

# Piknik pre pohodu: tipy pre učiteľov, ako sa rozprávať o jedle

**1 Jedlo nie je odmena ani trest**  
„Ak zješ aj polievku, dostaneš dezert“ alebo „Za trest dnes nedostaneš sladkosti“ – takéto nastavenie spája jedlo s odmenami, trestami a kontrolou, nie s prirodzenou potrebou.

**2 Vyhnite sa nálepkám „zdravé“ a „nezdravé“**  
Tieto slová môžu neúmyselne vytvárať pocit viny. Namiesto toho sa pokúste hovoriť o jedle bez hodnotenia a ako o niečom, čo dáva telu energiu a živiny.

**3 Nekomentujte porcie ani taniere iných**  
„To ti stačí tak málo?“, „Naozaj to celé zješ?“ – takéto poznámky môžu ostať deťom v hlave dlho. Každé telo má iné potreby a tie sa môžu meniť zo dňa na deň. Deti sa postupne učia vnímať vlastný hlad, sýtosť a aj to, čo práve potrebujú.

**4 Pomenúvajte pocity hladu a sýtosti bez hodnotenia**  
Pomáhajte deťom vnímať signály tela: „Si hladný/á alebo sa už cítiš sýto?“ Naše telo vie, čo potrebuje. Učme deti počúvať ho, nie potláčať jeho signály.

**5 Spoločné jedenie je rituál vzťahov, nielen doplnenie energie**  
Keď jeme spolu, zdieľame viac než jedlo. Spoločné stolovanie môže posilňovať vzťahy, blízkosť aj pocit prijatia.

**6 Rešpektujte, ak dieťa nechce niečo zjesť, pričom na to nemusí mať dôvod**  
Nátlak na jedenie nebuduje zdravý vzťah, ale vytvára odpor.

**7 Zapájajte deti do rozhovorov o jedle a budujte u nich zvedavosť**  
„Viete, odkiaľ pochádza tahini?“ znie inak ako „Jedzte sezam, lebo je zdravý.“ Zvedavosť otvára priestor na objavovanie, zatiaľ čo poučovanie ho často uzatvára.

**8 Budte vzorom – bez komentárov k vlastnému telu a jedlu**  
„To si nemôžem dovoliť, pretože som na diéte“ alebo „Mám tučné nohy“ – deti tieto vety počujú a časom sa z nich môžu stať ich vlastné vnútorné presvedčenia. Skúste viac hovoriť o tom, čo pre nás telo robí a čo dokáže. Neutrálny vzťah dospelého k svojmu telu a jedlu ovplyvňuje to, ako dieťa bude vnímať samého seba.

**9 Všímajte si deti, ktoré jedlo dlhodobo odmietajú alebo sú naň nadmerne fixované**  
Extrémne správanie okolo jedla môže signalizovať, že dieťa prežíva náročné obdobie. Ak sa vám niečo nezdá, zdieľajte svoje pozorovanie so školským podporným tímom alebo s najbližším centrom poradenstva a prevencie.

# Aké sú funkcie jedla v našom živote?

## 1 Fyziologická

Energia, živiny, rast, imunita – jedlo je základom nášho prežitia a telesného fungovania.

## 2 Sociálna

Spoločné stolovanie je od nepamäti miestom na budovanie vzťahov, dôvery a spolupatričnosti. Jeme spolu počas sviatkov, na oslavách, pohreboch či na prvom rande.

## 3 Emocionálna

Jedlo sa prirodzene spája aj s emóciami. Môže nás potešiť, uspokojiť a prináša aj pocit blízkosti. Babičkin koláč nechutí len dobre, ale nesie v sebe pocit bezpečia a lásky. Niektoré chute a vône si pamätáme celý život a spájajú sa nám s konkrétnymi ľuďmi, zážitkami či obdobiami.

## 4 Kultúrna

To, čo jeme, hovorí o tom, odkiaľ pochádzame. Jedlo je nositeľom tradícií, sviatkov, náboženských zvykov, ako aj národnej identity.

## 5 Estetická a zmyslová

Vôňa, farba, textúra, prezentácia – jedlo je zážitok pre všetky zmysly. Varenie aj stolovanie môžu byť formou umenia.

## 6 Tvorivá

Varenie, pečenie a experimentovanie s chuťami – jedlo je tiež priestorom na kreativitu a sebavyjadrenie.

