

MARTA KOSTKA



ZUZANNA WĘDOŁOWSKA

ROZ GRY ZIO NE



*jak
nauczyć
dziecko
dobrze
jeść ?*



PRZEWODNIK
PO ŻYWIENIU
DZIECI

 MAGDA RYSUJE

ROZ
GRY
ZIO
NE

MARTA KOSTKA

ZUZANNA WĘDOŁOWSKA

ROZ GRY ZIO NE

*jak nauczyć dziecko
dobrze jeść?*

PRZEWODNIK PO ŻYWIENIU DZIECI

znak emotikon

Kraków 2023

Projekt okładki
Magdalena Araźny
magdarysuje

Ilustracje w książce
Magdalena Araźny
magdarysuje

Redaktorka nabywająca
Paulina Walerowska

Redaktorka prowadząca
Dorota Trzcinka

Redakcja
Anna Poinc-Chrabąszcz

Adiustacja
Barbara Wójcik

Korekta
Kinga Kosiba, Sylwia Chojecka | Od słowa do słowa, Anna Strożek

Opieka redakcyjna
Sylwia Stojak

Łamanie
Karolina Korbut

Opieka promocyjna
Paulina Walerowska

Copyright © by Marta Kostka & Zuzanna Wędołowska
Copyright © for this edition by SIW Znak sp. z o.o., 2023

ISBN 978-83-240-9382-3 (e-book)

Książki z dobrej strony: www.znak.com.pl
Więcej o naszych autorach i książkach: www.wydawnictwoznak.pl
Społeczny Instytut Wydawniczy Znak
ul. Kościuszki 37, 30-105 Kraków
Dział sprzedaży: tel. 12 61 99 569, e-mail: czytelnicy@znak.com.pl
Wydanie I, Kraków 2023
Druk: Wydawnictwo Jedność

SPIS TREŚCI

WSTĘP	11
JAK KARMIONO DZIECI	16
Na początku było mleko	18
Babcie na ratunek	20
Co dziś na obiad?	23
Era słoiczków	29
O trzech jeźdźczyniach samoregulacji	35
Doktor Clara Davis	37
Doktor Leann Birch	39
Doktor Ellyn Satter	40
O RELACJACH PRZY STOLE	42
O podziale przy stole	43
Przekraczanie granicy	47
Poza domem	50
O tym, skąd pochodzisz	52
Wspomnienia	52
Umiejętności	53
Kultura żywieniowa	54
O tym, jakim rodzicem jesteś	58
Czy kontrolujesz?	58
Czy dajesz przestrzeń?	59
Czy pozwalasz na wszystko?	60
O twoich lękach i celach	63
Do jakiego zdrowego żywienia dążysz	63
Jak dotrzeć do celu	66
O tym, dlaczego warto zaufać dziecku	68
Potrzeba autonomii	69

Potrzeba kompetencji	71
Potrzeba relacji.....	74
Motywacje	76
SAMOREGULACJA	79
Skąd dziecko wie, ile zjeść?.....	80
Głód, nasycenie i sytość.....	80
Apetyt	84
Skąd dziecko wie, jak rosnąć?	87
Každy posiłek jest inny	87
Każdego dnia dziecko ma inne potrzeby	89
Každye dziecko ma inne potrzeby.....	90
Každye dziecko inaczej rośnie.....	93
Jak wspierać dziecko w samoregulacji?	95
Responsywne karmienie	96
Rozmowy o głodzie i sytości	106
NAUKA JEDZENIA	110
Jak dobrze zacząć?	111
Obszar potrzeb żywieniowych.....	113
Obszar gotowości fizjologicznej	117
Obszar rozwoju układu immunologicznego.....	118
Obszar gotowości fizycznej i poznawczej	119
Obszar społecznych oczekiwań.....	124
Nowe posiłki	125
Kolejność wprowadzania pokarmów	126
Umiejętności oralne.....	128
Umiejętności manualne.....	130
Nowa struktura posiłków	131
Bezpieczna przystań.....	132
Najlepsza pora na naukę	133
NAUKA LUBIENIA.....	136
Smakowanie.....	137
Wojny smakowe	139

Wiedza o jedzeniu	141
Kategoryzowanie	142
Generalizowanie	145
Nie zjem tego	146
Neofobia	146
Wstręt	154
Skażenie i podobieństwo	158
Warunkowana awersja	159
Wstręt wyuczony	160
Od nienubienia do jedzenia	161
Powtarzanie	162
Przemytnik vs przewodnik	166
Modelowanie	168
O TYCH, KTÓRE ZA MAŁO	174
Przyczyny trudności	175
Rozwojowe czy problemowe jedzenie	175
Kamienie na drodze	180
Górki i dołki przekonań	183
Dziecięce okopy autonomii	185
Przekraczanie granicy	190
Tam, gdzie rodzi się presja	190
Presja niejedno ma imię	192
Dokąd prowadzi presja	197
Intencja	201
Odpuszczenie to też przekroczenie granicy	203
Wprowadzanie zmian	205
Staraj się zrozumieć dziecko	205
Ułatw dziecku jedzenie	211
Skup się na przyjemności	219
O TYCH, KTÓRE ZA DUŻO	225
Kłopotliwe środowisko	226
Smaki	228
Nienasylenie	230

Przyjemność	232
Dostępność	233
Porcja i cena	234
Opakowania	235
Siła naciągania	236
Ciało	241
Jak zmienia się ciało	241
Nasza kontrola	247
Zaburzony obraz ciała	249
Stosowanie diet	254
Dobre zmiany	256
Pomóż budować pozytywny obraz ciała	257
Wspieraj samoregulację	264
Naucz uważnego jedzenia	267
Jeśli nie kontrola, to co?	273
Dobrze karm	282
RODZINNE POSIŁKI	290
Stwórz odpowiednie środowisko	292
Włącz dziecko do rodzinnych posiłków	293
Zadbaj o ergonomię	294
Ułatwiał więcej dziecku, mniej sobie	297
Wyłącz telewizor i bajki, zapomnij o telefonie	300
Dobrze zaplanuj	303
Zmień podejście do posiłków	304
Czego dzieci się uczą dzięki wprowadzeniu posiłków w formie bufetu? ...	305
Ty decyduj, co będzie w menu	306
Ty decyduj, kiedy podać posiłek	307
Zadbaj o potrzeby niemowlaka	309
Zadbaj o potrzeby starszaka	314
Nie gotuj na zamówienie	314
Pilnuj, by na stole pojawiły się pewniaki	316
Proponuj nowości	320
Zaplanuj deser z obiadem	321
Nie zapominaj o sobie i swoich potrzebach	322

Przygotuj	324
Zacznij od prostych dań	325
Niech zmienność stanie się normą	326
Przygotuj kilka scenariuszy, które cię wspomogą	328
Wprowadź dobre proporcje	331
Nie bój się gotowców i fast foodów	331
Nie bój się soli, tłuszczu i słodzików do przyprawiania	335
Zaangażuj innych w przygotowania	336
Towarzysz dziecku	338
Zaproś do stołu	338
Przedstaw stół	339
Zadbaj o przyjemną atmosferę przy stole	340
Daj dziecku wolną rękę	341
Nie wyręczaj	344
Pozwól dziecku na zabawę jedzeniem	345
Zaznajamiaj dziecko z dobrymi manierami	347
Daj przykład	349
Rozmawiaj	350
Mów o wrażeniach, nie oceniaj	351
Pogódź się z „blee”	352
Nie oceniaj dziecka	355
Nie stygmatyzuj i nie reklamuj jedzenia	356
Nie tylko o jedzeniu	358
Problemy przy stole	359
ZAKOŃCZENIE	366
PODZIĘKOWANIA	368
BIBLIOGRAFIA	369

WSTĘP

Żyjemy w kulturze żywieniowych lifehacków. Widać to zarówno po liczbie, jak i popularności książek, artykułów i wpisów w mediach społecznościowych, oferujących magiczne triki, które nauczą nasze dziecko jeść więcej, lepiej i odważniej. *Jak w pięciu krokach sprawić, by dziecko pokochało warzywa?*, *Jak w tydzień zostać mistrzem planowania obiadów?* – autorzy prześcigają się w wymyślaniu nowych i coraz bardziej oryginalnych sposobów na rozprawienie się raz a dobrze z kwestią żywienia najmłodszych i sugerują, że wystarczy tylko chcieć. Premiuje się szybkie rozwiązania, choć zazwyczaj są one po prostu nieskuteczne. Każdy, kto miał do czynienia z małym człowiekiem, wie, że w jego świecie nic nie jest proste i oczywiste. Przeciętny rodzic w pięciu krokach nie zdoła nawet przeczłgać się wieczorem z dziecięcego pokoju do własnego łóżka. I choć wyposażony w wachlarz żywieniowych trików przez pierwszy tydzień będzie się czuł jak król planowania, to gdy tylko schemat pęknie – z jakiegokolwiek powodu – przypląci ten sukces mrożonkami i daniami na wynos. Tak już mamy. Mimo że przeczuwamy, czego można się spodziewać, kurczowo łapiemy się hasła, zapewnienia, przedziałów czasowych i wyciskamy je do cna, by chociaż przez chwilę poczuć, że zyskujemy kontrolę nad przynajmniej tym jednym aspektem życia rodzinnego. Kończymy jak zwykle – z kacem moralnym, że nasze dziecko za warzywo uznaje tylko ketchup. Ostatecznie nikt nie rozlicza autorów tych publikacji z fantazjowania na jawie, z faktu, że roztaczane przez nich wizje wspólnych posiłków jak z żurnala nie pokrywają się z rzeczywistością. Nikt też nie podważa absurdalnej liczby narzucanych nam zadań rodzicielskich, nikt nie dźwiga z nami naszych lęków, frustracji i niepowodzeń. A te dotyczące żywienia dzieci

są szczególnie dotkliwe, gdyż stoją u zbiegu kluczowych dla nas aspektów dobrostanu naszych pociech – zdrowia (fizycznego i psychicznego), zadowolenia z życia i sukcesów w przyszłości.

Chcemy dla naszych dzieci jak najlepszego startu. Chcemy, by to, jak je wychowujemy, jak się nimi opiekujemy i jak je karmimy, umożliwiło im wykorzystanie całego drzemiącego w nich potencjału. To dlatego od samego początku staramy się robić wszystko idealnie, pilnować, by rozszerzanie diety przebiegło gładko, wypełniać zalecenia, stosować odpowiednie proporcje, unikać słodyczy. Łatwo wtedy wpadamy w pułapkę patrzenia na żywienie dzieci jedynie przez pryzmat wartości odżywczej jedzenia. Uciekamy się wówczas do podstępów, przemycamy i naciskamy – bo wyłącznie w ten sposób możemy sprawić, żeby nasze maluchy jadły tak, jak sobie zaplanowaliśmy. Od tego już tylko jeden krok do chęci kontrolowania zawartości ich talerzy i brzuchów. Badanie obserwacyjne opublikowane w 2007 roku w czasopiśmie „Appetite” wskazuje, że aż 85% rodziców namawia dzieci do zjedzenia więcej podczas posiłku, a 83% dzieci faktycznie zjada więcej, niżby miało ochotę, co wskazuje, że tylko skromne 2% dzieci potrafi się oprzeć rodzicielskim namowom. Te liczby dowodzą, że dzieciaki nam ufają. My wykorzystujemy tę ufność, a do tego świetnie umiemy sobie racjonalizować nasze zachowanie: „Jak nie powiem, żeby zjadł, będzie potem głodny i zły”, „Jeśli nie wmuszę w niego warzyw, to nigdy nie będzie ich jadł i będzie miał niedobory”. W naszej głowie ta narracja jest spójna i czujemy, że działamy na korzyść dzieci. Dla nich jednak sprawa nie jest już tak oczywista. Jeśli regularnie podważamy dziecięce kompetencje przy stole, jeśli nie słuchamy ich odmów, to nadwyrężamy zaufanie, którym nas darzą. Nasze pociechy, czując, że muszą jeść w określony sposób, preferować jedne produkty i unikać drugich, niejednokrotnie uznają, że jedynym sposobem na utrzymanie swojej autonomii przy stole jest odmówienie jedzenia w ogóle. Chociaż mamy szczytny cel, posiłek, któremu towarzyszą presja, stres i lęk, trudno nazwać zdrowym, nawet jeśli talerz jest po brzegi wypakowany witaminami.

Nasze podejście do jedzenia jest skrzywione przez współczesny sposób postrzegania dobrego zdrowia i zadowolenia z siebie jako osiągalnych jedynie dla dzieci w środkowych przedziałach siatki centylowej. Zarówno maluchy drobniejszej budowy, jak i te, które urodziły się większe, traktujemy, jakby nie potrafiły zarządzać swoim apetytem. Nie wierzymy w ich kompetencje, nie ufamy, że mogą być specjalistami od swojego ciała. To rodzi napięcia bezpośrednio

wpływające na nasz sposób żywienia dzieci. Jeśli kogoś martwią małe przyrosty, prawdopodobnie będzie rodzicem, któremu trudniej jest się wykazywać responsywnością w karmieniu.

Po drugiej stronie siatki centylowej dzieci i ich rodzice przeżywają zgoła inne rozterki. Dziś otyłości boimy się bardziej niż anemii, krzywicy czy szkorbutu. I choć sama w sobie nie niesie ona tak dramatycznych konsekwencji jak wyżej wymienione niedobory, wizja otyłości u dziecka paraliżuje większość rodziców. Tutaj zaufania jest jeszcze mniej, bo dzieci z większymi ciałami nie dość, że uważane są za potencjalnie chore, to jeszcze są stygmatyzowane wyłącznie na podstawie wagi. Wytyka się je palcami, wyśmiewa, przezywa. Powszechnie uznaje się je za leniwe, nieumiejące pohamować swojego apetytu, pozbawione silnej woli. Rodzic dziecka, które zawsze było duże, podświadomie będzie dążył do tego, żeby ograniczać jego jedzenie. A to coś, co – jak zobaczymy w dalszych rozdziałach książki – nie tylko nie rozwiązuje problemu, ale wręcz może go pogłębić.

Chcąc ratować dzieci przed epidemią otyłości, w coraz młodszy wiek wciśkamy je w trybiki kultury diet – systemu wartości, który na piedestale stawia szczupłość. Kiedy będziemy porównywać dwójkę dzieci o różnych posturach, to szczuplejsze zawsze zostanie uznane za zdrowsze, nawet jeśli jego jadłospis składa się głównie z fast foodów, cukierków i chipsów. Niezależnie od tego, jak dobrze zbilansowany byłby sposób odżywiania dziecka większego, ono zawsze będzie uznane za mające gorsze nawyki żywieniowe, nawet jeśli nie jest to prawda. Tak właśnie wygląda kultura diet w całej swojej wątpliwej okazałości. Operuje poczuciem winy, wstydem oraz niską samooceną i kieruje dzieci w stronę odchudzania, często bardzo restrykcyjnego, rzadko prowadząc do lepszego samopoczucia czy budowania dobrej relacji z jedzeniem – które akurat faktycznie mogą długofalowo wpłynąć na zdrowie w przyszłości. Niezależnie od tego, po której stronie siatki centylowej jest nasza latorośl, by móc czerpać zadowolenie z jedzenia, musi zostać przekonana, że jej ciało jest dobre takie, jakie jest. I że nawet jeśli terapie karmienia, trening czy diety niczego nie zmieniają, to dzieci nadal są tak samo warte naszej (i swojej) miłości i zachwytu. Ale to akurat są tematy, które regularnie się pomija – nie tylko w dyskursie społecznym na temat żywienia dzieci, ale i w gabinetach lekarzy, dietetyków i niejednokrotnie terapeutów karmienia.

To, co jemy, nie jest ważniejsze od tego, jak czujemy się przy stole. Przekonanie to będzie wybrzmiewało w tej książce jeszcze wielokrotnie i dosadnie,

gdyż jest to coś, co umyka nam w nawale codziennych obowiązków. Karmienie ma wiele wymiarów, a witaminy i kalorie są tylko częścią tego, jak wygląda nasz wspólny czas przy stole. Gdyby w jedzeniu chodziło jedynie o zaspokajanie głodu, to równie dobrze moglibyśmy jeść, nie patrząc na kurtuazję czy wspólne posiłki. A jednak potrzebujemy celebracji i wspólnoty. Chcemy, by jedzenie znaczyło więcej niż tylko suma jego składników. Wiele zjawisk zachodzących przy stole to rytuały, które budują dziecięce poczucie bezpieczeństwa. I choć niekoniecznie są one efektywniejsze od samej czynności jedzenia, to ich obecność wiele mówi o tym, kim jesteśmy, skąd pochodzimy, jakie są nasze poglądy i w co wierzymy, o czym pisze Alison Gopnik, kognitywistka, psycholożka i filozofka z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley, w książce *The Gardener and the Carpenter*. Dzieci reagują responsywnie nie tylko na to, co im mówimy, lecz także na nasze cele czy intencje. Łączą to, co wiedzą, z tym, co widzą, w bardziej innowacyjny sposób niż dorośli, jak dowodzi badaczka. Uczą się poprzez obserwację, więc kiedy patrzą na nas przy stole, z obrazu tego czerpią informacje nie tylko o tym, co jemy, ale też jaki mamy stosunek do jedzenia i czy stanowi ono dla nas ważny element codzienności. Nie wystarczy więc wymagać od dzieci dobrego jedzenia, słuchania swoich brzuchów, otwartości na nowe smaki i kurtuazji – trzeba wszystko to sobą reprezentować.

Gdy w rozmowach z zatroskanymi o żywienie swoich dzieci rodzicami posimy, by zastanowili się, jaki jest ich własny stosunek do jedzenia, to większość z nich przewraca oczami i prosi, byśmy przeszli do konkretów. My jednak uparcie będziemy zadawać te pytania, gdyż to, jak karmimy nasze dzieci, jest wypadkową tego, jak sami byliśmy karmieni, a to, jak traktujemy nasze jedzenie, ciało i zdrowie, stanowi matrycę postępowania naszych dzieci w przyszłości. Dlatego na kartach tej książki wielokrotnie będziemy się przyglądać zarówno naszej relacji z jedzeniem, jak i temu, jakimi jesteśmy rodzicami. Bliskość, autonomia, kompetencje – teraz jeszcze te trzy hasła w kontekście jedzenia mogą dla was brzmieć dość enigmatycznie, ale po przeczytaniu tej książki będziecie już bliżej zrozumienia naszej rodzicielskiej roli przy rodzinnym stole.

Kiedy rozpoczynałyśmy pracę nad tą książką, która miała być publikacją o tym, jak jedzą dzieci, nawet się nie spodziewałyśmy, jak głęboko będzie ona dotykać tematu naszego własnego, dorosłego jedzenia. Po przeczytaniu dziesiątek publikacji, zapoznaniu się z setkami badań naukowych, przestudiowaniu niezliczonych zagadnień z pogranicza antropologii, psychologii, fizjologii

i dietyki dochodzimy do miejsca, w którym wyraźnie widzimy, że najwięcej o tym, jak i dlaczego jemy, możemy wywnioskować na podstawie obserwacji tego, jak nasze dzieci uczą się jeść. Zgłębimy zatem korzenie ich preferencji, dotrzemy do sedna samoregulacji i sprawdzimy, dlaczego czasami boją się jedzenia, czasem się go brzydzą, a czasami nie mogą mu się oprzeć. Naszą opowieść zakończymy przy stole – tam, gdzie zazwyczaj rodzą się wszystkie problemy, ale też w miejscu, gdzie leżą wszelkie ich rozwiązania. Janet Lansbury, edukatorka i autorka książek o wychowaniu, niezwykle celnie zauważyła kiedyś, że związek między rodzicem a dzieckiem to relacja dwojga ludzi o równie istotnych potrzebach, w której tylko jedna osoba może być przewodnikiem. I tego przewodnictwa postaramy się was nauczyć.

Mamy nadzieję, że kończąc tę lekturę, nabierzecie przekonania, iż karmienie nie jest kolejną czynnością do odhaczenia na liście codziennych zadań, a jednym z fundamentalnych elementów relacji, którą od pierwszych godzin życia budujemy z dzieckiem. Nie są to proste zależności, możliwe do zamknięcia w kilku podpunktach. Bardzo wierzymy, że tutaj jednak lifehacki się nie przydadzą, więc nie będziemy nawet udawać, że mamy gotowe rozwiązania wszelkich trudności, jakie napotkacie w żywieniu dzieci. Możemy jednak obiecać, że postaramy się „rozgryźć” z wami dziecięce jedzenie krok po kroku. Będziemy wspierać, edukować, tłumaczyć i szukać przyczyn problemów. Będziemy dawać narzędzia potrzebne do budowania dobrej relacji z jedzeniem i podpowiemy wam, jak ją naprawić, jeśli gdzieś po drodze zbłądziliście. Ale przede wszystkim będziemy wam przypominać, że żywienie dzieci wymaga zaufania, dialogu i ogromu miłości oraz że czasem rozwiązania naszych problemów znajdują się nie na talerzu, ale wokół stołu.

JAK KARMIONO DZIECI

Odżywianie jest jedną z najbardziej podstawowych potrzeb każdej istoty żywej. O tym, kiedy powinniśmy jeść, z czysto fizjologicznego punktu widzenia, decydują nasze ciała. Brak energii czy poszczególnych składników odżywczych jest sygnalizowany za pomocą hormonów i neuroprzekazników, których działanie odczytujemy jako głód. W miarę spożywania posiłku to uczucie stopniowo ustępuje miejsca przyjemnej sytości. Z perspektywy psychologii behawioralnej jedzenie wydaje się prostym, wyuczonym mechanizmem. Widzimy bodziec (jedzenie), następuje reakcja (zjadamy) i pojawia się nagroda (przyjemność, uczucie nasycenia). Ale rola pożywienia w naszym życiu zdaje się wykraczać poza ramy zaspokajania głodu fizycznego i sprawiania sobie przyjemności popołudniową przekąską.

Jedzenie nas określa. Pierwsze nitki tożsamości żywieniowej zaczynają tkąć rodzice i opiekunowie małego dziecka, najpierw proponując pokarmy, starając się przewidzieć, co dziecko polubi, następnie współdzieląc posiłki. Jedzenie zaczyna być jednym z elementów naszego ja. Ja – miłośnik czekolady. Ja – weganin. Ja – eksplorator kuchni świata. Gdy opowiadamy o miłości do ostrych przypraw, podkreślamy swoją odwagę i otwartość. Gdy w restauracji po raz kolejny wybieramy schabowego, sygnalizujemy przywiązanie do tradycji. Nasza tożsamość jest w tak ogromnym stopniu oparta na preferencjach żywieniowych, że wykorzystujemy je do tworzenia opisów pod profilami w mediach społecznościowych, jakby krótkie „kocham ramen” mówiło o nas niemal wszystko.

Jedzenie to coś więcej niż tylko posiłek na talerzu – to coś, co łączy nas z innymi. Karmienie to forma opieki, a zatem również sposób okazywania miłości, życzliwości, symbol akceptacji i intymności. Społeczny charakter jedzenia ujawnia się jednak nie tylko w procesie żywienia, ale też dzielenia się posiłkiem. Dzielimy się żywnością w rodzinach – starsi z młodszymi, młodzi ze starszymi – a nawet z kompletnie obcymi osobami. Zastanawiający jest w tym kontekście lęk współczesnych rodziców przed tym, że nie uda im się nauczyć dzieci dzielenia się z innymi. O ileż więcej byłoby w nas spokoju, gdybyśmy wszyscy wiedzieli, że chęć dzielenia się i dbałość o innych członków społeczeństwa to nasza wrodzona umiejętność.

Sposób odżywiania się to coś, co łączy bliskie sobie osoby, a jednocześnie odróżnia nas od obcych. Kulturowanie tych samych tradycji kulinarnych buduje tożsamość kulturową i społeczną, daje poczucie wspólnoty. **Bliżej nam do siebie, kiedy jemy te same rzeczy.** Nietławym zadaniem będzie nawiązanie nici porozumienia z osobą, która ma zgoła inne tradycje kulinarne. W naszym kręgu kulturowym, nawet pomimo szczerych chęci, trudno nam będzie nawiązać bliską relację z osobą, w której menu są szczury, nietoperze czy psy.

Jedzenie jest też jednym z najważniejszych czynników kształtujących historię człowieczeństwa. To potrzeba dostępności pożywienia zachęciła naszych przodków do osiedlania się i poszukiwania metod hodowli zwierząt i uprawy roślin. To pokarm decydował o powstawaniu kultur, motywował do wypowiedzenia wojen i wzniesienia rewolucji, a także konstruowania niezliczonych wynalazków i dokonywania odkryć. Mógł dawać władzę i ją odbierać. Był narzędziem nagrody i ucisku. Dzielił i łączył.

Bogactwo znaczeń jedzenia jest dziś często spłycone do czysto pragmatycznych aspektów – czy dziecko ma odpowiednio zbilansowaną dietę (dietytyk), czy odpowiednio rozdrabnia i połyka pokarm (logopeda i neurologopeda), czy przyjmuje dobrą postawę podczas jedzenia (fizjoterapeuta), czy odczuwa dyskomfort podczas dotykania jedzenia (terapeuta integracji sensorycznej). Te rzeczy są niezwykle istotne, ale stanowią tylko część szerszego obrazu tego, czym jest jedzenie w życiu. Aby w pełni zrozumieć, jak jedzą nasze dzieci, musimy wrócić do początków dziejów człowieka, do czasów, kiedy nie było marketów, restauracji, maszyn z przekąskami. Musimy sobie przypomnieć, że nie zawsze jedliśmy jak dziś. Nie zawsze też karmiliśmy dzieci, jak to się współcześnie praktykuje. Będziemy się tutaj odwoływać do ewolucji – zarówno

naszego gatunku, jak i naszych ciał oraz zachowań, które czynią nas ludźmi. Ten pierwotny sens i cel jedzenia są po dziś dzień wkomponowane w nasze ciała, w to, jak karmimy nasze dzieci, jakie jedzenie preferujemy, jak je przygotowujemy, jak się nim dzielimy i jak uczymy się jeść. W tę niezwykle skomplikowaną sieć związków, znaczeń, symboli i wzajemnych zależności wprowadzamy nasze dzieci wraz z ich pierwszym posiłkiem.

NA POCZĄTKU BYŁO MLEKO

Na długo przed tym, jak człowieka można było nazwać człowiekiem, a nawet jeszcze zanim pojawił się na Ziemi, ewolucja wzięta na warsztat laktację. Mniej więcej 200 milionów lat temu u pierwszych ssaków wykształciły się nie tylko futro czy inne cechy typowe dla tego gatunku, ale także gruczoły mleczne (Lefèvre, Sharp, Nicholas 2010). Wtedy jeszcze niewiele miały one wspólnego z piersiami, które dziś regularnie widzimy na billboardach czy w gazetach. Nawet gdy ewolucja uzbroiła ssaki w sutki, to nadal nie miały one służyć wabieniu samców czy wzbudzaniu kontrowersji, ale umożliwiać skuteczne i bezpieczne karmienie.

W zależności od tego, czy zwierzęta rozwijały się w wodzie, na lądzie, w klimacie ciepłym czy zimnym, ewolucja poprowadziła laktację różnymi ścieżkami. Zmieniały się zarówno skład mleka, długość i częstotliwość karmienia, jak i sposób opieki nad potomstwem. Zawsze jednak te rzeczy były ze sobą ściśle powiązane. Dziś ssaki, które wytwarzają bardziej rozwodnione mleko, z reguły karmią swoje małe dłużej (Skibieli i in. 2013). Na przykład mleko nosorożca czarnego zawiera śladowe ilości tłuszczu i białka, dzięki czemu matka może karmić młode aż dwa lata. Zgoła inaczej jest w przypadku kapturника morskiego – foki, która od urodzenia ma dostęp do pokarmu o zawartości tłuszczu przypominającej bardziej serek mascarpone niż mleko. Tu karmienie trwa jedynie cztery dni, ale w tym czasie małe wypijają aż 30 litrów i każdego dnia przybierają na wadze aż 7 kilogramów.

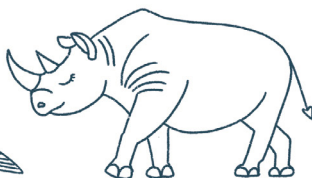
Również skład ludzkiego mleka daje nam wiele wskazówek na temat tego, jak długo i intensywnie mieliśmy karmić nasze dzieci oraz jak miała wyglądać opieka nad nimi. Mniejsza zawartość białka to sygnał, że nasze młode są zaprogramowane, aby rosnąć stosunkowo powoli. Relatywnie niewielka ilość tłuszczu w ludzkim mleku współwoluowała natomiast z zachowaniami opiekuńczymi,

skład mleka
i DŁUGOŚĆ KARMIENIA

A JA OD ZERA
DO KILKU LAT

KARMIĘ
4 DNI

JA
2 LATA



FOKA

NOSOROŻEC
— CZARNY —

CZŁOWIEK

61.1%	TLUSZCZU
4.9%	BIAŁKA
1%	WĘGLOWODANŌW
30%	WODY

0.2%	TLUSZCZU
1.4%	BIAŁKA
6.6%	WĘGLOWODANŌW
91%	WODY

4%	TLUSZCZU
1%	BIAŁKA
7%	WĘGLOWODANŌW
87%	WODY

takimi jak choćby ciągłe noszenie młodych czy częstsze karmienia. I wreszcie laktoza to najprawdopodobniej odpowiedź kobiecych organizmów na wygórowane potrzeby intensywnie rozwijających się mózgow ich pociech (Sellen 2007). Nic zatem nie jest tutaj przypadkowe, każdy składnik mleka występuje dokładnie w takiej ilości, jaka wynika z potrzeb fizjologicznych dziecka na różnych etapach rozwoju czy nawet o różnych porach dnia.

Dziś pierwsze tygodnie (czy miesiące) przebywania z niemowlęciem jawią się nam jako coś niebywale wymagającego i męczącego. Poniekąd dziecięcą potrzebę ciągłej bliskości odbieramy jako wynik jakiejś nieprawidłowości w rozwoju (*Przecież to niemożliwe, żeby cały czas był głodny? Dlaczego on ciągle chce być na rękach?*). Prawda jest jednak nieco bardziej prozaiczna – dzieci,

by przetrwać, od zawsze musiały być blisko nas, w ciągłym kontakcie. Niewykluczone, że w macierzyństwo od samego początku wpisany był brak okazji do samodzielnego skorzystania z toalety. Nigdy nie było nam też dane wypicie w spokoju kawy. Nasze pociechy rodzą się bezbronne, potrzebują naszej opieki i bycia blisko mamy niemal przez cały czas. Potrzebują też jedzenia, picia i ochrony. Karmienie piersią umożliwia realizację tych wszystkich potrzeb jednocześnie. Nie jest ono zatem „rozpuszczaniem” dziecka, nie jest też „wydziwianiem” i nowym trendem. A w tym, że nasze dzieci potrzebują nas niemal 24 godziny na dobę, nie ma nic nieprawdopodobnego. To, jak ewoluowała laktacja i jak ważnym jej elementem jest bliskość matki, stawia rolę karmienia w nowym świetle – od pierwszych chwil na tej ziemi miłość i jedzenie są ze sobą nierozzerwalnie związane. Potem wcale tak dużo się nie zmienia.

BABCIE NA RATUNEK

Tak samo jak inne ssaki karmimy się mlekiem. Ale coś, co nas odróżnia zarówno od ssaków, jak i naczelnych, to okres rozszerzania diety. Większość zwierząt – z nielicznymi wyjątkami – albo karmi swoje młode mlekiem, albo zapewnia im inne pożywienie. Okres, w którym jedno z drugim się zazębia, jest raczej ewenementem w świecie zwierząt (Sellen 2007). **Większość badań epidemiologicznych i klinicznych potwierdza, że jesteśmy tak zaprogramowani, aby przez pierwszych sześć miesięcy życia żywić się tylko mlekiem matki** (Sellen 2007). Nawet szczątki naszych praprzodków – jak się wydaje – potwierdzają tę tezę. W 2019 roku międzynarodowy zespół naukowców opublikował na łamach magazynu „Nature” analizy uzębienia australopiteka żyjącego około 2 milionów lat temu na terenie południowej Afryki. Wyniki wskazywały, że niemowlęta przez pierwszych sześć–dziewięć miesięcy życia tylko ssały pierś (Joannes-Boyau i in. 2019). W naturze trudno o pokarm równie odżywczy i bezpieczny jak mleko, wcześniejsze przejście z diety mlecznej na produkty, które jedzą rodzice, nie tylko nie dawało żadnych dodatkowych korzyści potomstwu, ale wręcz mogło skutkować pogorszeniem ich stanu zdrowia. Matka nie mogła sobie jednak pozwolić na wyłączne karmienie piersią przez wiele lat, bo produkcja mleka to spory koszt energetyczny, a i maksymalnie rozkręcona laktacja nie jest w stanie pokryć 100% zapotrzebowania na składniki odżywcze kilkulatek. Ten dylemat został rozwiązany przez naturę właśnie za pomocą

okresu połączonego karmienia piersią i pokarmami stałymi. Zdaje się zatem, że to rozszerzanie diety, które tak często napawa nas lękiem, jest niczym innym jak poduszką ochronną, zaprojektowaną tak, by rozwój dziecka przebiegał harmonijnie.

Do dziś dość powszechny jest pogląd, że dziecko potrzebuje mleka matki tylko do momentu, kiedy nauczy się najadać pokarmami stałymi. Wielu rodzicom trudno jest zrozumieć zalecenia o kontynuowaniu karmienia piersią do drugiego roku życia (i dłużej) oraz przyjąć, że jedno nie wyklucza drugiego. Do długiego karmienia piersią podchodzimy z jeszcze większym dystansem, ponieważ go nie rozumiemy. Przez wielu przeciwników jest ono traktowane jako coś nienaturalnego, wręcz wynaturzenie. Malec może już umieć najadać się obiadem i jednocześnie potrzebować mleka mamy. Wspomniany wcześniej australopitek był nadal karmiony mlekiem mniej więcej do czwartego–piątego roku życia w okresach, gdy trudniej było o pokarm (Joannes-Boyau i in. 2019). Krytyczne opinie o długim karmieniu piersią są zatem wynikiem skrajnego niezrozumienia tego, jak ewoluowało dziecięce jedzenie. Postrzeganie opieki nad dziećmi jedynie przez pryzmat współczesnych kanonów kultury sprawia, że umyka nam, iż nigdy w historii mleko nie kończyło się z dnia na dzień, nigdy też nie stawało się ono zbędne. Przede wszystkim karmienie piersią nigdy nie było postrzegane jako coś obrzydliwego.

Niezależnie od momentu, w którym następowało odstawienie od piersi, nie oznaczało ono dla dziecka konieczności samodzielnego zadbania o swoje wyżywienie, raczej kierowało je pod skrzydła innych członków społeczności. Taki model, oparty na wsparciu uzyskiwanym od bliskich, dawał ogromną przewagę ewolucyjną. Trudno powiedzieć, jak wyglądały w odległej przeszłości relacje międzypokoleniowe, ale wszystko wskazuje na to, że babcie, jako te nieobarczone już koniecznością intensywnego karmienia i dbania o własne potomstwo, mogły wspierać proces rozszerzania diety u starszych dzieci. Historia rozwoju gatunku ludzkiego obfituje w wiele ciekawych rozwiązań. Jednym z nich jest na przykład obecność w społeczeństwie pomenopauzalnych samic, co stanowi precedens w świecie ssaków. Oprócz ludzi samice niewielu gatunków, między innymi waleni, żyją dłużej, niż trwa u nich okres intensywnego rozmnażania. Odpowiedzi na pytanie, skąd takie niecodzienne rozwiązanie u ludzi, trzeba szukać w naszym sposobie opieki nad dziećmi i kosztach energetycznych karmienia. Sukces wyżywienia potomstwa wielokrotnie zależał od tego, jak dobrze

matka radziła sobie z poszukiwaniem pokarmu. Jeśli miała jedno dziecko, sprawa była stosunkowo prosta. Gdy na świat przychodziły kolejne maluchy, zazwyczaj potrzebowała dodatkowych par rąk do pomocy. Zgodnie z „hipotezą babć” przedstawioną przez profesor Kristen Hawkes, antropolożkę z Uniwersytetu Utah, zaangażowanie starszych kobiet w proces wychowania pozwoliło skrócić czas karmienia piersią i zwiększyć tempo rozmnażania się młodych kobiet. Im więcej dziecko przebywało pod opieką babci, tym szybciej matka mogła sobie pozwolić na kolejnego potomka. Rola starszych kobiet wykraczała jednak poza typowy zakres obowiązków dobrej opiekunki do dzieci. Seniorki czy nawet nestorki były również chodzącymi kompendiami wiedzy o sposobach pozyskiwania jedzenia i ewentualnych niebezpieczeństwach. Nie tylko swoim ogromnym zasobem wiedzy, ale i bogatym doświadczeniem służyły prawdopodobnie całej społeczności. A co chyba najbardziej fascynujące, babcie były bardzo zdolnymi zbieraczkami wysokoenergetycznego pożywienia, o umiejętnościach wyszukiwania go na znacznie wyższym poziomie niż inni członkowie wspólnoty (Hewlett, Winn, Takada 2014, s. 222).

RELAKTACJA

Badania etnograficzne dowodzą, że w ponad 90% kultur na świecie występowała jakaś forma karmienia dzieci piersią przez inne członkinie społeczności. Dochodziło do tego z reguły wówczas, gdy matka zachorowała lub zmarła. Wiele badań wskazuje też, że to właśnie babcie, jako te najbliższe spokrewnione z dzieckiem, były pierwsze w kolejce do zastąpienia matki. Takie praktyki, szczególnie kiedy powtarzały się częściej, mogły prowadzić do wzbudzenia na nowo laktacji. W wierzeniach Lepczów żyjących w północno-wschodnich Indiach każda kobieta, która kiedykolwiek urodziła dziecko, może na nowo rozbudzić laktację, musi tylko podać dziecku pierś. Relaktacja była też popularna wśród zamieszkującego tereny Zimbabwe ludu Bemba. W społeczności tej nie widziano niczego zdrożnego w fakcie, że babcia karmiła jednocześnie wnuczka i swoje dzieci.

Kolejny etap ewolucji dziecięcego jedzenia pokazuje, że od zawsze opierano się ono na współpracy i pomocy innych. To ściśle powiązanie między długością okresu karmienia piersią, koniecznością wprowadzania posiłków uzupełniających, wsparciem innych członków społeczności i tempem rozmnażania się zachwyca swoją złożonością i rozmachem. Powszechnie sądzi się, że im szybciej uda nam się przejść od karmienia piersią do samodzielnego jedzenia,

tym lepiej i skuteczniej karmimy. A przecież proces ten z założenia powinien być powolny. Miał dawać dzieciom czas na naukę spożywania posiłków i stopniowe oswojenie się z pokarmem innym niż mleko mamy.

CO DZIŚ NA OBIAD?

W kwestii rozszerzania diety dla większości naszych przodków istotniejszym pytaniem niż „kiedy” było „czym”, bo to dostępność jedzenia, które jest bezpieczne i odpowiednie dla dzieci, warunkowała przeżycie i przetrwanie gatunku. Małe dzieci potrzebują pokarmu o wyższej gęstości odżywczej niż dorośli. W drugim półroczu życia na każde 100 kcal z posiłku zapotrzebowanie dzieci na żelazo i cynk są odpowiednio dziewięć i cztery razy większe w porównaniu z zapotrzebowaniem dorosłego mężczyzny (Dewey 2013). Jeśli zatem teraz tak trudno nam zapewnić odpowiednią wartość odżywczą pierwszych posiłków, jak to możliwe, że udawało się to naszym przodkom?

Zanim ludzie zaczęli uprawiać ziemię, znaczącą część ich diety stanowiły produkty pochodzenia zwierzęcego, w tym małe ssaki, ryby, skorupiaki i insekty. Podsumowawszy dane zebrane z ponad 200 społeczności zbieracko-łowickich, stwierdzono, że średnio 45–65% kalorii w diecie naszych przodków pochodziło właśnie z tych źródeł (Cordain i in. 2000). Resztę stanowiły wszystkie pokarmy, które dało się zbierać, w tym jagody, orzechy, nasiona czy jadalne korzenie. Dieta była wówczas bardzo odżywcza i zróżnicowana. Nie brakowało w niej ani kwasów tłuszczowych, ani witamin, żelaza, cynku czy innych niezbędnych do rozwoju mikroelementów. Wraz z rewolucją neolityczną, kiedy to człowiek zaczął uprawiać własną żywność i hodować zwierzęta, zmalała zależność od czynników zewnętrznych. Ludzie zaczęli wieść bardziej osiadły tryb życia, zyskali stały dostęp do żywności i wynaleźli proste urządzenia pozwalające tę żywność przetwarzać. Mając żarna, mogli zrobić mąkę, a z niej kleik. Na wyciągnięcie ręki mieli więc pokarm, który dało się od razu zaoferować dzieciom. Patrząc jednak z punktu widzenia zaspokajania zapotrzebowania na podstawowe składniki odżywcze, trudno oprzeć się wrażeniu, że w wyniku tych zmian jakość diety dzieci wyraźnie spadła. Oparcie żywienia najmłodszych na produktach pochodzenia zbożowego znacząco obniżyło gęstość odżywczą jedzenia. Kaszki i kleiki, choć zapełniały brzuchy, to nijak się miały do różnorodnej diety opartej na tym, co udało się upolować i zbierać.

Sytuację nieco poprawiła możliwość korzystania z mleka krów, kóz czy owiec. Niektórzy badacze twierdzą, że to właśnie podobieństwo ich mleka do mleka kobiecego przyczyniło się do tego, że te, a nie inne gatunki ssaków zostały udomowione.

NIETOLERANCJA LAKTOZY

Laktoza jest cukrem występującym w mleku wszystkich ssaków. Zanim człowiek zaczął hodować zwierzęta, zdolność trawienia laktozy utrzymywała się jedynie dopóty, dopóki dziecko było przy piersi. Od chwili odstawienia od piersi aktywność laktazy, enzymu odpowiadającego za trawienie laktozy, stopniowo się obniżała. Wiele danych wskazuje, że na wczesnych etapach rewolucji neolitycznej u większości dorosłych występowała nietolerancja laktozy. Utrzymywanie wydzielania laktazy po okresie niemowlęstwa jest zdobyczą ewolucyjną, która pojawiła się razem z udomowieniem zwierząt. Taka strategia pozwoliła korzystać z odżywczego mleka starszym dzieciom i dorosłym. Dziś nietolerancja laktozy występuje zdecydowanie częściej w tych miejscach na świecie, gdzie nie ma tradycji spożywania produktów mlecznych.

Mleko innych zwierząt jako pokarm towarzyszy człowiekowi już od blisko 9 tysięcy lat. Zapewne dość szybko zaczęło być wykorzystywane do karmienia najmłodszych. Dowodem na takie praktyki są ceramiczne naczynia przypominające dzbanuszki odnalezione na terenie Europy. Najstarsze z nich, datowane w przybliżeniu na rok 5000 p.n.e., zostały odkryte na terenie Niemiec, w miejscu pochówku małego dziecka (Dunne i in. 2019). Tego typu naczynka najczęściej były wyposażone w ustniki zakończone małą otworami, przez które dzieci mogły wysysać mleko. Niektóre ozdobiono podobiznami zwierząt, co może sugerować, że człowiek od zawsze starał się umilić dzieciom posiłki. Mleko krów, kóz i owiec z pewnością w całości nie zastępowało pokarmu mam, ale – podobnie jak babcine wsparcie – mogło pomóc w szybszym rozszerzaniu diety czy żywieniu starszaków.

Zanim wynaleziono mleko modyfikowane, ludzkość wypracowała jeszcze kilka pomysłowych sposobów żywienia niemowląt. Pierwsze posiłki to niekoniernie były warzywa i kaszki, a i czas ich wprowadzania mógł się znacząco różnić w zależności od tradycji panujących w danym regionie. Starożytne traktaty filozoficzne dają nam pewien wgląd w to, na czym polegała opieka nad najmłodszymi, a pośrednio też w to, jak ich karmiono. Hipokrates na przykład pisał, że pierwszy posiłek powinien być podawany, dopiero gdy dziecku



wyrośnie pierwszy ząb. Z reguły było to mleko (głównie kozie) z miodem lub zbożami, często też rodzice przeżuwali i podawali dziecku to, co sami mieli na talerzu (Fildes 1986).

PREMASTYKACJA

Premastykacja to praktyka, w której opiekun wstępnie przeżuwa jedzenie i karmi dziecko powstałą w ten sposób papką. Szacuje się, że premastykacja jest niemal tak stara jak samo karmienie piersią i że od zawsze odgrywała ważną rolę we wprowadzaniu pierwszych pokarmów stałych do diety. By zapewnić maluchom odpowiednie wyżywienie, wstępnie przeżuwano najbardziej odżywcze produkty, takie jak mięso, orzechy czy korzenie jadalnych roślin (Pelto, Zhang, Habicht 2010). W niektórych kulturach premastykacja jako bezpośrednie przekazywanie przeżutego jedzenia z ust mamy do ust dziecka jest również wyrazem czułości i bliskości. Przyjmuje się, że to właśnie w tej praktyce ma swoje korzenie tak dobrze nam znany pocałunek, stąd jedno z powszechnych określeń premastykacji to *kiss feeding* (ang. *kiss* – pocałunek, *feeding* – karmienie). Obecnie, choć wstępne przeżuwanie jest nadal praktykowane w kilku miejscach na świecie, nie rekomenduje się tego sposobu karmienia ze względu na ryzyko przenoszenia różnego rodzaju chorób. Niektóre prace naukowe kwestionują to podejście i wskazują, że premastykacja mogła wręcz chronić dzieci przed infekcjami (Pelto, Zhang, Habicht 2010).

O podobnym menu na przełomie I i II wieku n.e. pisał również uważany za jednego z prekursorów położnictwa Soranus z Efezu (Castilho, Barros Filho 2010). Biorąc pod uwagę współczesne kryteria określające, czym jest rozszerzanie diety, można się pokusić o stwierdzenie, że zgodnie z jego wskazówkami dzieciom zaczynano rozszerzać dietę około drugiej doby życia. Soranus uważał, że siara pojawia się u kobiety, gdy ta jest wycieńczona, a przez to też niezdolna do wytwarzania pełnowartościowego pokarmu. Radził, aby przez pierwsze dwa dni po narodzinach karmić potomstwo gotowanym w wodzie miodem. Potem przez kolejnych kilkanaście dni noworodki miały dostawać tylko mleko mamki. Dopiero po tym czasie mogły się przysysać do matczynej piersi (Dasen 2011). To negatywne nastawienie do siary można uznać za jedną z pierwszych udokumentowanych mód żywieniowych. **Praktycznie przez cały okres średniowiecza utrzymywano, że siara może być niezdrowa czy nawet niebezpieczna dla dzieci, co sprawiało, że w pierwszych dniach życia były karmione albo mlekiem mamki, albo produktami takimi jak miód, mleko zwierzęce czy cukier.**

Ze źródeł datowanych na lata wczesnego renesansu możemy się dowiedzieć, że zarówno położne, jak i lekarze byli świadomi, jakie ryzyko mogło ze sobą nieść sztuczne żywienie niemowląt. Wtedy też pojawiły się pierwsze oficjalne wzmianki o tym, że matka powinna karmić potomstwo piersią bezpośrednio po jego narodzinach. Przeciwno antycznym wzorcom karmienia wystąpili oświeceniowi praktycy, którzy rekomendowali podawanie siary ze względu na jej właściwości ochronne, przeczyszczające (umożliwia ona wydalanie smółki) i stanowczo odradzali zastępowanie jej innymi produktami w pierwszych dniach życia noworodka (Castilho, Barros Filho 2010). Nadal jednak częstą praktyką było podawanie mleka zwierzęcego zamiast mleka mamy czy mamki. Gdy to nie wystarczało, karmiono niemowlęta różnego rodzaju papkami. Między XV a XIX wiekiem dominowały trzy typy dań dla małych dzieci: **gęste kleiki** na mące czy rozgotowanym pieczywie (z dodatkiem mleka lub bez), **rozwodnione papki** z gotowanych w wodzie (rzadziej na mleku) płatków zbożowych oraz **zupy** na wywarach zawierające mąkę, czerstwe pieczywo czy zboża. Ta ostatnia pozycja, zwana panadą, wywodzi się z kuchni francuskiej i często też była zaprawiana jajkiem lub śmietaną (Obladen 2014). Starszym dzieciom proponowano mleko, masło, twaróg, kasze, ziemniaki i inne jarzyny oraz owoce. I dopiero gdzieś na końcu tego krótkiego spisu pojawiają się mięso i jaja, które miały być jedynie okazjonalnym elementem diety.

Nie wszystkie europejskie mody żywieniowe trafiły w Polsce na podatny grunt. Wybitny polski lekarz Jędrzej Śniadecki w publikacji z początku XIX wieku krytykował francuski zwyczaj wczesnego podawania bulionów. Sprzeciwiał się również karmieniu niemowląt mlekiem zwierzęcym zamiast pokarmem kobiecym. Jako przykład tego, że ani krowie, ani kozie mleko nie są odpowiednim pożywieniem w pierwszych tygodniach po narodzeniu, przytacza historię z dużych europejskich szpitali, w których starano się utrzymać przy życiu dzieci bez kobiecego pokarmu, co skutkowało ich dramatycznie dużą śmiertelnością.

Rewolucja industrialna i związana z nią urbanizacja to kolejne etapy w historii ludzkości, które całkowicie zmieniły dynamikę relacji rodzinnych i pociągnęły za sobą znaczące zmiany na talerzach naszych dzieci. Teraz rodzice, pozbawieni ziemi i własnej żywności, musieli polegać na niewielkiej sile nabywczej pieniądza. Nieprzerwana praca zarówno kobiet, jak i mężczyzn wcale nie przekładała się na komfortowe warunki życia czy dobrej jakości jedzenie. Rodziny funkcjonowały w małych mieszkankach, często bez odpowiedniego zaplecza sanitarnego. Przeciętna kobieta mieszkająca w XIX-wiecznym większym mieście nie miała zbyt dużego wyboru, jeśli chodzi o sposób żywienia swojego potomstwa. Brak urlopu macierzyńskiego i konieczność pracy na długich zmianach sprawiały, że rzadko kiedy była w stanie wykarmić swoje niemowlę piersią. Oprócz tego dwa równoległe trendy miały wpływ na pogorszenie się zdrowia dzieci w tamtym okresie. Po pierwsze, sukcesywnie z diety znikwały mleko, jajka, tłuszcze czy wywary mięsne, co skutkowało znacznym zmniejszeniem podaży witamin i minerałów. Dzieci mieszkające w miastach zaczynały chorować na anemię, krzywicę i szkorbut. Drugi, równie ważny czynnik to jakość mleka. Przed wynalezieniem pasteryzacji i zanim lodówki były powszechnie dostępne, podawanie mleka zwierzęcego zwiększało ryzyko zachorowania między innymi na gruźlicę czy brucelozę. Statystyki wskazują, że na początku XIX stulecia 1/3 dzieci sztucznie karmionych umierała w pierwszym roku życia czy to z powodu spożywania niewłaściwie przechowywanego mleka, czy brudnych naczyń służących do karmienia (Castilho, Barros Filho 2010).

Od kiedy w 1838 roku odkryto, że mleko krowie zawiera znacznie więcej białka niż mleko kobiece, prace nad wynalezieniem bezpiecznej alternatywy dla karmienia dzieci nabrały tempa. Naukowcy prześcigali się w poszukiwaniach idealnej receptury na pokarm, który mógłby wesprzeć rodziny w nowej codzienności i uchronić tysiące niemowląt od śmierci. Na początku rozwodnione mleko

krowie dla lepszych rezultatów łączono z mąką i cukrem, a dalsze doskonalenie składu zaowocowało powstaniem w 1867 roku pierwszej sztucznej mieszanki mlecznej. Ta pionierska mikstura stanowiła połączenie mąki pszennej, mleka krowiego, słodki i wodorowęglanu potasu. Dopiero kilka lat później powstało pierwsze sproszkowane mleko modyfikowane z prawdziwego zdarzenia, takie, które znamy ze współczesnych półek sklepowych. W tym czasie rozwój segmentu produktów zastępujących mleko matki nabrał tempa. Do 1883 roku opatentowano aż 27 różnych rodzajów komercyjnych produktów, większość z nich początkowo była sporządzana przez lekarzy i wydawana na receptę (Fomon 2001). Z czasem stały się dostępne dla wszystkich, zawsze.

Wynalezienie różnych alternatywnych sposobów wykarmienia niemowląt w połączeniu ze zmniejszającą się popularnością instytucji mamki sprawiło, że dzieciom rozszerzano dietę coraz szybciej i gwałtowniej. O ile w XVI wieku było to około siódmego–dziewiątego miesiąca, o tyle na początku XX wieku już dwumiesięczne maluchy regularnie spożywały mieszanki mleczne, papki lub kleiki.

Zaglądaając za kuliszy przemian kulturowych XIX i XX wieku, można kwestionować pogląd, że historia wynalezienia mleka modyfikowanego jest historią wyzwolenia kobiet. Kobiety, które w tamtym okresie były zobligowane zostawić swoje dzieci w domach i ruszyć do pracy. Matek, które już nie miały wsparcia w innych matkach czy choćby babciach mogących zastąpić je w opiece oraz wykarmić ich dzieci. Był to też nowy rozdział w żywieniu niemowląt – lekarskie wskazania zaczęły dominować nad matczynym instynktem lub wiedzą przekazywaną przez starsze pokolenia. Tak intensywne włączenie się naukowców i lekarzy w proces, który do tej pory był czynnością naturalną, spowodowało kolejną rewolucję, tym razem w sposobie, w jaki postrzegamy żywienie niemowląt. Do tego momentu historia karmienia dzieci w dużej mierze opierała się na żywności uniwersalnej, jednej dla wszystkich grup wiekowych. Choć niektóre pokarmy pojawiały się i zniknęły z dziecięcych jadłospisów w rytm pojawiających się nowych trendów czy publikacji, to zawsze było to to samo jedzenie, po które sięgali również dorośli. Początek XX wieku wprowadził zupełnie nową kategorię żywności, bo to wtedy po raz pierwszy pojawiła się cała grupa komercyjnych produktów spożywczych skierowanych jedynie do dzieci.

ERA SŁOICZKÓW

Do lat dwudziestych XX wieku kategoria produktów, którą dziś nazwalibyśmy żywnością dla dzieci, praktycznie nie istniała. Nikt nie dzielił jedzenia na to przeznaczone dla dzieci i to dla dorosłych. Oczywiście, posiłki dla najmłodszych, osób starszych czy schorowanych przygotowywano tak, by ułatwić im konsumpcję, ale przyrządzano je ze składników spożywanych przez resztę społeczeństwa. Pokarmy te były więc z reguły półtłyne, lekkie i oparte niemal wyłącznie na produktach zbożowych, cukrze i nabiale (i później też mięsie). **Przed odkryciem witamin mało kto uznawał warzywa i owoce za wartościowy element diety.** Jeszcze na początku XX wieku rekomendowano, by ze względu na ryzyko zatrucia oraz właściwości wzdymające nie podawać ich dzieciom do trzeciego roku życia. Jednak, gdy tylko machina odkryć żywieniowych nabrała rozpędu, produkty owocowo-warzywne zaczęły zyskiwać na popularności i coraz wcześniej wprowadzano je do dziecięcej diety. To właśnie wtedy producenci konserw warzywnych postanowili wykorzystać swoje zaplecze technologiczne i stworzyć gamę nowych produktów, tym razem przeznaczonych wyłącznie dla najmłodszych.

Prototyp pierwszego komercyjnego obiadku dla dzieci powstał prawdopodobnie około 1920 roku, kiedy to z troską o zdrowie swojego syna Harold Clapp udał się po poradę do pediatry. Żona Harolda była zbyt chora, aby gotować i zajmować się ich maleństwem, więc on sam przejął stery opieki nad dzieckiem. Odżywcza zupa, przygotowana przez niego na bazie wywaru wołowego, warzyw i zbóż, tak szybko postawiła małego na nogi, że niebawem stała się hitem wśród znajomych i sąsiadów. Sam Clapp wkrótce zgłosił się do lokalnego producenta żywności w poszukiwaniu pomocy w rozwinięciu produkcji – i tak oto powstała pierwsza powszechnie dostępna zupka dla dzieci. Początkowo te produkty były stosunkowo drogie i sprzedawano je tylko w aptekach, głównie na zalecenie lekarzy. Niedługo później na arenie pojawiła się poważna konkurencja – firma Gerber. W tamtym okresie obsługiwała ona głównie lokalnych producentów owoców, ale za sprawą żony właściciela z impetem weszła na rynek produktów dla dzieci. Zmęczona własnoręcznym przygotowywaniem purée z groszku dla ich dziecka, Dorothy Gerber zasugerowała mężowi, że żmudne przecieranie warzyw przez sito mogłoby się odbywać w ich przetwórni. Rok później Gerber wprowadził na rynek całą linię produktów skierowanych

do najmłodszych, w tym purée z groszku, marchwi, śliwek i szpinaku. Ich warzywne i owocowe przetwory, ponad połowę tańsze od aptecznych konkurentów, sprzedawały się jak świeże bułeczki. Niedługo potem Gerber postanowił zamknąć linie produkcji przetworów, na których zbudował pierwotny sukces firmy, i skupił się na najbardziej intratnej gałęzi swojej działalności – wytwarzaniu żywności dla dzieci.

W popularyzacji tej klasy produktów niezaprzeczalnie ogromną rolę odegrała reklama. Od samego początku czołowi producenci starali się sprawić, by konsumenci (a głównie konsumentki) poczuli potrzebę posiadania tego rodzaju wyrobów. Ale żeby to się udało, producenci musieli w pierwszej kolejności przekonać środowisko lekarzy i dietetyków, że gotowe dania są o niebo lepsze od tych, które serwuje się dzieciom w domach. W czasopismach medycznych regularnie publikowali treści, wyglądem przypominające artykuły naukowe, które zapewniały, że technologia konserwowania żywności dla dzieci jest jak najbardziej bezpieczna. Kolejnym krokiem było przekonanie mam, że bez tych produktów ich życie jest cięższe. Intensywne kampanie reklamowe drukowane w czasopismach kobiecych, zdobione przez podobizny uśmiechniętych niemowląt, roztaczały wizję bezproblemowego karmienia. Takie gotowe dania były wszystkim, czego ówczesna miejska matka mogła chcieć. Puszki z obiadkami (zastąpiono je słoiczkami dopiero kilka lat później) były bardzo wygodne w użyciu i tym samym uwalniały kobiety od widma żmudnych godzin spędzonych na gotowaniu i przecieraniu warzyw. „Trzymaj się z dala od kuchni! Przesiadanie godzinami w kuchni jest szkodliwe dla dziecka... Ze względu na maleństwo i na siebie dowiedz się, co lekarze mówią takim młodym mamom jak ty” – grzmiąca amerykańska reklama z 1934 roku. Producenci obsesowo sugerowali też, że ich dania gotowe są lepszą alternatywą dla tego, co matki mogły przyrządzić w domu. Jedna z wczesnych reklam Gerbera podkreślała: „Za pomocą domowego sprzętu nie jesteś w stanie przygotować warzyw w tak bezpieczny sposób, zachowując jednocześnie maksimum wartości odżywczych”. Gotowe purée stały się też synonimem nowoczesności. Pasowały do nowego, bardziej zapracowanego stylu życia i obrazu kobiety, która niekoniecznie musiała chcieć spełniać się w kuchni. Dla dziecka miała być wypoczęta, dla męża zadbana. A kiedy już samodzielne przygotowanie posiłków przedstawiono jako przeszkodę na drodze do tych celów, następnym krokiem było podsuniecie gotowego rozwiązania – niewielkiej puszki z jedzeniem.

Nigdy wcześniej w historii ani żywność, ani produkujące ją firmy nie miały tak silnego wpływu nie tylko na to, co dzieci jadły, ale przede wszystkim kiedy. By poszerzać rynki zbytu, producenci tworzyli swoje obiady dla coraz to młodszych konsumentów. W ciągu dekady od pojawienia się na rynku pierwszych „słoiczków” przeciętny wiek wprowadzania warzywnych purée do dziecięcej diety obniżył się z siódmego miesiąca życia do trzeciego-czwartego. Za tą zmianą nie stały żadne badania, dowody naukowe, wskazania lekarskie czy rekomendacje – chodziło tylko o zysk.

W latach trzydziestych xx wieku zaczęły się pojawiać opracowania naukowe dotyczące stosowania tego typu produktów u małych dzieci. W jednej z prac stwierdzono, że sześciotygodniowe maluchy karmione warzywnym purée są zdrowsze od dzieci żywionych w konwencjonalny sposób, a metoda przygotowywania gotowych dań stawia je ponad produktami przyrządzanymi w domu.

Trudno powiedzieć, ile było w tym prawdy, a ile marketingu, ale takie głosy ze strony środowisk naukowych sprawiały, że komercyjne produkty dla dzieci zyskiwały coraz większe zaufanie lekarzy, specjalistów i matek. W połączeniu z dość luźnym podejściem do metodyki prowadzenia badań naukowych ta intensywna strategia reklamowa sprawiła, że przeciętny wiek, który pierwotnie był tylko dodatkiem do diety, z czasem zaczął wypierać mleko matki i mieszankę mlekozastępczą. Taki sposób karmienia szybko zaczął być postrzegany jako element bardziej cywilizowanej formy wychowywania dzieci, gdyż stał w opozycji do karmienia piersią i samodzielnego gotowania, które nadal były niezwykle popularne w krajach rozwijających się. Poddawanie się instynktom było w krajach rozwiniętych mocno *passé*, modne natomiast stało się podejście naukowe, które miało nam zapewnić optymalne sposoby wychowania dzieci.

Wyż demograficzny po drugiej wojnie światowej sprawił, że młode matki stały się istotną grupą konsumentów, a rynek komercyjnych produktów żywnościowych



PIERWSZE
puszki
JEDZENIA
DLA DZIECI



rósł w siłę w zastraszającym tempie. Sam koncern Gerber odnotował wtedy ponad trzydziestokrotny wzrost obrotów. Każdy z wielkich graczy na rynku żywności dla dzieci miał już wówczas w swojej ofercie ponad 100 różnych produktów skierowanych do najmłodszych, w tym kaszki, purée, obiadki, desery i soki. Producenci nie tylko starali się zagospodarować bieżące potrzeby matek, ale też kreowali nowe. Nie poprzestali jedynie na reklamach w czasopiśmie, poszli o krok dalej – stali listy do świeżo upieczonych matek, rozdawali też próbki i kupony na darmowe produkty. Reklamowali się w szpitalach, przychodniach, gabinetach lekarskich (to wtedy pojawiły się długopisy i notesy z logo marki), wreszcie w telewizji. Wkrótce obiadki dla dzieci już nie tylko miały swoje półki w sklepach, ale i zajmowały całe alejki. W latach sześćdziesiątych w Stanach Zjednoczonych Ameryki niemal 90% dzieci karmionych było tego typu produktami, a sugerowany wiek rozpoczęcia rozszerzania diety znowu się obniżył (Bentley 2014). Teraz lekarze utrzymywali, że już kilkutygodniowe dzieci mogą spożywać pierwsze papki, a ponieważ nadal nie było dowodów na szkodliwość takich praktyk, tendencja ta się utrzymywała.

Gdy powstawały pierwsze skierowane wyłącznie do dzieci produkty, producenci szczylicili się tym, że nie zawierają one żadnych dodatków. Z czasem jednak pogoń za wzrostem sprzedaży zaczęła negatywnie wpływać na skład komercyjnych „słoiczków”. Dodawano do nich sól, cukier, glutaminian sodu, sztuczne barwniki, stabilizatory i inne konserwanty – wszystko, by na nowo nadać jedzeniu kolory i smaki utracone w procesie produkcyjnym (Fomon 2001). Żaden z tych składników nie był jednak w tamtym czasie uznawany za szczególnie szkodliwy. Dzieci od wieków karmiono cukrem, sól była źródłem składników mineralnych, a dodatki do pożywienia – oznaką nowoczesności. Profesor badań żywności na Uniwersytecie Nowojorskim Amy Bentley w książce *Inventing Baby Food: Taste, Health, and the Industrialization of the American Diet* sugeruje, że połączenie karmienia mlekiem modyfikowanym i komercyjnymi produktami dla dzieci zbudowało w nich preferencje do żywności przetworzonej (Bentley 2014). Dzieci chętniej sięgały po jedzenie w puszcze, paczce czy pudełku niż po to, co dostawały na talerzu. Gotowe do spożycia dania, które pojawiały się na rynku, były jednocześnie mdłe i słodkie. Wszystko smakowało mniej więcej tak samo, miało też porównywalną teksturę i konsystencję. Rozpoczęcie przygody z jedzeniem od takich posiłków kreowało konsumenta, którego upodobanie do żywności przetworzonej oddalało od szukania nowych wrażeń smakowych czy samodzielnego gotowania.

Dopiero w latach siedemdziesiątych, wraz z kolejną falą intensywnych badań nad żywnością, konsumenci zaczęli kwestionować skład produktów dostępnych na sklepowych półkach. W odpowiedzi na te naciski producenci stopniowo zdecydowali się ograniczać ilość dodawanych soli i glutamianu, jak również cukru. Obawy o dużą zawartość ołowiu w jedzeniu sprawiły, że puszki zostały ostatecznie wyparte przez współczesny symbol komercyjnej żywności dla dzieci – słoiczki. Pod wpływem nowych badań, łączących wczesne rozszerzenie diety z nadwagą i otyłością, pojawiły się rekomendacje, by pokarmy stałe pojawiały się w diecie niemowląt nie wcześniej niż w piątym miesiącu życia. Nastąpił też pewien zwrot w zachowaniach konsumenckich. Już nie gloryfikowano słoiczków, nie rezygnowano też tak szybko z karmienia piersią. Sprzeciw wobec tego typu praktyk był wyrazem chęci powrotu do korzeni i niezgody na agresywny marketing producentów mleka modyfikowanego. Wszystkie te tendencje sprawiły, że stopniowo zmieniało się postrzeganie żywności przetworzonej. Matki nie chciały już dłużej słuchać specjalistów, czuły natomiast większą potrzebę podążania za własnym instynktem. Zależało im na tym, by mogły samodzielnie przygotowywać jedzenie, i w końcu miały ku temu stosowne sprzęty. U schyłku xx wieku kuchenki, blendery i roboty kuchenne na dobre trafiły pod strzechy i znacząco ułatwiły przygotowywanie pokarmów. Coraz częściej dochodziły też do głosu kwestie ekonomiczne. Choć dzięki kupnym słoiczkom, deserkom, kaszkom i soczkom oszczędzało się sporo czasu, to były one dla domowych budżetów niemałym obciążeniem. W odpowiedzi na ten odwrót producenci zaczęli podkreślać inne walory swoich produktów, w tym naturalność i organiczność składników, które to stały się istotnym kryterium w wyborze żywności dla dzieci na początku XXI wieku. To był marketingowy strzał w dziesiątkę. W Stanach Zjednoczonych Ameryki tylko między 2003 a 2006 rokiem zanotowano spektakularny wzrost zysków ze sprzedaży organicznych produktów dla dzieci ze 160 do 230 milionów dolarów. Ale nie tylko za oceanem tego typu żywność święciła triumfy – w samym 2008 roku ponad 90% żywności dla dzieci sprzedawanej na terenie Niemiec stanowiły produkty organiczne (Bentley 2014).

Pojawienie się na rynku **musów w tubkach** otworzyło przed producentami nowe możliwości doboru składników i miejsc sprzedaży swoich produktów. Wkrótce gotowe dania dla dzieci stały się dostępne już nie tylko w sklepach spożywczych, lecz także na stacjach benzynowych i w drogeriach. Były one

jeszcze wygodniejsze w użyciu, bo nie wymagały od rodziców posiadania nawet łyżeczki. Dziecko spokojnie mogło ssać mus w drodze do żłobka czy na placu zabaw. O tym, jak bardzo przypadło to rodzicom do gustu, może świadczyć to, że w ostatniej dekadzie wartość światowego rynku żywności w tubkach wzrosła aż dziesięciokrotnie, osiągając imponującą wartość 160 milionów dolarów. To niesamowity wynik, biorąc pod uwagę, że pierwsze tego typu produkty pojawiły się na rynku dopiero w 2008 roku. Choć aktualnie opinia publiczna śledzi niemal każde posunięcie producentów żywności dla dzieci, ich działania marketingowe nadal często można uznać za co najmniej wątpliwe etycznie. Zarówno składy produktów, jak i sposób, w jaki przedstawiane są konsumentom, pozostawiają wiele do życzenia. Raport dotyczący polskiego rynku żywności dla dzieci, który wykonano na zlecenie World Health Organization (WHO) i opublikowano w 2021 roku, wskazuje, że adresatami aż 43% produktów tego segmentu są niemowlęta do szóstego miesiąca życia (WHO 2021). Choć w ustawodawstwie polskim i europejskim nie ma wyraźnego zakazu takich praktyk, to z pewnością naruszają one Międzynarodowy Kodeks Marketingu Produktów Zastępujących Mleko Kobiące i nie są spójne ze wskazaniami WHO mówiącymi, by mleko było jedynym pokarmem dziecka w pierwszym półroczu życia. Raport wskazuje również, że ponad ¾ badanych produktów miało większą niż rekomendowana zawartość cukru. Zgodnie z kryteriami ustalonymi przez WHO jedzenie o takiej recepturze w ogóle nie powinno być reklamowane jako odpowiednie dla dzieci.

Przez ostatni wiek rozdźwięk między jedzeniem dla dzieci a tym spożywanym przez dorosłych sukcesywnie się pogłębiał. Dzieci nie jadły tego, co my. My z kolei nie byliśmy skłonni jeść tego, co dzieci. Za sprawą intensywnych kampanii reklamowych zdołano nas przekonać, że nasze dzieci potrzebują odrębnej żywności. Zbudowano w nas przeświadczenie o tym, że nie tylko jest ona lepsza dla naszych dzieci, ale też że brak nam odpowiedniej wiedzy i umiejętności kulinarnych, by z powodzeniem karmić nasze maluchy. W Polsce procesy te zachodziły zdecydowanie wolniej i później w porównaniu z Zachodem – choćby ze względu na to, że komercyjne mleka modyfikowane pojawiły się u nas dopiero w latach siedemdziesiątych. Przeważająca większość mam w tamtym okresie nadal jednak karmiła dzieci miksturami opartymi na mleku krowim z dodatkiem wody i cukru czy nawet zwykłym mlekiem w proszku. Słoiczki z gotowymi obiadkami i soczki dotarły do nas w latach dziewięćdziesiątych (Silska 2013), ale największego rozkwitu segment ten doświadczył dopiero dekadę później.

Jesteśmy obecnie w punkcie, w którym amerykańscy rodzice byli już kilkadziesiąt lat temu. Uznajemy, że słoiczki i tubki, a w nich obiadki, kaszki, deserki i musy, są nieodzownym elementem planu żywienia dzieci, niejednokrotnie traktując je jako pierwszy krok w procesie rozszerzania diety. Trudno nam w tym wszystkim znaleźć równowagę i umiar.

To, jak, gdzie i co jemy, jest pewnego rodzaju kodem kulturowym i wiele o nas mówi. Jestem zapracowanym człowiekiem i nie mam czasu spędzać kilku godzin dziennie w kuchni, więc kupuję żywność gotową do spożycia i stosuję diety pudełkowe. Gdy jestem świadomym konsumentem, stawiam na produkty organiczne, wyselekcjonowane produkty *fair trade*, jem dla planety. To takie „jestem tym, co jem (i kupuję)”, tylko w skali makro. Jeśli nasze jedzenie rzeczywiście wiele mówi o naszym życiu, to słoiczki zdają się sygnalizować: „Jestem zmęczony, nie znam się i boję się gotować dla maluszka, ale chcę dobrze karmić swoje dziecko”. Lęki o wartość odżywczą, bezpieczeństwo i sposób karmienia z pewnością trochę ukołowało pojawienie się metody Baby-Led Weaning (BLW), która pokazała, że dzieci nie potrzebują osobnych produktów i że od początku rozszerzania diety doskonale sobie radzą z podkradzionym z naszego talerza obiadem. Podejście to zbudowało w wielu rodzicach poczucie, że mogą i umieją odpowiednio żywić swoje dzieci, a cały segment produktów dla najmłodszych ma za zadanie jedynie czasem ułatwić nam życie, a nie całkowicie zdominować naszą kuchnię.

To, w jaki sposób żywimy nasze dzieci w pierwszych miesiącach ich życia, jest zakorzenione w kolejnych etapach ewolucji – nie tylko tej biologicznej, ale również kulturowej i społecznej. Na przestrzeni dziejów to filozofowie, lekarze i naukowcy kształtowali nasze podejście do karmienia piersią i pierwszych posiłków stałych.



O TRZECH JEŹDŹCZYNIACH SAMOREGULACJI

Gdy w 1911 roku Kazimierz Funk odkrył w otrębach ryżowych nowe cząsteczki, które później nazwał cząsteczkami życia (witaminami), z pewnością nie zdawał sobie sprawy, jak bardzo to zdarzenie zrewolucjonizuje nasze podejście do żywienia. Po pierwsze, dowiedzieliśmy się, że jedzenie wpływa na nas bardziej,

niż nam się wcześniej wydawało. Już nie tylko utrzymuje nas przy życiu, daje energię i przyjemność. Teraz też jedzenie warunkuje zdrowie. Po drugie, okazało się, że za pomocą odpowiedniej diety możemy aktywnie przeciwdziałać występowaniu niektórych chorób znanych ludziom od wieków. To również Funk zaproponował, by choroby takie jak beri-beri, szkorbut, krzywica i pelagra zebrać pod jednym szyldem chorób niedoborowych. Bez wątplenia wzrost wiedzy żywieniowej i gwałtowny rozwój nauk medycznych sprawiły, że jakość życia dzieci wzrosła. Gdy ich dietę zaczęto wzbogacać o soki, przestały chorować na szkorbut, gdy dostawały tran, spadła wśród nich częstość występowania krzywicy. Jednak odkrywanie kolejnych „tajemniczych” składowych żywności oprócz oczywistych korzyści miało też swoje ciemne strony. Podejście to zbudowało nowy sposób myślenia o jedzeniu jako czymś, co trzeba wykonać w jeden konkretny sposób.

Wydaje się, że to właśnie ten autorytarny sposób ingerowania w żywienie dzieci, który został zapoczątkowany na początku XX wieku, stał się źródłem licznych problemów i napięć na linii karmiący–karmiony. Wcześniej maluchy uczyły się jeść, uczestnicząc w codziennych rytuałach wokół stołu. Wraz z rozwojem współczesnego modelu wychowywania, w którym miarą naszego sukcesu było nie tylko „odchowanie”, ale i „wychowanie na”, pojawiła się pewna zadaniowość. **Opiekowanie się dziećmi, a także ich żywienie, stało się formą pracy na cały etat.** Choć nauki żywieniowe były jeszcze w powijakach, lekarze nakazywali rodzicom sztywne trzymanie się rekomendacji. Ci z kolei, czując, że na ich barkach spoczywa odpowiedzialność za zdrowie i życie potomstwa, starali się egzekwować nowe zasady żywieniowe w sposób, który często pomijał zdanie samych zainteresowanych. Nie wystarczyło dawać dzieciom jeść, trzeba było je odpowiednio żywić. Nie pomagało też, że te zasady zmuszały rodziców do stosowania się do coraz bardziej wyśrubowanych rygorów. Odkąd dowiedzieliśmy się, że istnieje coś takiego jak witaminy, zaczęliśmy się też regularnie obawiać ich niedoborów. Trzeba było dbać o odpowiednie porcje i pilnować ich sumiennej konsumpcji.

Im bliżej przyglądamy się tej burzliwej genezie współczesnego sposobu żywienia dzieci, tym bardziej doceniamy nieliczne głosy, które stawały w opozycji do tego niebywale restrykcyjnego podejścia. Trzy panie, które zaraz poznamy, położyły podwaliny pod nowy sposób postrzegania dziecięcego jedzenia. Dzięki nim najmłodszy zyskali głos w dyskusji o ich własnych potrzebach, apetycie i samoregulacji.

DOKTOR CLARA DAVIS

Wraz z rozwojem szczegółowych zaleceń dotyczących żywienia najmłodszych w gabinetach lekarskich coraz częściej pojawiali się rodzice dzieci, które tym wymogom nie mogły sprostać. W tamtym okresie dość powszechną i rekomendowaną przez specjalistów strategią radzenia sobie z dziecięcym brakiem apetytu były **głodówki**. W poradniku o karmieniu niemowląt z 1923 roku autorstwa Alana Browna, ordynatora oddziału pediatrii niezwykle poważanego szpitala dziecięcego w Toronto, bez ogródek radzono, że aby nakłonić dzieci do jedzenia, trzeba je po prostu przegłodzić. W tym czasie, w odpowiednich odstępach czasowych, podawano jedynie bulion i wodę (Brown 1923). Zamysł był prosty: „Trzeciego dnia dziecko zazwyczaj jest tak głodne, że mogłoby zjeść trzy, a nawet cztery regularne posiłki”. Miało to niejako wprowadzić dziecko na tor regulowanej struktury posiłku obejmującej jedzenie zgodnie z nowo przyjętymi naukowymi zaleceniami.

Tu na arenę wkracza nasza pierwsza gwiazda samoregulacji – doktor Clara Davis, praktykująca w Chicago pediatra. W latach dwudziestych ubiegłego wieku przeprowadziła jeden z najodważniejszych i najbardziej znaczących eksperymentów w historii badań nad żywieniem dzieci – zaufała, że potrafią one jeść zgodnie ze swoimi potrzebami. Wcześniej w swojej praktyce Davis wielokrotnie widywała maluchy, które nie chciały się poddawać rygorystycznym reżimom żywieniowym. Zastanawiała ją, z czego wynika ta niechęć do jedzenia i czy gdyby pozostawić dzieci samym sobie, to byłyby w stanie samodzielnie bilansować swoje zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze. Do udziału w swoim eksperymencie zachęciła młode mamy i wdowy, których sytuacja życiowa była na tyle trudna, że były skłonne umieścić swoje maluchy w przy szpitalnym sierocińcu. Ostatecznie zebrano grupę 15 dzieci w wieku 6–11 miesięcy, które do czasu rozpoczęcia badania były karmione tylko piersią. Maluchy te nie miały żadnych doświadczeń z jedzeniem, zero preferencji. Niektóre z nich były w kiepskim stanie fizycznym, kilkoro miało niedobory i krzywicę. Dzieciom przez cały czas trwania doświadczenia oferowano tylko 34 pozycje z menu: mleko, mleko acidofilne, sól, jabłka, banany, sok pomarańczowy, ananas, brzoskwinie, pomidory, buraki, marchew, groszek, rzepę, kalafior, kapustę, szpinak, ziemniaki, sałatę, owsiankę, pszenicę, jęczmień, kaszę kukurydzianą, pieczywo chrupkie żytnie, wołowinę, jagnięcinę, szpik kostny, galaretę,

kurczaka, grasicę, mózdzek, wątróbkę, nerki, rybę i wodę. Scenariusz każdego posiłku zawsze wyglądał mniej więcej tak samo. Dzieci sadzano do stołu, przed nimi rozstawiano 10 różnych produktów z powyższej listy – wszystkie naturalne, niez mieszane, nieprzyprawione i przygotowane w najprostszy sposób lub podawane surowe. Pielęgniarki towarzyszące niemowlętom miały za zadanie podawać im tylko to jedzenie, którym dzieci wcześniej wykazały zainteresowanie. Maluchy były karmione bez słowa i bez komentarza, tak długo jak miały na to ochotę. Po skończonym posiłku skrupulatnie spisywano, co i w jakich ilościach dziecko zjadło.

Cały eksperyment trwał niemal sześć lat. Jedne dzieci brały w nim udział dłużej, inne krócej, ale wszystkie skończyły go jako zdrowe, dobrze odżywione i szczęśliwe maluchy. Nikt ich nie namawiał do jedzenia, nie komentowano też ich wyborów, a mimo to potrafiły samodzielnie zbilansować swoje posiłki pod względem ilościowym i jakościowym. Nawet dzieci, które początkowo były niedożywione i miały niedobory, stopniowo nadrobiły zaległości. Co od razu można było zauważyć, to to, że każdy maluch miał inne preferencje, apetyt i temperament żywieniowy. Jedne jadły więcej, inne mniej. Niektóre dzieci odważnie próbowały, inne potrzebowały czasu, żeby skosztować czegoś nowego z zestawu. Czasem przez wiele dni żywiły się tym samym, by potem zjeść posiłek złożony ze szklanki soku pomidorowego i wątróbki czy jajka i banana popitych mlekiem. Tylko dwójka z nich nigdy nie spróbowała sałaty, jedno nigdy nie tknęło szpinaku. Nie licząc tych dwóch warzyw, wszystkie inne produkty były, z różnym natężeniem, regularnie wybierane. Tak, nawet szpik kostny.

Wspólnym mianownikiem dla wszystkich badanych dzieci było to, że jedzenie stało się dla nich czystą przyjemnością. Sadzane do stołu, podskakiwały ze szczęścia na widok tac z żywnością, entuzjastycznie zajadały posiłki przez mniej więcej 20 minut, a potem zazwyczaj jeszcze kolejne 10 minut spędzały na zabawach jedzeniem. Zdawać by się mogło, że brak oczekiwań i nacisków ze strony karmiących realnie wpłynął na poziom zadowolenia dzieci przy stole.

Wyniki tego eksperymentu wydają się niemal nieprawdopodobne. Czyż to nie wspaniałe? Nie musimy nic robić, dajmy dzieciom szpik, wątróbkę i szpinak, a one same będą się dobrze odżywiać. Sama Davis wspominała, że konstruując to badanie, jako cel ustanowiono sprawdzenie, jak dziecko by się odnajdywało w środowisku żywieniowym bliskim temu, w jakim obracali się nasi przodkowie (Davis 1928). W całym zestawie oferowanych potraw nie było zatem

*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

