

Czy masz zdrową relację z jedzeniem?



Zaznacz stwierdzenia, z którymi najbardziej się identyfikujesz.

Oznaki świadczące o zdrowej relacji z jedzeniem

Zazwyczaj:

- Postrzegam jedzenie jako sposób na odżywianie i dbanie o swoje zdrowie i dobre samopoczucie
- Jem wtedy, gdy jestem głodny(-a) i przestaję jeść, kiedy jestem najedzony(-a)
- Jem regularnie mam swoją rutynę, czyli jem śniadanie, obiad i kolację
- Rozumiem, że każda żywność ma jakąś wartość
- Jem różnorodne produkty ze wszystkich grup pokarmowych
- Jedzenie sprawia mi radość
- Czuję się dobrze jedząc posiłki z innymi osobami i samotnie
- Czuję się ze sobą dobrze

Oznaki świadczące o niezdrowej relacji z jedzeniem

Często:

- Mam poczucie winy lub wstydu podczas jedzenia
- Dzielę jedzenie na „dobre” lub „złe”
- Stosuję długie okresy bez jedzenia, ograniczam to, co jem, stosuję diety lub podążam za modami żywieniowymi
- Jem wtedy, gdy odczuwam stres, przygnębienie, złość, smutek lub nudę
- Używam jedzenia jako nagrody lub wyznaczam sobie dni, kiedy pozwalam sobie na odstępstwa (twz. „cheat days”)
- Polegam w dużej mierze na śledzeniu kalorii lub próbuję obliczać zjedzone kalorie
- Czuję, że nie mam kontroli, kiedy jem
- Krytykuję się za wybory żywieniowe lub jedzenie zbyt dużo

Stwierdzenia po lewej stronie są oznakami zdrowej relacji z jedzeniem. Jeśli bardziej identyfikujesz się ze stwierdzeniami po prawej stronie, warto zastanowić się nad konsultacją u specjalisty ds. zdrowia psychicznego. Może ci pomóc zbudować zdrowszą, bardziej życzliwą relację z jedzeniem i samym sobą.

Materiały źródłowe

EatWell. UCLA. [Building a healthy relationship with food](#). 3 lutego 2024 r.

NHS. [Relationship with food](#).

UCI Counseling Center. [How to improve relationship with food](#).

The University of Newcastle. [What does having a 'good relationship with food' mean? 4 ways to know if you've got one](#). 12 października 2023 r.

Optum

Z programu nie należy korzystać w przypadku nagłych lub pilnych potrzeb. Niniejszy program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. W sprawie konkretnych potrzeb w zakresie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy skonsultować się z lekarzem. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanym lub podmiotom, za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich stanach lub dla każdej wielkości grup, i mogą podlegać zmianom. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF15047674 333103-112024 OHC