

## **Część 1**

Cześć, z tej strony Ela Malinowska z Fundacji Mlekiem Mamy. Witam Cię w podcaście Mlekiem Mamy. Ostatnim podcaście realizowanym w ramach projektu Zdrowie z Mlekiem Mamy. Wiem, wiem, wiem, że w poprzednim odcinku powiedziałam dokładnie to samo. To był mój błąd. Tamten odcinek był przedostatni, ten już na 100% jest ostatni. Zatem jest on wyjątkowy właśnie z tego względu, a także dlatego, że mam przyjemność porozmawiać dziś z fantastyczną gością, a jest nią Zuzanna Wędołowska, psycholożka i dietetyczka, autorka bloga Szpinak robi ble.

**Ela Malinowska:** Zuzia, no witam Cię bardzo serdecznie w podcaście Mlekiem Mamy. Dziękuję za przyjęcie zaproszenia już na sam koniec, w zasadzie, naszego całego projektu. Ostatnio chwaliłam się, że to ostatni podcast, a to był przedostatni. To jeszcze ostatni podcast. To jest nasz ostatni podcast w ramach projektu Zdrowie z Mlekiem Mamy, także bardzo się cieszę, że postawisz tę kropkę nad i, jeżeli chodzi o podcasty, bo jeszcze nie o webinary. Witam Cię bardzo serdecznie.

**Zuzanna Wędołowska:** Cześć, dziękuję, dziękuję za zaproszenie i cieszę się, że nam się udało tutaj zgrać w końcu ostatecznie i że takim rzutem na taśmę udało mi się dołączyć do tego projektu.

**EM:** To my się jeszcze bardziej cieszymy. Zuzia, no o czym będziemy rozmawiać? No, będziemy rozmawiać o żywieniu, o karmieniu dzieci. I ja sobie przygotowałam taki wstęp, że żywienie młodego człowieka dla wielu rodziców to jest taki aspekt rodzicielstwa – no taki trudny. Bo nawet jeżeli weźmiemy pod uwagę taką grupę rodziców, którzy są w miarę wyedukowani, mają świadomość, zdają sobie sprawę z różnych zagrożeń, zdają sobie sprawę z zalet takiego właśnie prawidłowego żywienia młodego człowieka – no to in the end, często ci rodzice mówią: no, że jest ciężko. Sama wrzucam się do tej grupy rodziców. I mam już dzieci takie starsze, nastoletnie, ale wiedzę zawsze miałam. Zawsze miałam chęci, żeby moje dzieci jadły zdrowiej niż jedzą, a do dziś jest mi po prostu trudno, żeby ich ta dieta była taka naprawdę zbilansowana i bogata we wszystkie produkty, o których Ty mówisz i Ty edukujesz. No i teraz mam takie pytanie: dlaczego nam jest tak trudno? I czy to kwestia tego, w jakich czasach żyjemy i po prostu trzeba się przyzwyczaić? Czy my, rodzice, jesteśmy skazani na cukier wszechobecny?

**ZW:** No, myślę sobie, że tutaj jest kilka punktów, oczywiście, do których można by się odnieść. Jeżeli chodzi o pierwszy aspekt, to trochę jest tak, że że to jest przekleństwo wiedzy. Tak? Czyli w momencie, kiedy my tak dużo wiemy, kiedy my się dowiadujemy co chwilę czegoś nowego. A dzisiejszy taki świat żywieniowy, dietetyczny, no on właściwie co chwilę, w każdym tygodniu, przynosi nam nowe informacje. Jeżeli my siedzimy na tym przysłowiowym, czy prawdziwym, Instagramie, to właściwie co chwilę coś nas może stryggerować i wzbudzić lęk, i wzbudzić poczucie winy. No, bo raz się okazuje, że masło jest złe, raz się okazuje, że margaryna jest zła, raz się okazuje, że, nie wiem, warzyw tyle, a owoców tyle. Jest bardzo duże zamieszanie, jeżeli chodzi o to, jak powinniśmy żywić dzieci. Jest dużo też takich, myślę, przykładów, jak to na Instagramie idealnych, czyli takich nierealistycznych, w którym dowiadujemy się, że są rodziny, w których na przykład nie ma w ogóle cukru, albo są dzieci, które nigdy w życiu nie poszły do McDonalda, na przykład. I w takim momencie w nas naturalnie budzi się poczucie winy. I to nas, jakby, strasznie tak triggeruje. I jak rozmawiam z rodzicami, to najczęstszym takim rozwiązaniem nieświadomym, do którego dążą, to jest taka ambiwalencja. Czyli raz mają bardziej takie poczucie: okej, no przecież nie mogę zakazywać, muszę dać trochę luzu, no przecież wszyscy mogą czasem zjeść coś słodkiego. I wskakujemy w taki bardziej luźny temat. A



potem właśnie jak coś usłyszymy, coś zobaczymy, coś nas przestraszy w jakiś taki sposób, to wchodzimy w taki bardziej autorytarny tryb, czyli: no, nie można, zakażę, nie pozwolę, mniej. Teraz będę robić gofry z tysiącami warzyw, tak, żeby przemycać te warzywa do diety dziecka. I to jest rzeczywiście problematyczne, bo ta ambiwalencja męczy nas, rodziców, ale jest też trudna dla dzieci, bo jest nieprzewidywalna. I już lepiej mieć jakieś, nawet bardziej pewnie restrykcyjne, zasady, ale w miarę stabilne, niż kiedy tak przeskakujemy z jednej zasady do drugiej, no bo po prostu wtedy dzieci zupełnie nie wiedzą, co z tym robić, nie wiedzą, jak się nastawić do tego do tego żywienia. Więc to jest jedno, że rzeczywiście, przez to jak dużo wiemy o jedzeniu, i ta kultura diet, również, która tak kładzie nacisk na bardziej na składniki odżywcze, na jakość diety, na bilansowanie diety, przestrzega przed przejadaniem się, przed właśnie chorobami dieto-zależnymi, ale w taki bardzo rygorystyczny sposób, no ona odciąga nas też od takich ważnych aspektów jedzenia jak przyjemność, jak dzielenie się jedzeniem, jak wspólnota żywienia. A wspólne jedzenie, przyjemność z jedzenia, nie muszą stać w sprzeczności z dobrym jedzeniem, z dobrymi nawykami żywieniowymi. Wręcz im sprzyjają, tak? To też nam badania pokazują, że to nam mocno sprzyja dobrym nawykom żywieniowym. No, ale jest to trzecie pole, o którym wspomniałaś, że rzeczywiście dziś żyjemy w środowisku, w którym jest trudniej. Jest trudniej budować dzieciom dobre nawyki żywieniowe. Trudniej jest nam te dzieci upilnować. Jest większe ryzyko rzeczywiście rozwoju chorób dieto-zależnych i to jest dużo rzeczy, na które po prostu nie mamy wpływu. I jest to bardzo ciężkie, no bo akceptacja tego, że ja nie mogę zmienić środowiska, chociażby tego, gdzie są sklepiki, które moje dziecko wracając ze szkoły spotyka, 20 sklepów, w którym w każdym może kupić hot doga i w każdym może kupić mnóstwo jedzenia, tak? No, chociażby to, to jest już przykład tego, jak trudno jest zarządzać takim jedzeniem u u dziecka, szczególnie u starszego dziecka, bo 10, 12-latek, no to ja mogę mu zrobić dobry obiad, dać dobrego lunchboxa do szkoły, ale reszta już nie jest nie jest zależna ode mnie w dużym stopniu, nie?

**EM:** No właśnie, tutaj powiedziałaś o tych troszkę starszych dzieciach, ale czy tak samo trudno jest tym rodzicom, którzy mają młodsze dzieci, czyli mówimy o takich maluchach, które my rozszerzamy dietę, te dzieci, które skończyły rok. Wydawałoby się, że te dzieci, no, one nie mają świadomości jeszcze, co jest na półkach w sklepie. No przecież nie chodzą jeszcze na urodziny, czy inne tam imprezy. A jednak mam takie wrażenie, że tym rodzicom wcale nie jest jakoś specjalnie łatwiej, niż nam, rodzicom tych starszych dzieci.

**ZW:** Mnie zaskoczyłaś, że rzeczywiście dołączyłam się do grona rodziców starszych dzieci. Taki nowy dla mnie uczyście, ale taka jest prawda. Taka jest prawda, że to już stary, stary człowiek u mnie już jest. Natomiast oczywiście jest tak, że to nie jest tak, że rodzicom małych dzieci jest prosto. Właściwie wszystko się zaczyna jeszcze w tym okresie rozszerzania diety. Już tam gdzieś te takie pierwsze niteczki tego ryzyka rozwoju nadwagi, tego problemu z nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi, czy taką nieprawidłową relacją z jedzeniem, one się już tam zaczynają. I tak jak mówiłam o tym środowisku, no tak profesjonalnie nazywamy je środowiskiem obesogennym, czyli takim, w którym które po prostu sprzyja rozwojowi nadwagi, otyłości, chorób dieto-zależnych. I w tym środowisku możemy wymienić kilka aspektów. No właśnie, to jest ta, na przykład, bliskość sklepów, taka przystępność produktów wysokoprzetworzonych, czyli one są wszędzie dostępne, one są tanie, one są na wyciągnięcie ręki, tak? Ale jest też jakość tych produktów. Jest też reklama tych produktów, czyli to, co nas zachęca do jedzenia. I tu myślę sobie, że właśnie to by było fajnie powiedzieć, co zachęca rodziców małych dzieci do kupienia produktów. A drugie jest też bardzo silnie nakierowana reklama na dzieci. I to już jest nakierowana reklama, która spokojnie trafia do dwu, trzylatków dzieci. Bo jeżeli na opakowaniu jakiegoś serka, jogurciku, soczku, dziecko widzi swoją ulubioną postać z



bajki, jest kolorowe, zachęcające, jest dołączona jakaś zabaweczka, jakieś dodatki, no to, to jest coś, co to dziecko chce kupić. Tak? Ono chce to mieć. Ono nie rozumie jeszcze, że to są słodycze, czyli, że jest to jakiś, nie wiem, czy dobry, smaczny, nawet niekoniecznie musi chcieć kupować to dlatego, że to jest smaczne. Ona chce, ono chce to kupić, bo jest ładne i kolorowe i fajnie wygląda. Ale potem za tym idzie już przyzwyczajenie smakowe. I tu myślę, że warto wspomnieć o tym, że badania nam pokazują, że dzieci do ósmego roku życia są właściwie bezbronne wobec reklam żywności. One nie są w stanie się im przeciwstawić. Czyli każda reklama, która jest skierowana do dziecka, nawet jeżeli producent będzie twierdził, że to jest dla starszych dzieci, ona nieświadomie albo bardziej świadomie trafia do małych dzieci i już nawiązuje taką relację z producentem, z produktem i sprawia, że to dziecko coraz chętniej po nie sięga, po te produkty. Natomiast drugi aspekt to jest też to, jak ta reklama działa na nas. I tu myślę, że warto powiedzieć o żywności dla niemowląt, żywności dla małych dzieci, bo tu producenci z kolei kładą duży nacisk na promowanie takiej, rzekomej, powiedzmy, jakości tych produktów, wysokiego bezpieczeństwa tych produktów. Czyli słyszymy, że to jest produkt, który zawiera dużo takiej i takiej witaminy, że zawiera dużo warzyw, że dzięki temu twoje dziecko będzie miało więcej, więcej witamin, że to chętniej zje, że tu nie ma cukru, że tu nie ma soli, że tu nie ma konserwantów, że to jest najbezpieczniejsze pod względem, nie wiem, zawartości pestycydów, że to jest przebadane, a zwykła marchewka w sklepie nie jest przebadana, więc czy ona jest bezpieczna? I tu z kolei myślę, że warto powiedzieć, że badania nam pokazują, że nawet 30% tej żywności dla niemowląt i małych dzieci, którą widzimy w sklepie, to jest żywność **ultraprzetworzona**. Czyli to jest taka nowa kategoria żywności, którą od kilku lat oczywiście o niej mówimy, czyli to już nie jest wysokoprzetworzona żywność, to jest żywność **ultraprzetworzona**. Czyli taka najbardziej niebezpieczna, dlatego, że to przetworzenie tej żywności wykracza poza takie tradycyjne, znane nam sposoby przetwarzania żywności. Że my nie jesteśmy tego w stanie odtworzyć w domu, tak? Że żeby stworzyć ten produkt, to producent musiał składniki, surowce rozbić na najmniejsze cząsteczki i potem znowu je połączyć i skleić w coś nowego, tak? I to oczywiście brzmi dosyć, jakby, niepokojąco, ale to są zwykłe produkty, które widzimy czasami w sklepie, tak? Czyli po prostu te takie, one niekoniecznie też muszą wyglądać na ultraprzetworzone, ale oczywiście wszystkie różnego rodzaju słodycze, batoniki i tak dalej, one mogą być ultraprzetworzone, ale mogą być też ultraprzetworzone rzeczy, które nam wydają się jako zdrowe, tak? I już różnego rodzaju, nie wiem, chrupki z dodatkiem warzyw, one też bywają ultraprzetworzone. A ta żywność ultraprzetworzona, ona jest najbardziej niebezpieczna, bo ona rzeczywiście wpływa na nasz, na nasze nawyki w taki sposób bardzo bezpośredni. To znaczy, sprzyja przejadaniu się rzeczywiście. Ona trochę oszukuje ten nasz sygnał głodu i sytości. Wpływa na nasz metabolizm. Oczywiście wpływa na nawyki żywieniowe dzieci, no bo przyzwyczajają do większej ilości cukru, soli. To jest żywność **wysokosmakowita**, czyli taka, która sprawia, że konkurencja w postaci zupy pomidorowej, no, no, trochę odpada w przedbiegach, tak? Chociaż dzieci też lubią zupę pomidorową. Natomiast im więcej jest tej żywności ultraprzetworzonej, tym trudniej dziecku polubić zwykłe jedzenie po prostu, tak? Więc zdecydowanie to wszystko zaczyna się jeszcze w tym okresie rozszerzania diety, a tu w ogóle jeszcze nie powiedzieliśmy o tym, co się dzieje w przedszkolach, na urodzinach, dziadkowie jaką pełnią w tym rolę całą. Więc jest dużo tych takich elementów, po prostu utrudniających nam to życie, nie?

**EM:** Czyli od początku rodzice powinni zwracać uwagę na wszechobecny marketing. Fajnie by było wykazać się taką czujnością, taką uważnością i krytycyzmem chyba też, że to, co mi producent mówi, to jest najlepsze dla mojego dziecka, to trzeba to podważyć. I co? Sprawdzić gdzieś, czy są jakieś tam badania, jaki dany produkt ma skład? To

może być ciężkie dla takiego zwykłego rodzica, ale myślę, że od tego to się zaczyna. Czyli od takiej świadomości rodziców, a później zwracaniu uwagi na to, na co zwracają uwagę nasze dzieci.

**ZW:** Ja myślę sobie, że to niekoniecznie musi być takie, że my musimy to sprawdzać, zagłębiać, doszukiwać się jakichś tam pewności. Raczej powinniśmy wyjść z takiego założenia: no, raczej producent ma jakiś interes, nie? To jest oczywiste, no, producent chce zarobić. I czasami chce zarobić w pozytywne sposoby i ma jakieś normy i zasady i jest takim bardziej nakierowany na, powiedzmy, takie prospołeczne działania, no ale w większości to są potężne firmy, tak? To co innego jest, kiedy pan Kazik chce mi sprzedać pomidory na targu i mówi, że są pyszne i niepryskane, tak? A trochę co innego jest, kiedy wielka firma, potężny koncern mówi, że ten słoiczek z tymi pomidorkami to jest absolutnie najlepsze, co możesz podać swojemu dziecku, tak? Więc myślę sobie, że raczej bym powiedziała, że właśnie trochę zaufanie sobie i zaufanie bardziej tradycyjnej też żywności, czyli właśnie powrót do tego, w co często wątpimy, że ta żywność na naszych talerzach, że ten obiad u babci, na przykład, bo on jest tam, nie wiem, smażony i tak dalej, że on jest najgorszy. A niekoniecznie, tak? I myślę sobie, że właśnie zaufanie w to, że ja potrafię bez tego wsparcia, koniecznie producenta, to może nas trochę uratować, nie? Od uzależnień. No i też umiejętność gotowania, trochę zapomniana i trochę od której odchodzimy, ona nas też uniezależnia od producentów żywności. Ona sprawia, że my jesteśmy w stanie sami ten obiad przygotować z pierwszych składników. I znowu, ta umiejętność gotowania nie musi być na poziomie Master Chefa. Proste rzeczy i i i proste umiejętności gotowania to jest ważne. Więc jeżeli mamy na coś poświęcać czas, no to pewnie bardziej na kierunek coś domowego, nawet najprostszego, niż rzeczywiście korzystanie wyłącznie z żywności przetworzonej. Ale tu też, oczywiście, dam taką gwiazdeczkę, że to nie chodzi o to, że wszystko musimy w domu robić, tak? Tylko żebyśmy nie stracili tego zaufania, że to, co jest w domu, jest wystarczająco dobre. A właśnie, jak nam brakuje czasu, jesteśmy zmęczeni, brakuje nam inspiracji, jesteśmy przeciążeni, jesteśmy na wyjeździe, no to wtedy korzystamy z tych produktów. Tutaj mam chyba taki świetny porównanie, które usłyszałam od Kasi Wywoźniczkiej, z którą kiedyś robiłam też podcast. Kasia pracowała, chociażby w tej organizacji Szkoła na widelcu, która wspierała, no właśnie, taką edukację żywieniową i edukację w szkołach, przedszkolach i tak dalej. I ona powiedziała: Ta żywność ultraprzetworzona, ona została wprowadzona, właściwie stworzona i wymyślona, gdzieś tam na początku XX wieku, po to, żeby, na przykład, żywność była dostępna dla żołnierzy na froncie, żeby były zapasy żywności w momencie, kiedy nie ma innego jedzenia, tak? I tak ją powinniśmy traktować, czyli w kryzysowym momencie, w momencie, kiedy nie mamy możliwości innego jedzenia, wtedy po nią sięgamy, tak? I oczywiście nie chodzi tutaj o wojnę i katastrofy w naszej perspektywie, ale takie małe nasze katastrofy życiowe, no to wtedy możemy po nią sięgnąć i ona naturalnie nie będzie dominować, po prostu, w naszej diecie.

**EM:** Czyli jako koło ratunkowe owszem, ale nie do użytku codziennego, żeby każdego dnia te produkty pojawiały się w naszej diecie. A jeżeli pojawią się od czasu do czasu, to żyjemy dalej i nie skupiamy się na tym, że, Jezus Maria, dałam dziecku coś tam bardziej przetworzonego. Zuzia, powiedziałaś, padło takie z Twoich ust ciekawe określenie: **produkty wysokosmakowite**. Cóż to jest? Ja się tylko domyślałam, ale co to jest za grupa produktów i czy mamy się czego obawiać i przed czym chronić, czego unikać?

**ZW:** My, ja bym chciała i to jest moja specjalność, tak, mówienie, uspokajanie, żebyśmy się tak strasznie nie bali, bo my, jak boimy się żywności, boimy się jedzenia, to wtedy popełniamy największe błędy, tak naprawdę, szczególnie



właśnie wtedy, kiedy mamy tej wiedzy sporo i kiedy to żywienie jest dla nas ważne. Więc ja bym tutaj mówiła, okej, nie bójmy się aż tak bardzo tego, ale tak, **żywność wysokosmakowita**, to jest coś, co jest takim połączeniem najbardziej przyjemnych składników w naszej diecie. I myślę, że **wykosmakowita** żywność również u naszych babci, dziadków i na naszym stole, którą możemy ją zrobić sami w domu. To nie jest tak, że nie jesteśmy w stanie żywności **wykosmakowitej** zrobić w domu. W naszej książce Rozgryzienie, którą zrobiłam, stworzyłam z Martą Kostką, właśnie mamy taki wykres, który nam pokazuje, że kiedy łączymy trzy składniki najbardziej smakowite, czyli **cukier, tłuszcz i sól**, które nam wyciągają smak, one tak uwypuklają smaki i tworzą, że to jest jakby wyjątkowo fajne dla naszych kubków smakowych, to w tym środku, takim najbardziej łączącym i najbardziej takim królem **wykosmakowitej** żywności jest, są, są **lody o smaku słonego karmelu**. I tak możemy, jak sobie o tym pomyślimy, to to rzeczywiście nam tak zapada w głowę, o co to chodzi. Nie, że one są i słodkie, i słone, i tłuste, i pyszne i po prostu, o, matko, matko, matko, i mogę je jeść, po prostu, bez umiaru. I **żywność wysokosmakowita** to jest właśnie ta, której umiejętnie mieszamy te trzy składniki, tak? Czyli łączymy ze sobą tłuszcz, cukier i sól w różnych proporcjach, tworząc coś, co jest, tak, że mamy ochotę tego jeść więcej, po prostu. Że mamy ochotę spożyć dużą ilość, bo nasze kubki smakowe szaleją. No, tutaj w naturalny sposób pewnie ta domowa kuchnia trochę nas przed tym chroni, bo zazwyczaj przygotowanie takiej, takiego produktu **wykosmakowitego** zajmuje trochę więcej czasu i trochę więcej kosztuje. I dlatego, no, różnego rodzaju, nie wiem, ciasta, torty z kremem, takie produkty, które też znamy z domu, nie robimy ich aż tak często, tak? Że one nie pojawiałyby się w naszej diecie aż tak często. Chociaż, no, tak jak mówię, jesteśmy w stanie je tworzyć i jak najbardziej mamy, mamy przepisy i lubimy je robić i czasami robimy ich zbyt dużo. Natomiast, no, znowu, najbardziej takim, największym zagrożeniem jest to, że je spotykamy w sklepie i zjadamy je często tak trochę nieświadomie, po prostu. Nam się wydaje, że to jest, nam się wydaje, że to jest jakaś mała porcja, że to tylko raz, że tylko, co, jakiś, co, jakiś czas to zjadamy. No, ale zazwyczaj umyka naszej uwadze, jak często, na przykład, po nie sięgamy, albo z jakiego powodu po nie sięgamy. Więc, no, no, znowu, jednak bym na to środowisko, które nam utrudnia to żywienie, położyła większy nacisk.

**EM:** Co to są za produkty? Możesz podać jakieś przykłady, żeby słuchacze wiedzieli, po co sięgają czasami mimowolnie, nie chcąc?

**ZW:** Tutaj naprawdę nie trzeba wyobraźni. W sensie, to są po prostu **większość słodczy, większość słonych przekąsek, większość fast foodowych produktów**. No, bo tam nawet, jak nam się wydaje, że nie ma cukru, to ten cukier często jest, czyli nawet jak kupujemy, nie wiem, chipsy i myślimy, okej, to nie jest zdrowa przekąska, ale przynajmniej nie ma cukru, to często producent tam ten cukier daje jednak, dlatego, że dzięki temu ten produkt jest smaczniejszy. Podobnie jest ze słodkimi rzeczami, tak? Są różne batoniki, mamy batoniki z dodatkiem właśnie jakiś kremów, z dodatkiem słonego karmelu, to jest bardzo popularne. Tam też jest sól, zazwyczaj. Więc ja bym to po prostu zamknęła, że **wszystkie te rzeczy, które nam bardzo smakują, to najprawdopodobniej to jest żywność wykosmakowita**.

**EM:** Tak, to chciałam usłyszeć. A powiedz, dlaczego gatunek ludzki sięga po ten produkt? Wiemy, że jest niezdrowy. Ja wiem, że chipsy są niezdrowe, a raz na jakiś czas pozwalam sobie i jem je i sobie myślę, że niczego lepszego

człowiek nie wymyślił jak smażyć ziemniak z solą. W jakiegokolwiek postaci ten ziemniak będzie, czy on będzie cieńszy, czy grubszy, czasami myślę: o, to, to jest to, to jest moja żywność.

**ZW:** Na pewno to jest związane rzeczywiście ewolucyjnie, po prostu, z naszymi preferencjami smakowymi. No, bo te składniki, one trochę nam mówiły o tym, że to jest odżywczy produkt. My, jak byliśmy gdzieś tam 20 tysięcy lat temu w jakichś jaskiniach i znaleźlibyśmy dojrzałe owoce, i jemy je i one są słodziutkie, no to nasz mózg mówi: okej, to jest zdrowe, to jest dojrzałe, dzięki temu masz dużo energii, dużo cukru, który wspomaga, wspomaga twój mózg, tak? Więc jest to naturalne, że po to sięgamy. **Sól jest źródłem składników mineralnych.** Więc też jesteśmy instynktownie nastawieni na to, żeby jednak po rzeczy, które są słone, czy że właśnie dosolić sobie potrawę też po nie sięgamy. A **tłuszcz, no to jest energia.** To jest zapas energii. I o ile tej kaloryczności nam było potrzeba i mieliśmy jej za mało w diecie, bo większość naszego życia, ludzkości, my mieliśmy deficyt kaloryczny, czyli wszyscy nasi przodkowie najprawdopodobniej w swoim życiu doświadczali deficytu kalorycznego, poza jakimiś wysoko postawionymi notablami, królami i tak dalej, i tak dalej. Natomiast w tej chwili my **cierpimy z powodu nadmiaru kalorii.** I to, co byłoby okej dla naszych przodków, no w tej chwili już takie okej nie jest. Natomiast, poza takimi smakowymi przyczynami, dlaczego mamy ochotę po to sięgać, no właśnie, jest **marketing, jest łączenie tej żywności z emocjami,** czyli tu mogę sobie przypomnieć taką klasyczną reklamę o tym, że zrób sobie chwilę przerwy, to jest mała przyjemność dla ciebie, wreszcie coś, co, co dbasz o siebie w jakiś sposób, ale też różne napoje gazowane, czy takie, które się łączą ze **sportem,** na przykład, które, czyli producenci, którzy łączą swoją strategię marketingową ze sportem. No tam też jest dużo emocji. To jest **wspólne doświadczenie,** to jest **radość z wygranej,** to jest to, że ja idę z kolegami i gram w piłkę nożną, wracam i razem pijemy sobie napój gazowany, tak? Więc tutaj też są emocje. No i potem mamy emocje, już takie mniej pozytywne, związane z **poczuciem winy,** związane z tym, że nam jest źle, kiedy zjedliśmy, że wiemy, że one są zakazane, że są niedobre, że są niezdrowe, ale ulegliśmy. Ulegliśmy, zjedliśmy i potem się z tym źle czujemy. Więc na takim dodatkowym takim filarem jest ta **kultura diet, kultura dietetyczna,** która nam tak bardzo restrykcyjnie mówi: absolutnie nie. Nie jedz tego w ogóle, to jest zagrożenie dla twojego zdrowia, wszyscy jemy za dużo cukru i tak dalej, i tak dalej. I ona nas prowadzi do **nadmiernych ograniczeń,** a z **nadmiernych ograniczeń** idziemy bardzo łatwo w **nadmierne przejadanie się** tymi produktami. I jak się raz tą huśtawkę **ograniczeń i jedzenia, ograniczeń i jedzenia** rozhuśta, trudno jest ją potem zatrzymać. Trudno jest ją tak zahamować, żeby nam nie wskakiwała w te takie **przejadanie się** tymi produktami.

**Ela Malinowska:** I w tym momencie zrobimy sobie krótką przerwę. Zapraszam Cię do wysłuchania kolejnej części naszej rozmowy.

## **Część 2**

**Ela Malinowska:** Cześć, z tej strony Ela Malinowska z Fundacji Mlekiem Mamy. Witam Cię w podcaście Mlekiem Mamy. Zapraszam Cię do wysłuchania drugiej części rozmowy z Zuzanną Wędołowską, psychologką i dietetyczką, autorką bloga "Szpinak robi bleee". Ja pamiętam taką reklamę, już kiedyś o niej wspominałam w podcaście. Hasło brzmiało: "Jest Ci smutno, zjedz budyń". I ona miała miejsce, no myślę, że dobre 20 lat temu. I już wtedy, mimo że moja wiedza 20 lat temu była zupełnie na innym poziomie, to już wtedy było to dla mnie trochę podejrzane, że ciężkie, trudne emocje mam sobie budyńmi załatwiać. Ale tak doszliśmy do tego momentu rozbujałej huśtawki. Czy jesteśmy jako rodzice w stanie tak zareagować, tak prowadzić nasze gospodarstwo domowe, wychowywać dzieci,



przygotowywać posiłki, żeby ta huśtawka nie była tak rozchwiana? Żebyśmy nie miotali się ze skrajności w skrajność. Czy masz jakąś złotą radę?

**Zuzanna Wędołowska:** No, złotej pewnie, złotej pewnie nie, ale na pewno jesteśmy w stanie starać się i budować coś, co możemy nazwać dobrą relacją z jedzeniem. Właśnie chronić dzieci przed takim emocjonalnymi skojarzeniami z jedzeniem, szczególnie właśnie z tym jedzeniem wysokosmakowitym, przetworzonym, czy takim na granicy, czy to jest zakazane, czy niezakazane. I myślę, że to jest największa ochrona. W sensie, badania też pokazują, że najważniejszą ochroną są chociażby rodzinne posiłki. Jest spożywanie posiłków wspólnie. Jest to, że jednak są jakieś zasady żywieniowe w domu, ale one nie są rygorystyczne. Że jakby istnieje jakaś struktura, my mówimy czasem "nie" na wiele rzeczy. My podajemy dobrej jakości produkty na stół, ale jednocześnie właśnie nie wzbudzamy negatywnych emocji, nie krytykujemy, nie oceniamy w jakiś taki bardzo rygorystyczny sposób. Na pewno znaczenie ma też to, w jaki sposób my traktujemy swoje ciało, w jaki sposób o nim mówimy, jaki przekaz dotyczący tego jedzenia mówimy na swoim przykładzie. Bo jeżeli ja notorycznie mówię po przyjęciu u babci: "Ale się obżarłam!", "Zeżarłam tyle tych słodyczy, że teraz muszę iść na dietę", tak, albo stajemy przed lustrem i mówimy: "Boże, jak ja wyglądam!", to nasze dzieci to widzą. I one też wtedy poddają w wątpliwość to, co my im mówimy, bo my im możemy mówić: "Nie, kochanie, jakby słodycze są okej, możesz je co jakiś czas zjadać". Ale jak one potem słyszą ten drugi przekaz, to one uwierzą w ten drugi przekaz. One nas bardziej obserwują niż słuchają, zdecydowanie. Więc to jest jakiś takim rzeczywiście ochronne działanie, kiedy my sobie ułożymy trochę tę relację z jedzeniem i z naszymi ciałami, bo to jest też, też, też bardzo ważne. Natomiast myślę sobie, że jest jakiś taki szereg rzeczy, które w ogóle systematycznie możemy robić, budować jakieś takie zasady dotyczące tego jedzenia słodyczy. Ja to nazywam dotyczące słodyczy, ale tak naprawdę to chodzi o każde takie smakowite produkty, o rzeczy, które jemy właśnie jako przekąski i tak dalej, i tak dalej. I możemy to budować właściwie od początku rozszerzania diety.

### **Zasady dotyczące słodyczy - kiedy i jak?**

**EM:** No, to jak to robić? Mówisz, żeby nie ograniczać, czyli co? Pozwalamy, na przykład, na jedzenie słodyczy w jakichś tam mniejszych ilościach, ale codziennie? Czy raczej nie wiem, słodkie czwartki, słodkie soboty? Słyszałam, że chyba w Norwegii dzieci mogą jeść słodycze tylko w soboty. I wtedy jest rozpas od rana do wieczora i naprawdę tam nie ma ograniczeń. Kiedyś widziałam na własne oczy. No to Ty, jako specjalistka, co byś zalecała rodzicom, którzy dopiero będą się mierzyli z tym problemem? Pozwalać, nie pozwalać? Zrobić jakieś sekretne miejsca na te cukierki? Kupować, nie kupować? Z dziećmi kupować, czy bez dzieci? Masz jakieś takie pro-tipy?

**ZW:** No, nagrywamy to w Halloween, tak, że... Także to taki znaczący, znaczący moment, bym powiedziała, no bo coraz powszechniej świętujemy jednak Halloween. Coraz więcej dzieci rzeczywiście idzie i zbiera te cukierki i wraca z torbami przepelnionymi słodyczami. Więc myślę sobie, że na przykładzie tego możemy pokazać, jakie zasady, jakie podejście do słodyczy mogłoby zadziałać. Czyli mój syn wraca z wielką torbą słodyczy. Co ja mogę zrobić? Oczywiście, im młodsze jest dziecko, tym więcej jest takiego silniejszego chronienia, nie? Ja to zawsze mówię, że dopóki dziecko nie zauważy słodyczy, czyli dla niego czekoladowe jajko jest po prostu jajko z niespodzianką i ono nie interesuje go dlatego, że tam jest czekolada, tylko dlatego, że tam jest grzechocząca zabawka, to po prostu nie dajemy im słodyczy. Czyli tak ogólnie, pierwszą jakąś zasadą jest opóźnianie maksymalnie wprowadzania tego typu produktów. I również bym w to włączyła produkty, które nazywamy zdrowymi słodyczami, czyli różne batoniki



daktylowe, różne jakieś tam słodkie owocowe zawijasy, rurki, różne tego typu rzeczy w diecie rocznego, nawet dwuletniego dziecka, one są zbędne. Jeżeli możemy ich unikać, to ich unikajmy. Lepiej jest dać zawsze owoc niż jakakolwiek tego typu przekąskę. Pewnie się w 100% nie uda, ale no, właśnie, żeby tego nie było bardzo dużo.

Natomiast, jak dziecko jest już starsze i ono już widzi, że jest ta kategoria produktów – słodycze – i że one są takie trochę inne i trochę bardziej atrakcyjne i przyjemne, i one są zapakowane w te szeleszczące papierki, i babcia je stawia na stole, a dziadek mi na urodziny je przynosi, tak, i tak dalej, i tak dalej. No to już, wtedy musimy zastanowić się trochę szerzej nad tym, nad tym żywieniem dziecka. No, więc jak już taki kilkulatek, pięcio-, sześcio-, nawet cztero-, dziesięcioletek przynosi nam tę torbę słodyczy do domu. To myślę, że pierwsze, co powinniśmy zrobić, to tak "Huff! Zatrzymamy się" i ukoić trochę te swoje emocje, ten lęk, który się w nas rodzi, że Boże Świąty, co to jest ilość słodyczy, moje dziecko się obie, nie wiem co się wydarzy, już tam po prostu nadwaga i otyłość za rogiem i cukrzyca stoją. Więc pierwsze, co bym powiedziała, nie pogłębiajmy tej fascynacji dziecka słodyczami, a my ją pogłębiajmy zazwyczaj przez taką nadmierną reakcję emocjonalną. Czyli my mówimy: "No to teraz nie możesz tych słodyczy, to musisz je schować, to to absolutnie nie będziesz ich teraz jeść!" Albo: "O Boże, ile cukru! Jak ty to wszystko zjesz, to po prostu nie wiem, co się wydarzy! Absolutnie, dlaczego ludzie dają tego cukru tyle? Po co ty w ogóle to zbierasz? A ty nie możesz się powstrzymać?" I tak dalej, i tak dalej. Czyli najpierw zatrzymać tę taką swoją reakcję. Nie dokładać tego emocjonalnego bagażu do tych słodyczy, bo one już mają emocjonalny bagaż. Dziecko je dostało, chodząc po jakichś mieszkaniach i po prostu strasząc i mając fajną zabawę i w ogóle. A to jest w ogóle super uczucie dla dziecka – mieć wielką pakę słodyczy, tak? Ja pamiętam z dzieciństwa, kiedy dostawaliśmy paczki z pracy taty na święta i po prostu te słodycze, tyle ich było. I to było niesamowicie przyjemne na pewno. Ale też to były inne czasy, nie da się ukryć. Więc nie pogłębiajmy fascynacji. Nie reagujemy zbyt emocjonalnie. Czyli po prostu: "O, ale dużo słodyczy! Wow, ale dostałeś paczkę. No, chodź, policzmy je!" Albo: "Chodź, zobaczymy, które są najfajniejsze, które Ci najbardziej smakują!" Możemy się w to zaangażować, tak trochę traktować te słodycze normalnie. Tak jakby dziecko przyszło i dostało torbę owoców, nie? Więc tak je spróbujemy potraktować. Potem możemy z dzieckiem ustalić coś, na przykład. I możemy też to ustalić przed. Czyli możemy powiedzieć: "Okej, słuchaj, idziesz zbierać słodycze, super. Musimy się zastanowić, co z nimi zrobić, bo pewnie będzie ich bardzo dużo". I tu różne mogą być strategie, dlatego nie ma jednej strategii, która zadziała u wszystkich rodziców. Tak jak wspominałaś o tej skandynawskich piątkach, czy sobotach, chyba soboty są zazwyczaj, kiedy dzieci mają to rozpasanie słodyczowe. I to działa w Skandynawii, bo całe środowisko, całe społeczeństwo, idzie w tym kierunku. I wszystkie dzieci mają tak samo. Wszystkie dzieci wiedzą, że w tygodniu to nie, ale w sobotę będę jeść. Więc nie ma takiego zazdrości, nie ma takiego poczucia wykluczenia, nie ma poczucia, że ja mam ograniczone jakoś mocno. W Polsce niekoniecznie to zadziała. Ale przykładowo, możemy powiedzieć: "Okej, to dzisiaj jedz, ile chcesz tych słodyczy". Jakby jest Halloween, albo jesteśmy na urodzinach u kolegi, albo jesteśmy na przyjęciu u babci. No, dobra, niech dziecko ma tutaj sobie taką przestrzeń do przejedzenia się, nawet czasami, ale zazwyczaj dzieci się zatrzymują. Małe dzieci szczególnie, one potrafią w pół batonika po prostu powiedzieć: "Ja już nie chcę" i dziękują bardzo, do widzenia, zostawię pół batonika. I dorośli na to patrzą: "Ale jak? Jakim cudem ty zostawiłeś połowę porcji lodów? Przecież ja tego bym nie potrafiła zrobić." Więc może tak, dajmy co jakiś czas dzieciom przestrzeń tej wolności. Tego, że one mogą faktycznie, że mogą się tak nasycić tym słodkim smakiem i zjeść tego dużo. Świetnie, jeżeli to się dzieje właśnie poza domem, właśnie na przykład w takich sytuacjach szczególnych trochę: jesteśmy na urodzinach, jesteśmy na wyjeździe, na wakacjach, właśnie jest Halloween, na przykład, Boże Narodzenie. I okej, zostawmy to.



Ważne jest to, co się będzie działo potem. I możemy, myślę, że ważne jest, że skoro to są dziecięce słodycze, no to ich może niekoniecznie powinniśmy tym dzieciom odbierać, ale możemy ustalić jakieś zasady. Możemy powiedzieć: "Słuchaj, to jak będziesz chciał, to każdego dnia możesz po coś sięgnąć z tej torby". Albo: "Wiesz, co, to podziel sobie te słodycze na te, na które masz naprawdę ochotę, które lubisz i te, których średnio lubisz". I wtedy ten, który na przykład średnio lubisz, nie wiem, "Zostaw mi!", albo możemy je zjeść, nie wiem, w drugiej kolejności. Więc jakieś zasady, która, jakaś jasna struktura, którą tutaj ustalimy. I podobna struktura może być na co dzień. Czyli to może być struktura pod tytułem: "Jemy codziennie deser po obiedzie i to jest nasza słodycz". Albo: "Jemy słodycz raz dziennie, ja decyduję, jaka to jest ilość, na przykład, ale ty możesz zdecydować, którą chcesz słodycz". Czyli masz na przykład puszkę, masz tam, nie wiem, miskę swoją, jakąś torebkę ze słodyczami, szufladę, i raz dziennie, kiedy ty mi powiesz, że chcesz, to sobie sięgasz po ten, po ten jeden produkt, na przykład. To jest moja osobiście ulubiona zasada, ale wiem, że są rodzice, którzy mają też inne podejście. Ale ważne, żeby ona była dosyć jasno określona, tak, żeby dziecko wiedziało, czego się spodziewać. Czyli jest ta słodycz, może być codziennie, może być na przykład, że jemy tę słodycz w weekendy. I w ten sposób po prostu w tym trwamy.

Natomiast dorzuciłabym jeszcze jeden rzecz: jak to argumentujemy. Bo jeżeli my to będziemy argumentować na takim argumencie zdrowia, na argumencie lęku, poczucia winy, przestrzegania przed otyłością, czyli: "Nie jedz tego, bo tam jest dużo cukru, cukier ci psuje zęby, będziesz mieć próchnicę, będziemy musieli chodzić do dentysty i wrywać zęby". Czy: "Nie jedz tego, bo będziesz mieć nadwagę. Zobacz, ta pani, widzisz, jaka jest duża, ona jadła dużo słodyczy", to są realne rzeczy, które nam przychodzą do głowy. To nie jest tak, że ja to wymyślam z głowy. To są realne argumenty, o których, które nam przychodzą do głowy. Albo na przykład: "Nie jedz tego, bo będzie cię bolał brzuch. Nie jedz tego, bo to jest niezdrowe, od tego jesteśmy chorzy". No, to są argumenty, które nie mają zbytnio realnie sensu, tylko straszą dzieci. Dzieci nie są w stanie ich zrozumieć, szczególnie małe, no bo ja zjadam tego cukierka i ja wcale nie jestem chory. Tak? Ja zjadam tego cukierka i mi wcale zęby nie wypadły. To o czym ty mówisz do mnie? Dzieci nie są w stanie tak daleko wybiec w przyszłość, że one sobie: "No, jak będę mieć 30 lat, to będę mieć cukrzycę!" No, wielki problem. One myślą o dzisiaj, o dzisiaj, o jutro, a ja chcę mieć dzisiaj cukierka. Jeżeli widzę, że od tego mi zęby nie wypadają, no to, no to dlaczego? Więc argumentem, który możemy użyć, to jest na przykład to, że jemy różne rzeczy, że jak będziemy jeść tylko słodycze, to nie będziemy mieć apetytu na inne produkty, że no, właśnie, to jest argument jakiegoś umiaru, proporcji, że musimy sięgać po różne rzeczy, że jest w naszej diecie miejsce na więcej produktów takich, a trochę mniej na takich produktów, tak? I te argumenty są takie najbardziej neutralne, najbardziej sprzyjają właśnie takiej neutralnej relacji ze słodyczami.

### **Słodycze "zdrowsze" - pułapki i świadomość**

**EM:** Super, bardzo Ci dziękuję za te pro-tipy. Dzisiaj aż żałuję, że ten podcast nie ujrzy światła dziennego właśnie dziś, ale będziemy przypominały go przy każdej okazji, czy to Halloween, Mikołajki, Boże Narodzenie, Wielkanoc, wszędzie. Zawsze wtedy, kiedy wiemy, że ten cukier się pojawia w większej ilości w naszych domach. No, ja co roku w Halloween mam taką zagwozdkę, jak mam reagować na te torby pełne cukierków, które moje dzieci do domu przynoszą. Różne rzeczy robiłam. Jak nie widziały, to je podbierałam, ale są coraz starsze i jest po prostu coraz trudniej. I one czasami wchodzą do domu i mówią: "To moje i nawet nie dotykaj i nie zbliżaj się". No i wiem, że muszę uszanować ich świętą prywatność, ale postaram się dziś z nimi porozmawiać, zanim wyjdą z domu.



A jeszcze mam do Ciebie takie pytanie, bo wspomniałaś o takich produktach właśnie słodyczach zastępczych, czyli z pozoru coś zdrowego, ale jednak z dużą chyba zawartością cukru. Jakbyś mogła jeszcze trochę o tych produktach powiedzieć i odpowiedzieć mi na pytanie, czy jest sens w ogóle proponowanie dzieciom takich zdrowszych słodyczy? Też próbowałam, jak moje dzieci były młodsze i nigdy się to nie zakończyło sukcesem. One po prostu wiedziały, że to jest jakaś ściema. Powiedz, jak z Twojego doświadczenia to wygląda.

**ZW:** Mhm. No, zazwyczaj dzieci... Znam dużo dzieci, które mówią: "Tylko nie zdrowe słodycze! Ja chcę normalne żelki, a nie jakieś zdrowe żelki!" I i tu pewnie to trochę jest taki przykład *ad personam*, czyli taki, w zasadzie nie *ad personam*, przepraszam. To jest taki przykład, taki dotyczący mojej osobistej historii, że jakby mój syn, on często sam wybiera te zdrowsze wersje słodyczy. Nie dlatego, że ja mu mówiłam: "A one są zdrowe, one nie mają cukru, a słuchaj, jedz", tylko on właśnie nie do końca widzi między nimi różnicę, bo ja je traktowałam tak samo. Czasem wybierz te żelki, a czasem wybierz tamte żelki, tak? I na tę chwilę, no, czy wcześniej było to pewnie bardziej takie, że on nie był świadomy tej różnicy, no to teraz umie czytać opakowania i tak dalej i czyta to "bez cukru", "zdrowe" i tak dalej, więc bardziej jest tego świadomy. Natomiast to jest jakaś taka nasza pewnie, pewnie droga. No bo patrząc w perspektywie odżywczej, dietetycznej, składników odżywczych, no to one mają trochę więcej wartości odżywczych, nie? Że my tam trochę możemy przemyścić, no bo błonnik będzie więcej, jakiś witamin, jakichś składników mineralnych i one są bliżej owoców. Więc teoretycznie one mogą być fajne i myślę, że jeżeli udaje się je włączyć na takiej zasadzie, że dziecko nie do końca właśnie widzi różnicę, albo zjada to, albo zjada tamto i w sumie obie rzeczy mu pasują, czy na przykład domowe wypieki bez cukru albo z bardzo małą ilością cukru, co, co jakby udaje się, udaje się zazwyczaj zrealizować, ja zawsze mówię, że z przepisu co najmniej 1/3 cukru można uciąć i nikt nie zauważy różnicy, nikt, naprawdę. Więc to możemy próbować zrobić. Natomiast kluczem jest właśnie to, jak to trochę przedstawiamy, nie? Bo jeżeli my to będziemy przedstawiać jako: raz, zdrowe słodycze, czyli ja wolę, żebyś to zjadł, bo to jest zdrowe, a tamto jest niezdrowe, to nasze dzieci mówią: "Hm, hola, hola. Ja nie chcę zdrowe. Ja nie lubię zdrowe. Ja lubię niezdrowe". Ja chcę to niezdrowe, bo nasze dzieci, no, przekora jest jakby największą mocą. Dwa, to jest to, kiedy my je proponujemy. Bo jeżeli my je proponujemy jako przekąskę, jako drugie śniadanie, czyli my trochę je włączamy jako zdrowy element diety, czyli one nam nie tyle zastępują porcję słodyczy w ciągu dnia, tylko one są elementem przekąski, drugiego śniadania, bierzemy je, nie wiem, na spacer, jak idziemy, no to siłą rzeczy uczymy dzieci jeść słodycze jako posiłki. Tak? No bo daktylowy batonik nie uczy dzieci jedzenia daktyli, wbrew pozorom. A owocowy rulonik nie uczy dzieci jeść owoców. On uczy dzieci jeść słodycze. To, że trzylatek zjada daktylowe batoniki i lubi tylko daktylowe batoniki, to nie oznacza, że on jako dziesięcioletek będzie lubił daktylowe batoniki, tylko już raczej odkryje snickersy i inne rzeczy i będzie chciał je zjadać.

Więc chodzi o nawyk, jaki kształtujemy. Czyli możemy na przykład te zdrowe słodycze właśnie mówić: "Okej, masz ochotę na coś słodkiego, no to może na to", tak? Albo dorzucać je po prostu, na przykład do tej miski, tej szuflady tych słodyczowej, żeby one tam też były. I wtedy dzieci często je traktują zamiennie. Czasem mają ochotę na to, a czasem mają ochotę na tamto. I my trochę mamy właśnie takie uspokojenie, że one też czasem sięgają po ten ciut zdrowszy produkt.

Natomiast ostatni element to jest taki, czy one na pewno są zdrowsze. Bo one, bo one, tak jak powiedziałam, uczą raczej nawyku jedzenia słodyczy, więc są słodyczami, traktujmy je jak słodycze, a nie jako przekąskę zdrową, ale siłą



rzeczy one wcale niekoniecznie są dużo zdrowsze. Szczególnie te, które mają dużo owoców, czy suszonych, czy takich przetworzonych, one są źródłem cukrów wolnych. Cukry wolne to jest ta kategoria cukrów, które w największym stopniu powinniśmy ograniczać, o których WHO mówi i wszystkie światowe organizacje zdrowia mówią, że cukry wolne - ich powinno być mało w diecie. I one powinny stanowić poniżej 5% energii z diety albo poniżej 10% energii z diety, co jakby przeciętnemu rodzicowi nie mówi absolutnie nic, ale to jest na przykład około, też już nie pamiętam tych prawidłowych porcji, ale to jest na przykład około 10 g, 15 g, 20 g, w zależności od wieku dziecka. Im starsze jest dziecko, tym ten limit trochę nam wzrasta. A gdy spojrzymy sobie na takiego batonika z samych owoców, to tam jest czasami 30 g cukru. I co z tego, że ten cukier pochodzi z owoców? WHO nam mówi jasno, że jeżeli ten cukier został wyciągnięty z tych owoców, jakby, że ten owoc został przetworzony, zmiksowany, rozgnieciony, wyciągnęliśmy z niego wodę, wyciągnęliśmy często jakiś błonnik z niego, to to już jest cukier wolny, tak? To nie jest już ten cukier złożony, to nie jest to samo, co jedzenie jabłka, tak? Bo jabłko musimy pogryźć, musimy przeżuć, musimy połknąć. Nasz organizm musi odciągnąć wodę z tego jabłka, odciągnąć składniki, żeby wyciągnąć tę fruktozę z niego. A jak my jemy batonika, czy jemy mus owocowy, bo to też jest ta kategoria właśnie z cukrami wolnymi, to nasz organizm to robi po prostu od tak, w sekundę, nie? I po prostu wyciąga te cukry wolne. Więc znowu, czy to są rzeczywiście produkty super zdrowe? Niekoniecznie. Znam tradycyjne słodycze, którym w moim odczuciu mogą mieć lepszy skład niż, niż takie produkty zdrowe dla dzieci. Ale oczywiście też są zdrowsze te batoniki, zdrowsze wersje słodyczy, które faktycznie mogą mieć fajny skład i mogą być taką alternatywą dorzucaną czasem dziecku, do diety.

**EM:** Czyli znowu, tutaj kłania się ta uważność na ten marketing. Bo myślę, że jest wielu rodziców, którzy produkt, który jest opakowany, który ma napisane, że jest to lepsza, zdrowsza alternatywa dla dla klasycznej postaci batonika, cukierka, czy tam, czy czegośkolwiek, nawet nie będą zastanawiać, czy aby na pewno tak jest. Może nawet zazwyczaj czyta skład, a tutaj nie przeczyta, no bo, no bo jest napisane, że jest to zdrowsze. A rzeczywiście, tak jak mówisz, to wszystkie musy czy inne skondensowane postaci owoców, to wcale nie jest taka zdrowa alternatywa, więc tu apel do rodziców, po prostu taka uważność. Zuzia, powiedz, czy chciałabyś jeszcze coś dodać do naszej rozmowy, bo ja jestem bardzo ukontentowana. Wydaje mi się, że z naszej listy przerobiłyśmy większość chyba zagadnień. Czy o czymś, nie wiem, chciałabyś jeszcze dopowiedzieć, albo o czymś może nie wspomnieliśmy?

**ZW:** Ja bym chyba na koniec chciała powiedzieć o takim radzeniu sobie takim trochę emocjonalnym, naszym rodzicielskim. Trochę to, o czym mówię, że to możemy poczuć, że to jest taka nasza wielka odpowiedzialność, że my musimy to dziecko chronić, że my musimy je wspierać w tym wszystkim, że na każdym kroku czyha na nas zasadzka, wszystko musimy sprawdzać, kontrolować i tak dalej. I myślę, że tu jest jakaś taka, taki poziom ważnej akceptacji, że to nie jest wszystko pod moją kontrolą. Ja nie mam na to wszystko wpływu, że no, niestety, żyję w takim środowisku, które temu nie sprzyja. Lobbowanie za tym, żeby na przykład były ograniczenia rządowe, ograniczenia ogólnie dotyczące różnych rzeczy, czy tak jak jest na przykład, podatek cukrowy, w wielu krajach pojawiły się zakazy reklamy wysokiej żywności wysokoprzetworzonej, kierowanej do dzieci, zakazy, na przykład, pojawiania się postaci z bajek, zwierzątek na opakowaniach produktów dla dzieci. I to realnie przynosi korzyści. Więc pamiętajmy, że to nie jesteśmy tutaj jedyni za to odpowiedzialni i pewnie w jakimś stopniu się pomylimy, coś zrobimy źle. No, bo właśnie, na przykład te zdrowe batoniki sięgaliśmy po nie, o, Boże, teraz lament, to jednak nie było zdrowe. Okej, no, może nie. Staralaś się, starałaś się najlepiej, jak, jak potrafiłaś. I nie uchronimy naszych dzieci



przed wszystkim. To jest ten taki też problem, który często rodzice u mnie na konsultacjach wnoszą, takiej frustracji, takiego zmęczenia, zniechęcenia tym żywieniem dzieci, że ja wszystko robiłem dobrze. A moje dziecko poszło do szkoły i tam spotkało dzieci, które jedzą i mają w śniadaniówkach słodycze i klops. I po prostu ono teraz chce jeść tylko po wojankach. Bo jakby historia napojów youtuberów i tak dalej, jest też tutaj przykładem dobrym tego, jak bardzo jesteśmy często bezsilni wobec tego. I albo na przykład, że BLW nie działa, nie? Że jakby ja rozszerzałam dietę metodą BLW, było super, moje dziecko zjadało brokuły, tak się starałam, robiłam te przepisiki i wszystko. Dziecko jest, ma trzy lata i ono już nie chce jeść warzyw. I to jest taki problem, że możemy zrobić wszystko dobrze. Naprawdę możemy zrobić wszystko dobrze, a i tak jest w tym wszystkim dziecko, które ma swoje preferencje, swoją decyzyjność. No, i jest w tym wszystkim świat, który może nam to wszystko utrudniać. Więc jakaś taka pełna, pełna doza akceptacji, takiego odpuszczenia sobie, że tak, tam będą błędy, nie wszystko się uda idealnie. I trzymanie się tego, co jest takim rdzeniem, takim sercem tego wszystkiego, tej dobrej relacji z jedzeniem, żebyśmy tam nie dorzucali do tego bagażu właśnie emocji. Żebyśmy skupiali się na tym, co naprawdę działa. A działa dobra relacja z jedzeniem, działa rodzina, rodzinne posiłki, działa unikanie presji na dziecko, zmuszanie go do jedzenia i tak dalej. To są rzeczy, które nam, wynika nam to z badań jasno, to są rzeczy, które działają najlepiej. I one nie są bardzo skomplikowane. A my często kładziemy masę energii, żeby właśnie kupić zdrowy produkt, żeby znaleźć coś, co jest zdrowsze, zdrowszą alternatywę, tłumaczyć dziecku. A gdybyśmy tę energię przenieśli na to, żeby ugotować codziennie kolację i usiąść codziennie z dzieckiem do kolacji, pewnie by to miało większy pozytywny skutek. Już nawet ta pizza, nie wiem, kupiona i zjedzona razem w piątek, oglądając film, ona może mieć bardziej pozytywny skutek niż zdrowe słodycze.

**EM:** No, ja nie dodam nic od siebie, bo totalnie się z Tobą zgadzam. I może dlatego, że mam już tę perspektywę inną, jako właśnie mama tych starszych dzieci, ale byłam w każdym z tych miejsc i, o których wspomniałaś. Wszystko szło fantastycznie. Ja do dziś przypominam swoim dzieciom, że: "No tak, jak miałeś rok, dwa, trzy, to jedliście i to, i to, i to, i to". A teraz wam się odwidziało. Oczywiście to teraz trwa już wiele lat. I oni decydują bardzo stanowczo o tym, co chcą, a czego nie chcą jeść i nie chcą spróbować. Do tej pory tak to wygląda, a mają 11, 13 lat. Także ja bardzo Ci dziękuję za te takie bardzo pokrzepiające słowa. I wydaje mi się, że tak, to odpuszczenie kontroli i odpuszczenie tego, że my możemy tutaj sterować każdym posiłkiem, każdym jedzeniem naszych dzieci, jest kluczowe.

**ZW:** To myślę, że jest dobry kierunek. Także cieszę się, cieszę, że nam się udało to spiąć. Zachęcam, oczywiście, też do przesłuchania wszystkich innych podcastów i nagrań, bo myślę, że tam jest mnóstwo, mnóstwo wiedzy i wsparcia, szczególnie dla rodziców dzieci, które na przykład już borykają się z chorobą otyłościową, czy z trudnościami w żywieniu. Wtedy czasami musimy podjąć trochę inne strategie, trochę inaczej je wspierać i dobrze sięgać też po wsparcie specjalistów. By sami nie musimy być specjalistami od wszystkiego.

**EM:** O, właśnie, żeby sięgać po to wsparcie, szukać tego wsparcia i nie czekać, jak to w którejś rozmowie padło zdanie, że ten problem sam nie zniknie, sam się nie rozwiąże. Także drodzy rodzice, szukajcie wsparcia, między innymi u Zuzi i u innych naszych specjalistów. Bardzo się cieszę, że udało nam się zrealizować tę rozmowę z takimi fantastycznymi specjalistami. Także zachęcamy i polecamy, a ja Tobie, Zuziu, bardzo dziękuję za tę rozmowę 31 października. To warto podkreślić jeszcze raz. Życzę sobie i wszystkim innym rodzicom, którzy będą słuchać tej



**Podcast Mlekiem Mamy #123, #124 - Zdrowie z Mlekiem Mamy**  
**Dawać czy nie dawać? O słodyczach i innych smakowitościach.**  
ekspertka: Zuzanna Wędołowska - psycholog, dietetyk

---

rozmowy kiedyś tam, ale życzę, by te wszystkie dni związane ze słodkościami były lepsze, może, po prostu i bardziej przyjemne, żeby nie wiązały się z taką frustracją, jak zapewne w wielu przypadkach ma to miejsce. Także jeszcze raz bardzo Ci dziękuję.

**ZW:** Dziękuję Ci również, dzięki za zaproszenie. I dziękuję za wysłuchanie wszystkim, którzy teraz to wysłuchali.

**EM:** Dziękuję bardzo i do usłyszenia.

---

🍏 Prosimy Cię, byś wypełniła ankietę <https://forms.gle/RTC8CDTuK7JTqSr8A> Jest to dla nas ważne ! 🍏



projekt finansuje  
miasto stołeczne  
Warszawa



[www.fundacja.mlekiemmamy.org](http://www.fundacja.mlekiemmamy.org)  
KRS: 0000714216, NIP: 9522173483, REGON: 369327005  
mBank: 13 1140 2004 0000 3002 7743 1381