

Nebud'automatem na jedení, jez všímavě!

Častým zlozvykem je, že nejíš v klidu u stolu, ale ve stoje, při chůzi, koukáš do mobilu nebo na televizi apod. Když jídlo nevnímáš, sníš ho daleko víc, a navíc si ho ani nevychutnáš.

Chceš s jídlem navíc skončit? Když jíš, tak opravdu jen jez.

Nauč se techniku všímavého jedení.

Že nevíš, co to je?

Vyzkoušej si to podle nahrávky skrývající se pod QR kódem.



Vyzkoušel/a jsi výše uvedené aktivity a stejně máš pocit, že nevíš, jak nad jídlem navíc vyzrát? Chceš se naučit jíst správně a najít si nové kamarády, kteří řeší stejné situace jako ty? Nebud' na to sám/sama. Spolu s rodiči mrkni na www.stob.cz a přidej se do rodinných kurzů nebo vyhledej některého z našich odborníků, který ti se zvládáním jídla navíc pomůže.

www.stob.cz

www.zdrava5.cz



Vytvořeno ve spolupráci s organizací STOB



Hubněte psychoLOGICKY

Jíš, a přitom vůbec nemáš hlad? Ovládáš své jídlo, nebo ovládá jídlo tebe? Přečti si následující situace a zaškrtni, které se tě týkají.



Pustíš se do jídla a najednou si uvědomíš, že ani nemáš hlad?

☐

Jíš občas zcela automaticky a najednou vidíš u počítače nebo u televize několik prázdných obalů od dobrot, které tam předtím nebyly?

☐

Stojíš někdy před otevřenou lednicí (třeba, když přijdeš ze školy) a nevíš, co si vybrat?

☐

Koupíš si někdy něco k jídlu jen proto, že si to koupili kamarádi, spolužáci?

☐

Pohádáš se někdy s někým blízkým, naštvěš se nebo je ti smutno a na uklidnění sáhneš po jídle?

☐

Jíš někdy jen proto, že se nudíš?

☐

Jiná situace

☐

Poznáváš se v některých situacích?

Pokud žádné z uvedených situací nezažíváš, paráda, máš jídlo pod kontrolou, jen tak dál.

Jestliže jsi nějakou situaci nebo situace zaškrtnl/a, a pouštíš se tedy do jídla často, i když nemáš hlad, nezoufej a podívej se na další stranu, kde se dočteš, co s tím.



Kdy nejčastěji jíme jídlo navíc?

Někdy nás k jídlu navíc láká to, co se děje ve vnějším světě, například oslava narozenin, jídlo na dovolené a mnohé další situace. Jindy jsou to situace z našeho vnitřního světa, jako jsou emoce – když jsem smutný/á, tak jím.

Je normální, že nás občas zlákaají vnější situace k tomu, abychom jedli více. Je také v pořádku cítit emoce. Důležité je však najít způsoby, jak s nimi zdravě pracovat, aniž bychom tím poškozovali své zdraví.

Co tedy dělat?

1. Všiměj si situací, kdy jíš navíc i přesto, že nemáš hlad.



2. Polož si otázku: „Proč teď jím, když nemám hlad?“



3. Vyber si z **nápadníku řešení** dopředu jednu možnost, abys byl/a připraven/a, co dělat, když na tebe přijde chuť jíst navíc, nebo věděl/a, jak se mu vyhnout.



Nápadník řešení na zvládnutí jídla navíc:

- > Na lednici mám seznam zábavných činností, které můžu dělat, když mám pokušení jíst **jídlo navíc** (např. u televize hopsám na fitballu, zavolám kamarádovi/kamarádce, tancuji při oblíbené hudbě, půjdu si malovat, praskám bublinkovou fólii, mačkám plastelínu). Vymysli si dopředu nějakou příjemnou činnost.
- > Nechodím kolem míst, kde mě láká jídlo, např. okolo stánku se zmrzlinou, cukrárny, fast foodu apod.
- > Pokud jdu s kamarády např. ze školy a oni si kupují sušenky, chipsy apod., koupím si něco vhodnějšího. Např. jogurt, kousek ovoce, ořechy, zeleninový snack nebo smoothie.
- > Poprosím rodiče, aby doma nebyly pochutiny, které jím u počítače, u televize, když se nudím apod.
- > Pokud doma dobroty jsou, ať nejsou na stole, ale někde hodně daleko, aby nebylo snadné je zobat.
- > Popovídám si s někým blízkým, koho mám rád/a, s kým je mi dobře.
- > Když mám velkou chuť na jídlo navíc, zvolím metodu JJP (jez jen polovinu), tedy sním jen poloviční množství, než bych běžně snědl/a. Dám si dobroty na malý talířek, vyberu si vhodnější potravinu, nejím jídlo automaticky, ale vědomě.



Jídlo je tu především proto, aby tě zasytilo. Když jíš z hladu, je vše v pořádku, tak to má být. Když ale fyzicky hlad nemáš, a přesto saháš po jídle, jíš navíc. Pokud se to stane občas, tělo si s tím poradí. Jestliže se to ale děje několikrát týdně, či dokonce každý den, tělo je tím zatížené, jídlo navíc nedokáže spálit a začne nabírat – tloustnout.

Škála hladu - kdy začít jíst?

Než jdu jíst, zastavím se, zamyslím se podle uvedené škály hladu, zda mám hlad. Pokud hlad nemám, hledám odpověď na otázku: „Co bych teď potřeboval/a víc než jídlo?“ (např. obejmout, popovídat si s rodiči, s kamarádem, odpočinout si, zahrát si nějakou hru).



EMOČNÍ
HLAD



ZDRAVÝ
HLAD