

„Żywnościowe przygody Tobiego, kotka psotliwego”. To tytuł Twojej najnowszej książki. Zdradz nam, dla czego akurat kot stał się bohaterem Twojej książki?

Kilka lat temu, za namową znajomej, postanowiłam, że będę mieć kota. Było to o tyle niezwykle, że od zawsze towarzyszyły mi psy. W końcu, po długich poszukiwaniach, znalazłam tego jedynego – to był właśnie Toby. Ten mały, puchaty kociak od razu skradł moje serce. Dziś, z perspektywy czasu uważam, że to była doskonała decyzja! Mam nadzieję, że tak jak kilka lat temu moje, tak teraz, skradnie serca najmłodszych, wskazując im właściwą drogę do zdrowego odżywiania. Liczę na to, że jego obecność zachęci dzieci do lektury. Co więcej, w książce czytelnicy znajdą również wiele ciekawych faktów z prawdziwego kociego życia.

Czy uważasz, że poprzez bajkowego bohatera, zabawne rymowanki pojawiające się w książce, przyjazny przekaz, dzieci rozumieją czym jest zdrowe odżywianie?

Zdecydowanie tak. Bardzo wiele badań dowodzi, że dzięki zastosowaniu rymowanych i rytmicznych wierszyków, dzieci łatwiej zapamiętują i przyswajają nowe treści. Idąc za ciosem, samodzielnie sprawdziłam prawdziwość tej tezy, czytając książkę wspólnie z dziećmi. To co zobaczyłam utwierdziło mnie w tym przekonaniu. Uśmiech na ustach małych czytelników, powtarzanie usłyszanych treści, wypowiedzianych przez kotka psotka i chęć wspólnego przygotowywania posiłków z rodzicami – są dla mnie na to najlepszymi dowodami. Ponadto, treść książki była wielokrotnie konsultowana z nauczycielami, którzy jednogłośnie stwierdzili, że jest ona strzałem w 10!

Jesteś doświadczonym psychodietetykiem. Uważasz, że dzieci w dzisiejszych czasach jedzą zdrowo?

Z ciężkim sercem, muszę stwierdzić, że w większości nie. Przez wiele lat, będąc zapraszaną na liczne prelekcje i spotkania z najmłodszymi, widziałam na własne oczy, jak istotnym problemem dzisiejszych czasów jest nadwaga (i o zgrozo) otyłość. Unikanie śniadań w domu, pomijanie drugiego śniadania w szkole, nagminne spożywanie słodkich i słonych przekąsek i notoryczne picie słodkich napojów to niestety szara codzienność wielu dzieci... Co więcej, ten problem wciąż narasta. Według WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) do 2025 r. na świecie będzie około 70 milionów dzieci do 5 roku życia z nadmierną masą ciała. Na podstawie dostępnych badań można określić, że w Polsce problem nadwagi i otyłości dotyczy około 10% małych dzieci (1-3 lata), 30% dzieci w wieku wczesnoszkolnym i niemal 22% młodzieży do 15 roku życia. Czas powiedzieć temu STOP! Właśnie dlatego powstała ta książka.

To jednak książka, która jak rozumiem, ma trafić także do rodziców, którzy są odpowiedzialni za to, co jedzą ich dzieci. Co poradziabyś rodzicom, którzy mają problem z tym, w jaki sposób zachęcić swoje pociechy do sięgania po zdrowe przekąski?



**Jedzenie zawsze powinno być przyjemnością**

Od lat jest znanym psychodietetykiem. Teraz poszła o krok dalej. Napisała dwie książki dotyczące zdrowego odżywiania. Jedna ma trafić do dorosłych, druga do młodszych odbiorców. O obu wydaniach, a także o zdrowym odżywianiu, unikaniu „szybkich diet” i dietetycznych mitach, Karolina Golak rozmawiała z Marzeną Żurek.

Ta książka ma za zadanie połączyć siły dziecka i rodzica, w dążeniu do zmiany nawyków żywieniowych na lepsze. Wszystko to, w sposób łatwy, przyjazny i wesoły. Powinniśmy pamiętać, że to właśnie rodzice są dla dzieci największym wzorem, sprawmy więc, by dawany dziecku przykład był godny naśladowania. Dzieci uczą się przez obserwację i naśladowanie, dlatego jeśli chcemy, aby dziecko sięgało po zdrowe przekąski, sami po nie sięgajmy. Nie nakazujmy, a edukujmy oraz zachęcajmy. Bardzo łatwo można sobie wyobrazić, co czuje dziecko, które wciąż jest bombardowane zakazami i nakazami żywieniowymi. To naturalne, że stosując takie podejście napotykamy jego opór. Wspierajmy nasze dziecko w dążeniu do zmiany i chwalmy je za dobre wybory. Zachęćmy je do wspólnego przygotowywania i konsumowania posiłków – to świetna zabawa! Niech dziecko samo wybierze zdrowy posiłek, na który ma ochotę, a następnie przygotujcie go wspólnie. Wówczas nie dość, że poczuje moc sprawczą i ogromną satysfakcję, to będzie bardziej zmotywowane do jego zjedzenia.

W książce pojawiają się przepisy, które mogą posłużyć całym rodzinom. Które z nich polecasz najbardziej?

Przepisy, które znajdują się w książce są bardzo zróżnicowane i idealne dla małych smakoszy. Znajdziemy w niej zarówno zdrowe słodkości, słone przekąski, jak i odchudzone odpowiedniki tradycyjnych fast-foodów. Moim faworytem jest uniwersalny krem czekoladowy, który możemy wykorzystać do owoców, deserów, naleśników, czy kanapek. Ponadto, przepisy na serowe babeczki z batatów, odżywcze kulki z dynią, ciasteczka z marchewką oraz chipsy z jabłka i banana, które już nie raz zachwyciły małych krytyków kulinarnych. Z kolei na kolację polecam znakomitego burgera z indyka lub tortillę z kosoziem, palce liza!

Zdrowie jest celem, a nie odchudzanie i kolejne diety – cud. To Przesłanie Twojej drugiej najnowszej książki. Jesteś doświadczonym psychodietetykiem, uważasz że osoby, które zaczynają się odchudzać, często zapominają o kwestiach zdrowotnych? Czy to zdrowie jest dla nas priorytetem?

Każdy, kto podejmuje się zdrowego odżywiania ma swój cel. Można śmiało powiedzieć, że ilu ludzi tyle pragnień. W swojej praktyce jednak, zauważam podział osób na dwie grupy. Pierwsza z nich to osoby, które chcą po prostu dobrze wyglądać i dobrze się czuć we własnym ciele. Drugą grupę stanowią osoby, które są zagrożone chorobą lub już są chore i chcą zacząć stosowanie właściwej diety, aby wydłużyć w czasie wzięcie leków lub, dodatkowo za pomocą diety, pragną złagodzić skutki choroby. Zachowanie zdrowia, samo w sobie, rzadko jest naszym celem. Podejrzewam, że bierze się to stąd, że żadna zdrowa osoba nie dopuszcza do siebie myśli, że może zachorować. Sięgając po słodycze i tłuste jedzenie, nie myślimy o tym, że zaraz będziemy otyli. Z jednej strony, w takim podejściu nie ma nic złego, bo po co zamartwiać się czymś na zapas. Jednak z drugiej strony niedopuszczanie do siebie długofalowych konsekwencji naszych działań i brak umiaru mogą okazać się zębne. Stąd właśnie wzięło



**Chcesz zdobyć książkę psychodietetyk Marzeny Żurek?**

Napisz czym jest dla Ciebie dieta...  
Odpowiedź prześlij na adres: k.golak@intergol.pl  
Na odpowiedzi czekamy do 3 listopada, do godziny 18.00  
Nagrodzimy 3 najciekawsze odpowiedzi

się przesłanie tej książki, bo jeśli będziemy, żyć w taki sposób, aby zachować zdrowie, żadne diety cud nie będą nam potrzebne.

Czy dorośli ludzie nadal, zanim trafią do profesjonalisty, próbują szybkich diet, typu dieta Dukana?

Niestety tak. A takich „szybkich diet”, obiecujących spektakularny efekt w mgnieniu oka, jest coraz więcej. Bierze się to stąd, że żyjemy w szybkim tempie, jesteśmy niecierpliwi i chcemy widzieć widoczny efekt od razu. Zapominamy o tym, że na obecną sylwetkę i wagę, często pracowaliśmy latami i również czasu będzie wymagała jej zmiana. Niestety stosowanie szybkich diet, niesie za sobą poważne konsekwencje zdrowotne, z których wielokrotnie nie zdajemy sobie nawet sprawy m.in. obniżenie tempa metabolizmu, wilczy głód, osłabienie, problemy trawienne, niedożywienie oraz huśtawki nastrojów. Warto odpowiedzieć sobie na pytanie: czy zamiast notorycznie być na diecie, nie lepiej po prostu zmienić styl życia?

Twoja książka obala żywnościowe mity, takie jak np. jedzenie kolacji do godziny 18.00. Wyjaśnij, osobom które dopiero planują odchudzanie, chcą zdrowo się odżywiać, o jakich mitach jeszcze i dlaczego powinniśmy zapomnieć? Które fakty są dla nas ważne?

Wciąż słyszymy co powinniśmy robić, a czego unikać. Często te rady wzajemnie się wykluczają. Wszystko zależy od punktu widzenia. Na co zatem warto zwrócić uwagę? Przede wszystkim na siebie! Pamiętajmy, że jedzenie zawsze powinno być przyjemnością. Świadomość tego, co jest dla nas dobre, a co nam nie służy, już jest zwiastunem sukcesu. Każdy powinien obserwować swój organizm – a nie działać na oślep, na utartych schematach. Są jednak uniwersalne zasady, na które każdy dorosły człowiek powinien zwrócić uwagę. Należą do nich np. właściwa ilość spożywanych posiłków i zachowanie pomiędzy nimi odpowiednich odstępów, odpowiednie zbilansowanie codziennej diety i stosowanie odpowiednich porcji produktów na talerzu, spożywanie odpowiedniej ilości płynów. Książka zawiera również wiele prawd i mitów żywieniowych, odpowiadając m.in. na pytania: czy należy spożywać w jednym posiłku ogórka i pomidora?, czy picie herbaty z cytryną niesie za sobą konsekwencje zdrowotne?, dlaczego nie powinno się jeść ziemniaków z masłem?, czemu połączenie kurkumy z pieprzem działa korzystnie na zdrowie, a jedzenie ostrych przypraw wspomaga odchudzanie?, czy miód jest dobrym zamiennikiem cukru?, czemu stosowanie tłuszczu jest konieczne?

W książce znajdziemy cenne zasady, których warto przestrzegać, np. warto jeść posiłki z uważnością bez rozpraszania się oglądaniem telewizji. O jakich zasadach jeszcze napisałaś?

Często myślimy, że tylko to co jemy ma znaczenie. Nic bardziej mylnego. Równie ważne jest to w jaki sposób to robimy i jakie emocje nam wtedy towarzyszą. Jedną z istotnych zasad jest delektowanie się smakiem. Pozwala ono dostrzec dokładny smak i konsystencję spożywanego posiłku. Jedząc powoli i w skupieniu wcześniej zauważymy, że jesteśmy najedzeni i automatycznie zjemy mniej, unikając w ten sposób przejedzenia. Poza tym bardzo ważne, jest aby nauczyć się radzić sobie w sytuacjach stresowych i nie zjadać smutków. Warto znaleźć swoją odskocznikę, która pozwoli nam się zrelaksować i wyciszyć. Należy również poświęcić odpowiednią ilość godzin na regenerację sen, ponieważ niedosypiając spowalniamy swój metabolizm, poza tym niewyspani zjemy więcej. Nie od dziś wiadomo, że śmiech to zdrowie. Udowodniono, że śmiech wspomaga pracę różnych organów oraz poprawia odporność. Ponadto 1 minuta śmiechu daje tyle, co 45 minut relaksu i przedłuża życie o około 10 minut. Zatem śmiećmy się jak najczęściej!

„Dieta dorosłego człowieka” to także przepisy na zdrowe posiłki. Zdradz swoje ulubione?

Uważam, że w żadnej diecie nie powinno zabraknąć smakołyków, stąd najbliższe mojemu sercu są właśnie desery. W książce znajdziemy przepisy m.in. na: czekoladowe ciasto z malinami, bananowe babeczki, truskawki pod kruszonką z migdałami, czy pieczone owoce z orzechową nutą. Co ważne, wszystkie przepisy są nie tylko smaczne, ale także bardzo szybkie i proste do wykonania. Są oparte na bazie łatwo dostępnych oraz przystępnych cenowo produktów. Z pewnością każdy znajdzie w niej coś dla siebie.

**Marzena Żurek**  
doradca i edukator żywieniowy,  
pedagog, specjalista ds. psychodietetyki,  
dyplomowany coach zdrowia i żywienia

