

Proč u jídla nespěchat?

Určitou dobu trvá, než dojde k pocitu nasycení (přibližně 30 minut po příjmu potravy). Na daném pocitu se také může podílet naučená zkušenost, že určité množství stravy vede k určitému pocitu nasycení. Významná je však samotná vydatnost stravy. Jíst bychom měli v klidu, nedívat se při jídle na televizi, nečíst, nelužtit křížovky, nepracovat na počítači, neřešit rodinné problémy, školní neúspěchy, nehádat se. To vše nás rozptyluje. Pak se nesoustředíme na to, jak rychle jíme, co jíme a kolik jsme toho již snědli. Pro vysokou míru vnějších podnětů necítíme, že jsme syti. Navíc my dospělí jíme rychleji a většinou sníme vše, co máme na talíři. A protože necítíme pocit nasycení (signál ještě nedoputoval do mozku), častěji si přidáváme, ačkoli to není potřeba.

Rovněž děti ve školní jídelně by měly mít možnost jíst v příjemné atmosféře a bez zbytečného spěchu. Děti někdy natolik zkracují svůj pobyt ve školní jídelně, že ani neochutnají vše, co pro ně školní kuchyně připravila (např. nejedí polévky nebo saláty). Mohou tak odcházet z oběda nedostatečně najedené a hledat, čím se dosytit. V tu chvíli může hrát negativní úlohu školní automat nebo bufet. Také na školní svačinu by děti měly mít dostatek času.

Pět tipů, jak jíst pomalu:

- Jíst vsedě, nejlépe u jídelního stolu.
- Mluvit u jídla je povoleno, ale s prázdnou pusou.
- Jednotlivá sousta pořádně kousat. Strava by měla být připravená tak, abychom měli co kousat. Kousáním získáváme čas a navíc je kousání prospěšné pro zdraví zubů.
- Další sousto si nabírat, až když je předchozí spolknuto.
- Snažit se pokrm vnímat a vychutnávat všemi smysly.

Špatná atmosféra u jídelního stolu, nucení do jídla neznámých pokrmů, nucení vše dojídat, to vše může vyvolat odmítání stravy nebo touhu jíst o samotě a vybírat si jen dle vlastních chuťových preferencí daných geneticky (tedy většinou sladké) a získaných zkušeností, tedy jíst jen „odzkoušené“ pokrmy. Právě špatná atmosféra a negativní emoce u jídla mohou hrát významnou roli v budoucím výživovém chování a podílet se na vzniku poruch příjmu potravy.