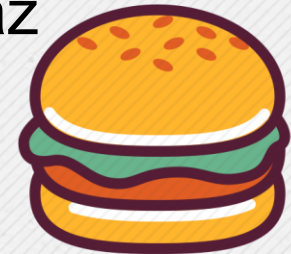




Psychologia odżywiania się

Psychodietetyka i psychologia odżywiania się

- o Psychologia odżywiania się bada zachowania związane z jedzeniem i piciem, w oparciu o dane z różnych obszarów psychologii
- o Psychodietetyka - Dziedzina poradnictwa psychologicznego, zajmująca się udzielaniem wsparcia w kształtowaniu i zmianie nawyków żywieniowych oraz zdrowego stylu życia



Funkcje jedzenia


- o Zaspokajanie głodu
- o Wyraz tożsamości kulturowej – np. Wielki Post, Ramadan, zakazane potrawy
- o Wyraz miłości i troski – „przez żołądek do serca”, wspólne posiłki
- o Sposób okazywania władzy – nagrody i kary
- o Radzenie sobie z nudą, samotnością, trudnymi emocjami
- o Wyrażanie siebie – np. wegetarianizm



Nawyki jedzeniowe

- o Wypracowane od najmłodszych lat
- o Należy do nich między innymi: ilość spożywanych dziennie posiłków, preferowane produkty, rytuały związane z jedzeniem (np. spożywanie wspólnych posiłków, rosół w niedzielę, słodczyce zawsze dostępne)
- o Jedzenie automatyczne np. przed telewizorem





Jakie nawyki
żywieniowe
zauważacie
Państwo u
siebie?



Jedzenie a zmysły



- o W procesie jedzenia i odczuwania smaku uczestniczą wszystkie zmysły
- o Ważne są wrażenia węchowe, wzrokowe, dotykowe (faktura pokarmu) temperaturowe
- o Również rozmiar i kolor talerza ma znaczenie (z małego talerza najadamy się bardziej, fioletowy czy niebieski talerz osłabi nasz apetyt)





Czy jemy oczami?



Eksperyment z „bezdenną miską zupy”

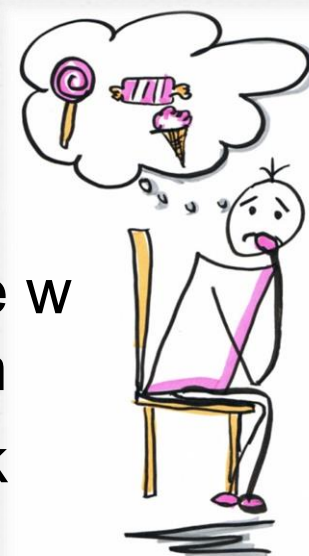
- o Uczestnicy z „bezdenną miską” zjadali o 75% więcej zupy
- o Zamiast wsłuchiwać się w sygnały swojego organizmu, jesteśmy nauczeni zjadać wszystko co jest na talerzu
- o Takie zachowanie może prowadzić do osłabienia zdolności odczuwania sytości i w związku z tym do zjadania większych porcji



Nieuważne jedzenie	Uważne jedzenie
Jedzenie zbyt dużo, ignorowanie sygnałów z ciała	Wysłuchiwanie się w swój organizm i rozpoznawanie uczucia sytości
Jedzenie pod wpływem emocji (np. smutku, nudy)	Jedzenie kiedy jesteśmy głodni
Jedzenie samemu, w różnych miejscach i o różnych porach	Wspólne posiłki przy stole o ustalonych porach
Wybieranie potraw które poprawią nam nastrój (słodyczne, fast-food)	Wybieranie zdrowych, bogatych w składniki odżywcze potraw
Jedzenie jako dodatek do innej czynności np. oglądania TV	Skupianie się tylko na jedzeniu,

Emocjonalne jedzenie

- o Tak zwane „zajadanie stresu”
- o Ma na celu obniżenie napięcia emocjonalnego
- o Występuje okresowo i nasila się w trudnych momentach życiowych
- o Najczęściej towarzyszy mu brak fizjologicznego głodu



Głód emocjonalny	Głód fizjologiczny
Pojawia się nagle	Nasila się stopniowo
Pragnienie konkretnego rodzaju pokarmu	Otwartość na różne pokarmy
Silne, nieodparte pragnienie	Możliwość odłożenia w czasie
Przyjmowanie pokarmu pomimo uczucia sytości, aż do zaspokojenia pragnienia	Przyjmowanie pokarmu aż do uczucia sytości
Poczucie winy	Zazwyczaj brak poczucia winy

Zaburzenia odżywiania



- o Anoreksja – obsesyjne dążenie do utraty wagi poprzez drastyczne ograniczanie jedzenia
- o Bulimia –objadanie się, po którym następuje dążenie do redukcji wagi i np. prowokowanie wymiotów
- o Ortoreksja – obsesja na punkcie zdrowego odżywiania się
- o Zespół jedzenia nocnego – wzmożony apetyt w godzinach nocnych połączony z bezsennością

Zasady zdrowej diety

- o Regularność posiłków
- o Pełnowartościowe, sezonowe produkty
- o Urozmaicona dieta
- o Dużo płynów
- o Powolne, świadome jedzenie
- o Aktywność fizyczna



Opracowano na podstawie:

- o <https://www.centrumdobrejterapii.pl/>
- o <https://natemat.pl/blogi/mateuszgrzesiak/93869,psychologia-jedzenia-czyli-kiedy-jedzenie-przestaje-miec-z-jedzeniem-cokolwiek-wspolnego>
- o <http://psychodietetykablizej.blogspot.com/2015/10/psychologia-jedzenia-zachowania.html>

Dziękuję za uwagę

