Jak pracuję z redukcją masy ciała u dziecka – moje podejście

W mojej pracy najważniejsza jest współpraca z całą rodziną. Redukcja masy ciała u dziecka to proces, który wymaga spójnych działań, cierpliwości i zrozumienia – dlatego dzielę go na dwa kluczowe etapy: pierwsze spotkanie z rodzicami oraz wizytę z dzieckiem, nastolatkiem.

1. Pierwsza wizyta – spotkanie z rodzicami

Rozpoczynamy od rozmowy, podczas której wspólnie układamy plan działania. To Państwo znacie swoje dziecko najlepiej, dlatego zależy mi na tym, abyście byli aktywnymi uczestnikami tego procesu.

Omawiamy m.in.:
Historię zdrowotną dziecka – choroby, przyjmowane leki, wcześniejsze próby regulacji wagi, wyniki badań.
Nawyki żywieniowe i domowe rutyny – co, o której i w jakich okolicznościach je dziecko, jak wyglądają wspólne posiłki, co jest na co dzień w kuchni.
Ustalamy zakres pracy – określamy, nad czym będziemy pracować w pierwszej kolejności (np. regularność posiłków, zmiana przekąsek, wdrażanie aktywności).
Podział obowiązków – ustalamy, kto w domu będzie odpowiedzialny za przygotowywanie posiłków, robienie zakupów oraz kto będzie towarzyszył dziecku w aktywności fizycznej. To kluczowe, bo bez ruchu i ujemnego bilansu energetycznego redukcja masy ciała jest bardzo trudna.
Trudności i wyzwania – wspólnie zastanawiamy się, co może stać na drodze do sukcesu (np. opór dziecka, brak czasu, podjadanie u dziadków, presja otoczenia). Dzięki temu możemy zawczasu przygotować strategie radzenia sobie z nimi.
Kwestię słodyczy – nie zabraniam, ale wspólnie szukamy zdrowszego podejścia: jak często, w jakiej formie i w jakich okolicznościach słodycze pojawiają się w życiu dziecka.
Zastanawiamy się co z rodzeństwem (jeśli jest), które też ma problem z nadmierną masą ciała lub nie ma tego problemu.
Państwo decydujecie czy mówicie o tej wizycie dziecku, czy pozostaje to między nami.

Na tym etapie tworzymy wstępny plan pracy, który – podkreślam – na bieżąco modyfikujemy w zależności od potrzeb i postępów.

2. Kolejne spotkanie – wizyta z dzieckiem, nastolatkiem

Kiedy mamy już ustalone ramy współpracy z rodzicami, zapraszam na spotkanie również dziecko. To czas na budowanie relacji i włączanie malucha (lub nastolatka) w proces zmian w sposób dla niego przyjazny i zrozumiały.

Podczas wizyty z dzieckiem, nastolatkiem:
Rozmawiamy o tym, co lubi jeść, jakie ma ulubione potrawy i co sądzi o proponowanych podczas wizyty zmianach.
Ustalamy wspólnie liczbę posiłków – tak, aby była dostosowana do jego rytmu dnia, wieku i preferencji. Najczęściej proponuję 3–5 posiłków dziennie, ale ostateczna decyzja zawsze uwzględnia możliwości rodziny, logistykę przygotowywania posiłków i komfort dziecka.
W prosty, pozytywny sposób tłumaczę, dlaczego pewne zmiany są ważne – nie jako zakazy, ale jako dbanie o energię, samopoczucie i zdrowie, możliwe, że w czasie wizyty puszczę filmiki edukacyjne, które były wykorzystywane podczas lekcji edukacyjnych odnoście cukrzycy, które odbywały się w kilku krakowskich szkołach, w których jako edukator cukrzycy brałam udział. W prosty sposób tłumaczą różne mechanizmy.

Jeśli to możliwe, włączam dziecko w wybór nowych nawyków – np. samo wybiera, jaki sport chciałoby próbować, albo które nowe przepisy chciałoby wspólnie z rodzicami przetestować. Wspólnie tworzymy dziennik nawyków.

Ważne dla mnie zasady:

Plan jest elastyczny – w trakcie współpracy modyfikujemy go w zależności od tego, co działa, a co sprawia trudność.
Nie działamy presją – unikamy restrykcyjnych diet, które mogą zaszkodzić relacji dziecka z jedzeniem. Stawiamy na małe, trwałe kroki.
Wspieram całą rodzinę – to nie jest „program dla dziecka", ale zmiana nawyków, w której domownicy idą razem, zwłaszcza jeśli jest problem z nadmierną masą ciała, dziecko potrzebuje wzoru i ogromnego wsparcia.
Jeśli u rodziców jest problem zdrowotny, z nadmierna masą ciała to poruszamy to na osobnych konsultacjach, nie mówicie tego przy dziecku, a także nie porównujecie się kto i ile schudła, u każdego ten proces zachodzi inaczej. Z praktyki gabinetowej często 2-3 miesiące pracy nad zmianami sprawia, ze dziecko, nastolatek zaczyna dopiero tracić masę ciała, także wtedy gdy jest zapewniona odpowiednia ilość ruchu.
Nie traktujecie nadwagi, choroby otyłościowej u dziecka jako problem, tylko trzeba temu dziecku, nastolatkowi pomóc.

Jeśli mają Państwo pytania lub chcielibyście umówić się na pierwszą rozmowę – zachęcam do kontaktu, wizytę można umówić przez moją stronę internetową: Kontakt - Dietetyk w Krakowie, Dietetyk Kraków

Monika Bigoś