

# **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

Przed wszystkim relacja 146

Bibliografia 151

## **ZAŁĄCZNIKI 153**