

# W pułapce pokus...

Czy nasz nastrój i emocje wpływają na to,  
ile i kiedy jemy?





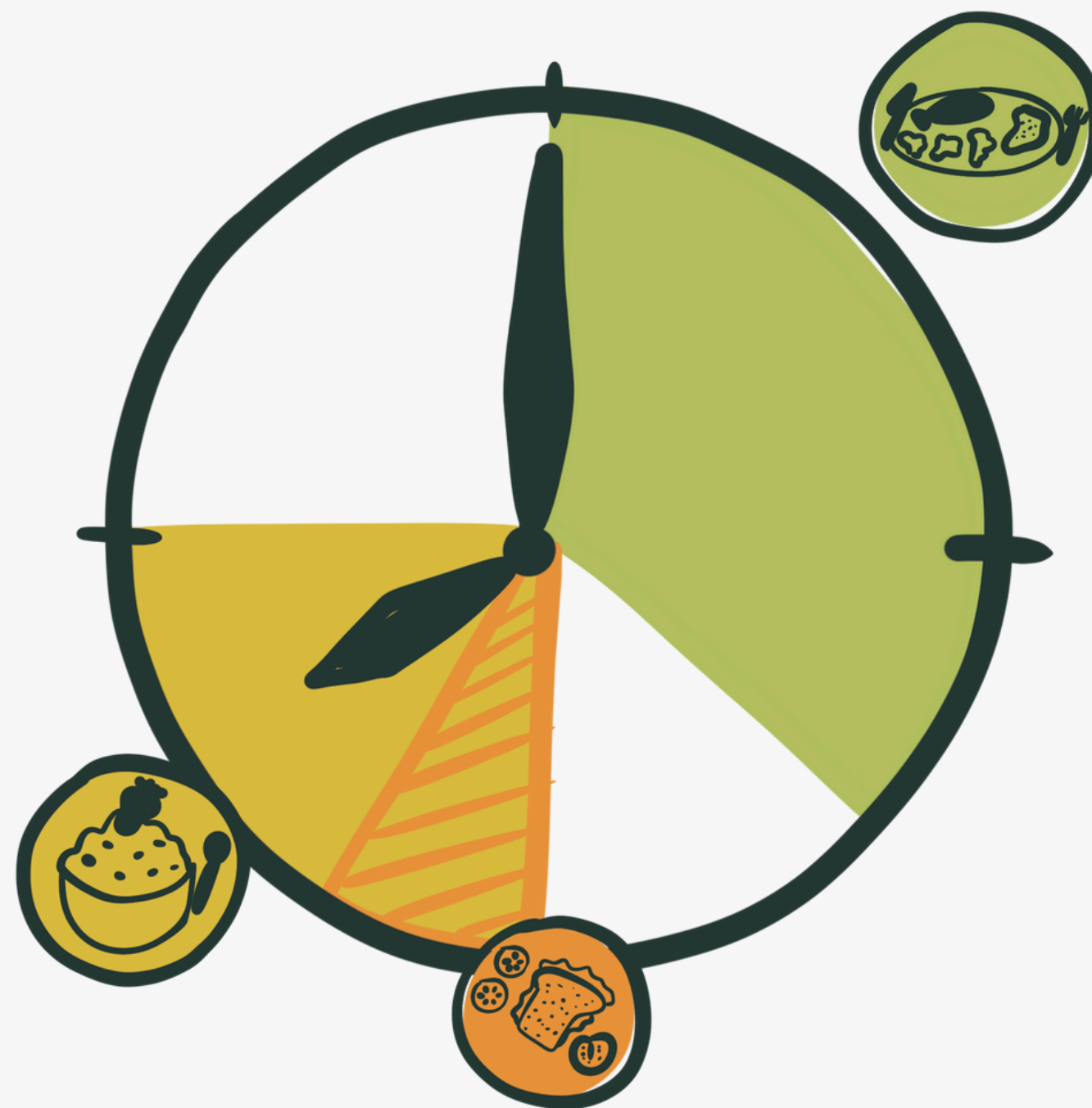
A collage of various healthy foods including potatoes, tomatoes, onions, lentils, beans, bananas, and broccoli. The foods are arranged in a circular pattern on a white background.

# Po co ludziom pożywienie?

- Stanowi źródło energii.
- Dostarcza składników pokarmowych niezbędnych organizmowi.
- Jest konieczne do zachowania dobrego zdrowia i samopoczucia.



**Jak często powinniśmy jeść posiłki, aby mieć dobre samopoczucie?**



# Czy wiem, kiedy jem?

## W jakich sytuacjach sięgamy po jedzenie?



### **ZADANIE 1**

Zostaniecie podzieleni na grupy i otrzymacie kartę zadań nr 1. Waszym zadaniem jest wskazać w jakich okolicznościach sięgacie po jedzenie?



**Jak odróżnić głód fizjologiczny  
od głodu emocjonalnego?**

**Po czym rozpoznajecie,  
że jesteście głodni?**





# GŁÓD

## Fizjologiczny

Narasta stopniowo, ale choć czasem pojawia się nagle, można poczekać z jego zaspokojeniem.

Nie wywołuje potrzeby jedzenia konkretnych produktów.

Jest odczuwany jako skurcz żołądka, burczenie, ssanie.

Po zaspokojeniu go pojawia się uczucie sytości.

Ustępuje po zjedzeniu zwyczajowej porcji jedzenia (adekwatnej do naszego zapotrzebowania na energię).

Powoduje odczucie satysfakcji.

## Emocjonalny

Pojawia się nagle, trzeba go zaspokoić natychmiast, jest nie do opanowania.

Powoduje zachcianki na produkty zwykle niewskazane, których zjedzenie może wywołać poczucie winy.

Jest odczuwany w ustach, zazwyczaj jako ochota na konkretne produkty.

Pod jego wpływem jesz dużo więcej, niż potrzebujesz.

Nie ustępuje mimo pojawienia się sytości.

Powoduje poczucie winy.



# Czym różni się jedzenie pod wpływem głodu, apetytu, zachcianki?

Pod wpływem **głodu** najczęściej zjadamy posiłek przewidziany na daną porę dnia. Kończymy posiłek, gdy odczuwamy sytość.

Pod wpływem **apetytu** zjadamy większe porcje, jemy, chociaż już zaspokoiliśmy głód.

Pod wpływem **zachcianki** jemy, mimo że nie jesteśmy głodni. Powodem jest zwykle bodziec zewnętrzny, na przykład widok jakiegoś jedzenia.



## ZADANIE 2

Wypisz po dwie, trzy potrawy, które zjadasz z apetytem i z powodu zachcianek.



# Jakie produkty wybieramy najczęściej pod wpływem bodźców zewnętrznych lub pod wpływem emocji?

Comfort food to jedzenie, które budzi pozytywne skojarzenia. Zazwyczaj jest smaczne, bogate w węglowodany, cukry oraz tłuszcze. Jedzenie takich pokarmów sprawia, że w organizmie wzrasta wydzielanie hormonów i neuroprzekaźników (m.in. dopaminy, serotoniny), powodujących poprawę nastroju.



## Jak sądzicie, czy rzeczywiście taki sposób żywienia poprawi samopoczucie, rozwiąże problem?

# Pętla zajadania emocji





# Gdy jest mi smutno, odczuwam trudne emocje. Jak w takiej sytuacji można sobie pomóc, jakie rozwiązania zastosować?



## ZADANIE 3

Zastanówcie się w grupach, jakie sposoby radzenia sobie ze stresem można zastosować, żeby nie zajaść emocji. Stwórzcie listę tych sposobów, aby z nich korzystać w trudnych sytuacjach.

# PODSUMOWANIE

Odróżnianie głodu emocjonalnego od głodu fizjologicznego jest ważne. Pozwala jeść w sposób świadomy, ułatwia unikanie pokarmów, które nie służą zdrowiu ani – na dłuższą metę – dobremu samopoczuciu. Powinniśmy także zwracać uwagę na to:

- kiedy jemy i jaka jest wielkość spożywanych porcji,
- jaka jest ilość produktów, szczególnie tych kalorycznych: słodczy, słonych przekąsek, które zjadamy pomiędzy posiłkami,
- w jakich warunkach spożywamy posiłki,
- w jakich sytuacjach odczuwamy głód fizjologiczny, co wówczas jemy.



## **ZADANIE 4 – do domu**

Prowadź przez tydzień dzienniczek posiłków, aby przeanalizować swój sposób żywienia.

