešiame plagáty s plechovkami Campbellovej polievky, na poličky si ukladáme kuchárske knihy alebo si prezeráme obrázky krásnych tanierov s jedlom na sociálnych sieťach. Pri jedle sa stretávame s priateľmi a rodinou. Pre niektorých je jedlo prejavom lásky, zatiaľ čo pre iných vyjadrením odmeny alebo trestu. Takže áno, jedlo je zdrojom života, ale aj oveľa viac. V nasledujúcich kapitolách budeme diskutovať o vplyvoch jedla na ľudí a ich spojení s jedlom. Budeme hovoriť o spôsoboch, ktorými jedlo a stravovanie preniká do nášho života a do života našich detí.

ZHRNUTIE

- Jedlo je palivo a je nevyhnutné na udržanie života – deti to potrebujú vedieť.
- Chuť sa vyvinula evolučne.
- Slová, ktoré používame, keď hovoríme o jedle, majú dôležitý význam a priamo prispievajú k vzťahu našich detí k jedlu, správne mu stravovaniu a ich fyzickému vývinu.
- Idiómy o jedle ukazujú, ako veľmi jedlo preniká do každodenného jazyka.
- Skúste s deťmi nájsť a vysvetliť idiómy o jedle – môže to byť skvelá zábava.