

SPIS TREŚCI

Jedzenie i jego funkcje w życiu człowieka 9

Zacznijmy od początku, czyli co wpływa
na sferę jedzenia? 10

Nawyki, preferencje i zachowania żywieniowe 18

Style jedzenia 20

Bibliografia 23

Nastolatek i problemy z jedzeniem 27

Zrozumieć nastolatka 27

Wybiórcza dieta 29

Wybiórczość pokarmowa o podłożu sensorycznym 30

Zaburzenie polegające na unikaniu/ograniczaniu
przyjmowania pokarmów (ARFID) 33

Nadmierne jedzenie 47

Nadwaga i otyłość 50

Czerwone flagi 53

Bibliografia 59

Oddziaływania psychologa w pracy z nastolatkiem jedzącym wybiórczo, w tym z ARFID 65

Etap I – wstępna diagnoza 66

Etap II – przygotowanie do terapii 70

Etap III – interwencje terapeutyczne 75

Bibliografia 105

Skuteczne narzędzia i techniki pracy z nastolatkiem z nadmierną masą ciała 109

Cel: Psychoedukacja na temat zdrowego odżywiania się 110

Cel: Poznawanie siebie i poprawa relacji z samym sobą 111

Cel: Motywowanie do zmiany nawyków żywieniowych 117

Cel: Nauka identyfikowania sygnałów z ciała 120

Cel: Rozwijanie kompetencji emocjonalnych,
w tym umiejętności identyfikowania, nazywania
i rozumienia własnych emocji oraz poprawa
samokontroli w zakresie emocji 121

Cel: Zmiana negatywnych przekonań dotyczących jedzenia
i samego siebie 124

Cel: Nauka radzenia sobie ze stresem 128

Bibliografia 132

Diagnoza i leczenie problemów z jedzeniem. Dla rodziców nastolatka 135

Dlaczego mój nastolatek ma problemy z jedzeniem
i do kogo mamy się udać? 135

Co oznacza zdrowe odżywianie? 139

Wprowadzenie uważnego jedzenia w domu –
zaczynij od siebie 143

Przede wszystkim relacja 146

Bibliografia 151

ZAŁĄCZNIKI 153