Wstęp

Czy Twoje dorastające dziecko odmawia jedzenia wielu produktów,
a każdy posiłek kończy się kłótnią?

Wybiorczość pokarmowa u nastolatków to temat, który budzi frustrację i niepokój u wielu rodziców. Ten przewodnik pomoże Ci zrozumieć, dlaczego Twoje dziecko je wybiórczo, i jak możesz je wspierać bez presji i stresu. Znajdziesz tu konkretne wskazówki oraz sprawdzone rozwiązania, które pomogą Twojemu nastolatkowi wprowadzić nowe produkty do diety i poprawić jego relację z jedzeniem.
Ten e-book to przewodnik po świecie wybiórczości pokarmowej
– pełen wiedzy, empatii i konkretnych strategii.

Zaczynamy? :)



Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tego e-booka nie może być kopiowana, udostępniana ani rozpowszechniana bez zgody autorki.

Spis treści

ROZDZIAŁ 1: DLACZEGO NASTOLATEK JE WYBIÓRCZO? ODKRYJ PRZYCZYNY

1. Typowa wybredność w jedzeniu czy zaburzenie? Gdzie leży granica
2. Mózg, emocje i jedzenie – co dzieje się w głowie nastolatka
3. To przez wychowanie?" – co wpływa na wybiórczość pokarmową?

ROZDZIAŁ 2: JAK WYBIÓRCZOŚĆ POKARMOWA WPŁYWA NA ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE NASTOLATKA

1. Ukryte zagrożenia – jakie skutki dla zdrowia może mogą mieć problemy w jedzeniu
2. Wstyd, lęk, izolacja – psychologiczne skutki problemów w jedzeniu
3. Jak dieta nastolatka wpływa na jego zachowanie i samopoczucie psychiczne

ROZDZIAŁ 3: MAMO, TATO – TO NIE WASZA WINA! JAK WSPIERAĆ NASTOLATKA BEZ PRESJI

1. 5 rzeczy, które rodzice robią w dobrej wierze... a które pogarszają sytuację
2. Co mówić, a czego unikać? Rozmowa z nastolatkiem o jedzeniu
3. Jak stworzyć w domu atmosferę sprzyjającą pozytywnej relacji z jedzeniem

ROZDZIAŁ 4: MAŁE KROKI, WIELKIE ZMIANY! JAK POMÓC NASTOLATKOWI STOPNIOWO POSZERZAĆ REPERTUAR ŻYWIENIOWY

1. Sprawdzone metody na oswajanie nowych smaków i tekstur
2. Plan działania: Jak krok po kroku poprawić relację nastolatka z jedzeniem
3. Co robić, gdy nastolatek nie chce współpracować? Radzenie sobie z oporem i brakiem motywacji

ROZDZIAŁ 5: KIEDY I DO KOGO ZWRÓCIĆ SIĘ PO POMOC?

1. Czy to czas na szukanie pomocy? Sygnały, których nie można lekceważyć
2. Do jakiego specjalisty się zgłosić? Psycholog, dietetyk, terapeuta SI – kto pomoże
3. Praca nad wybiórczością pokarmową – jakie metody naprawdę działają

ZAKOŃCZENIE: KAŻDY KROK SIĘ LICZY! JAK CIERPLIWOŚĆ I KONSEKWENCJA PROWADZĄ DO ZMIAN

ROZDZIAŁ 1

DLACZEGO NASTOLATEK JE WYBIÓRCZO?

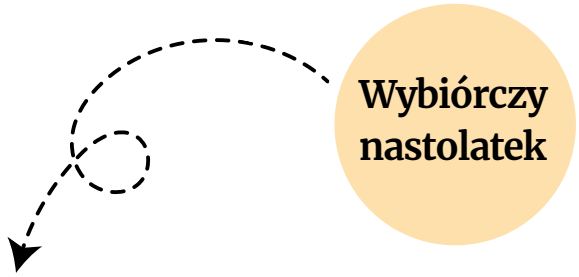
ODKRYJ PRZYCZYNY

1. Typowa wybredność w jedzeniu czy zaburzenie? Gdzie leży granica
2. Mózg, emocje i jedzenie – co się dzieje w głowie nastolatka
3. „To przez wychowanie?" – co wpływa na wybiórczość pokarmową



1. Typowa wybredność w jedzeniu czy zaburzenie? Gdzie leży granica

Każdy nastolatek może mieć swoje kulinarne upodobania i okresy, w których odmawia jedzenia niektórych produktów. Jednak w niektórych przypadkach wybiórczość pokarmowa może być sygnałem poważniejszych trudności, takich jak ARFID, lęk przed jedzeniem czy problemy w integracji sensorycznej. Jak odróżnić typowe wybredne jedzenie od problemu, który wymaga interwencji?



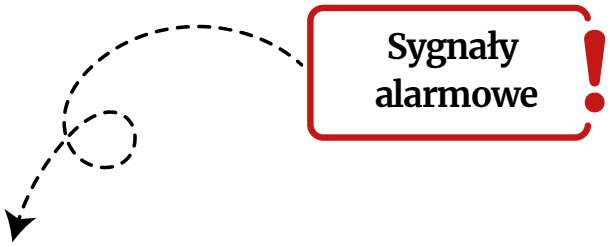
✅ **Ma ograniczoną, ale stałą listę akceptowanych produktów**
- niechętnie próbuje nowego jedzenia, ale nie wyklucza kolejnych produktów z diety
- ma swoje ulubione potrawy/produkty i zjada je regularnie

✅ **Je wystarczająco, aby zachować zdrowie**
- pomimo ograniczonej diety jego masa ciała i wzrost mieszczą się w normie na siatkach centylowych
- nie unika posiłków z powodu lęku, po prostu nie lubi niektórych smaków lub tekstur

✅ **Nie reaguje silnymi emocjami na jedzenie**
- może marudzić lub odmawiać jedzenia, ale nie wpada w panikę czy histerię przy stole
- nie doświadcza silnego lęku na myśl o próbowaniu nowego jedzenia
- nie reaguje skrajnym obrzydzeniem, które może prowadzić nawet do wymiotów

✅ **Zachowuje pewną elastyczność w jedzeniu**
- może spróbować nowego produktu, ale niekoniecznie go zaakceptuje
- zdarza mu się zjeść coś spoza listy swoich produktów, np. na imprezie czy w restauracji

✅ **Unikanie pewnych grup produktów może wynikać z fazy rozwojowej**
- w okresie dorastania może przyjść większa wybredność w jedzeniu, ale zazwyczaj z czasem ich dieta wraca do normy



🚨 Drastyczne ograniczenie liczby akceptowanych produktów

- lista „bezpiecznych” potraw stopniowo się zmniejsza, co prowadzi do skrajnie monotonnej diety
- odmawianie nawet tych produktów, które wcześniej nastolatek jadł i lubił

🚨 Problemy zdrowotne wynikające z niedoborów pokarmowych

- niska masa ciała, zahamowanie wzrostu, osłabienie, zmęczenie, zawroty głowy
- wypadanie włosów, zły stan skóry i paznokci spowodowany niedoborami witamin i składników odżywczych

🚨 Silny lęk lub panika związana z jedzeniem

- napady lęku na myśl o nowym jedzeniu lub jedzeniu poza domem
- unikanie sytuacji społecznych, w których podawane jest jedzenie (np. imprezy urodzinowe, obiady rodzinne)

🚨 Niechęć do jedzenia związana z silną nadwrażliwością sensoryczną

- skrajne reakcje na zapachy, teksturę czy wygląd jedzenia – np. odruch wymiotny, wymioty, wstręt, panika
- jedzenie tylko określonych produktow o konkretnej konsystencji (np. wyłącznie chrupiące jedzenie lub tylko produkty w formie papki) i konkretnych marek

🚨 Problemy w funkcjonowaniu społecznym

- odmowa jedzenia poza domem, co prowadzi do izolacji i nasilenia lęku
- rodzina dostosowuje wszystkie posiłki do wymagań nastolatka, co wpływa na codzienne życie wszystkich domowników

🚨 Brak zainteresowania jedzeniem

- brak uczucia głodu i/lub przyjemności z jedzenia
- zapominanie o posiłkach lub unikanie ich, brak potrzeby jedzenia

Kiedy szukać pomocy?

Jeśli wybiórczość nastolatka zaczyna negatywnie wpływać na jego zdrowe, samopoczucie i życie społeczne, warto zgłosić się do specjalisty.

Więcej na ten temat w rozdziale 5