KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Kas yra emocinis valgymas?

Emocinis valgymas – tai situacija, kai žmogus, o ypač vaikas, valgo ne todėl, kad jaučia fiziologinį alkį, bet siekdamas nusiraminti, sumažinti stresą ar užpildyti emocinę tuštumą.
Vaikai, kaip ir suaugusieji, gali išmokti sieti maistą su emocijomis: liūdesiu, nuoboduliu, vienišumu ar net džiaugsmu. Ilgainiui tai gali tapti nesąmoningu įpročiu, skatinančiu nesubalansuotą mitybą, viršsvorį ir neigiamą požiūrį į savo kūną.

Kaip formuojasi emocinis valgymas?

Emocinį valgymą dažnai lemia tėvų elgesio modeliai. Pavyzdžiui, kai vaikui už blogą nuotaiką ar ašaras pasiūlomas saldumynas, susiformuoja sąlyginis ryšys: „maistas = paguoda“. Tokiu būdu maistas ima atlikti emocijų reguliavimo, o ne energijos atkūrimo funkciją. Be to, kai kuriose šeimose maistas tampa pagrindiniu meilės ar rūpesčio išraiškos būdu – tai stiprina emocinį valgymą ir mažina vaiko gebėjimą atpažinti tikrąjį alkį ar sotumą.

Pasekmės vaikystėje

- padidėjusi nutukimo rizika;
- emociniai sutrikimai, pavyzdžiui, kaltės ar gėdos jausmai po valgymo;
- prastėjantis santykis su maistu ir savo kūnu.

Kaip to išvengti?

1. Atpažinkite emocijas. Padėkite vaikui įvardinti savo jausmus: „Atrodo, kad tu liūdnas“, „Ar tu pyksti?“. Kai vaikas geba kalbėti apie emocijas, mažiau tikėtina, kad jas bandys „numalšinti“ maistu.
2. Nevartokite maisto kaip atlygio ar paguodos. Geriau pasiūlykite apkabinimą, bendrą žaidimą ar pokalbį.
3. Kurkite sveikus ritualus. Valgymas turėtų būti siejamas su ramybe, šeimos bendravimu, o ne su emociniu stresu.
4. Rodykite pavyzdį. Vaikai mokosi stebėdami tėvus – jei suaugusieji patys reaguoja į stresą maistu, vaikas tai perims.
5. Užtikrinkite subalansuotą mitybą. Reguliarūs, įvairūs valgiai padeda išvengti fiziologinio alkio, kuris dažnai susimaišo su emociniu.

Išvada

Emocinis valgymas vaikystėje nėra tik įprotis – tai ankstyva emocinio reguliavimo forma, kurią suaugusieji gali padėti nukreipti tinkama linkme. Atsakingas tėvų elgesys, dėmesys emocijoms ir sąmoningas požiūris į maistą padeda vaikui išsiugdyti sveiką santykį su maistu visam gyvenimui.

Maitinimo organizavimo specialistė
Ilona Černiauskienė