



sensus

Holistyczne spojrzenie  
na zdrowie psychiczne  
dzieci

# BĄDŹ od małego

ORINA KRAJEWSKA  
i FUNDACJA MAŁGOSI BRAUNEK BĄDŹ  
POD REDAKCJĄ MARTY MALIK-RYL



## SPIS TREŚCI

---

ORINA KRAJEWSKA

Bądź. Teraz. W pełni | 7

MARTA MALIK-RYL

To my jesteśmy fundamentem,  
na którym opiera się zdrowy rozwój dzieci | 19

EWA KROGULSKA

Warto czasem sobie odpuścić  
i po prostu podążać za dzieckiem | 25

Lek. med. ELŻBIETA DUDZIŃSKA

Dlaczego oddychanie jest tak ważne?  
Rola oddechu w rozwoju dziecka | 53

JOANNA ANGER, ANNA PISZCZEK

Pozwólmy dziecku doświadczać jedzenia  
wszystkimi zmysłami | 75



NATALIA FEDAN

Im większą świadomość samoregulacji będziemy mieli,  
tym bardziej wspierające społeczeństwo możemy stworzyć | 103

PAWEŁ ZAWITKOWSKI

Z domowego małpiego gaju wyrastają  
fajni i spełnieni ludzie | 139

MAŁGORZATA MUSIAŁ

Rodzicielstwo to nie umiejętność,  
to budowanie bezpiecznej relacji | 165

AGNIESZKA KUDRASZOW, DOROTA ZANIEWSKA

Swobodny kontakt z naturą  
jest prosty i dlatego genialny | 191

AGNIESZKA TAPER

Ekrany są fajne, ale nie powinny być dominującą rozrywką  
w życiu dziecka | 217

Bibliografia | 241



# KARMIENIE RESPANSYWNE

- = SPRÓBUJ ROZPOZNAĆ OZNAKI  
GŁODU I SYTOŚCI
- WYBÓR
- OKAZUJESZ ZROZUMIENIE
- I SZACUNEK



## ŻYWI



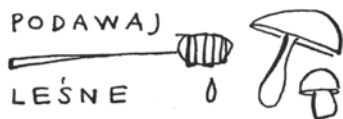
JEDEN PRODUKT  
POD RÓŻNYMI

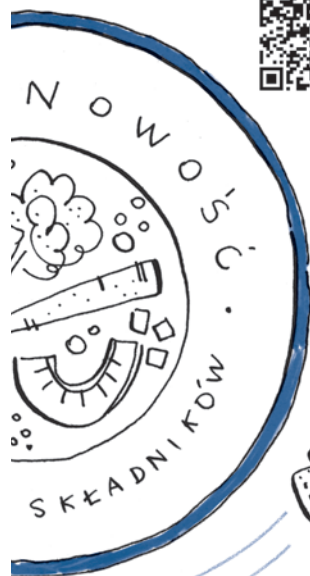


TEGO NIE PODAWAJ

— MIÓD

— GRZYBY LEŚNE





# ENIE

- TO PRÓBY
- JADŁOSPIS MA ETAPY
- A KAŻDA NOWOŚĆ TO WYZWANIE
- TO TEŻ PROFILAKTYKA = ZAPOBIEGA CHOROZOM



MOŻESZ PODAĆ  
POSTACIAM I



WSPÓŁTWÓRCZCIE  
POSILKI



Kup książkę

Poleć książkę



## JOANNA ANGER, ANNA PISZCZEK

---

Współautorki i założycielki marki ALAANTKOWEBLW. Autorki sześciu książek kucharskich, e-booków oraz bloga o żywieniu niemowląt i dzieci starszych. Organizatorki I Ogólnopolskiej Konferencji „Karmienie ma znaczenie — interdyscyplinarne podejście do rozszerzania diety”.

Od 2014 roku w licznych publikacjach oraz w internecie propagują metodę BLW jako alternatywę dla tradycyjnego karmienia łyżeczką.

### JOANNA ANGER

Absolwentka psychodietetyki na SWPS, dyplomowana terapeutka integracji sensorycznej i wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka, absolwentka wyższych studiów pedagogicznych na Uniwersytecie A. Mickiewicza w Poznaniu. Pasjonatka zdrowego żywienia dzieci. Prywatnie mama Ali i Zuzi oraz właścicielka trzech kotów.

### ANNA PISZCZEK

Absolwentka wyższych studiów filologicznych i historycznych we Wrocławiu. Dyplomowana terapeutka integracji sensorycznej i wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka, edukatorka żywieniowa z wieloletnim doświadczeniem. Prywatnie mama dwojga dzieci oraz właścicielka psa i kota ☺.

<https://www.facebook.com/alaantkowebw>

<https://www.instagram.com/alaantkowebw>

<https://alaantkowebw.pl>



## **POZWÓLMY DZIECKU DOŚWIADCZAĆ JEDZENIA WSZYSTKIMI ZMYŚŁAMI**

---

Zdrowa dieta odgrywa kluczową rolę jeszcze przed przyjściem dziecka na świat. Często powtarzamy przyszłym mamom, że już w ciąży mogą rozpocząć proces programowania żywieniowego, czyli organizację swojej zbilansowanej diety. To jest ten moment, kiedy mogą zasięgnąć specjalistycznej wiedzy, poprawić, ulepszyć lub zbudować własne nawyki i przygotować się na przekazanie ich małemu człowiekowi.

Gdy rodzi się dziecko, pojawiają się nowe obowiązki, nowe doświadczenia i rodzice mogą się poczuć zagubieni w gąszczu różnych informacji. Dlatego warto wcześniej poznać zalecenia dotyczące zdrowej diety i zastanowić się nad następującymi kwestiami: czy chcemy od początku pozwolić dziecku na samodzielne jedzenie, czy chcemy karmić je łyżeczką; w jaki sposób będziemy rozszerzać dietę; gdzie będziemy się zaopatrywać w produkty; czy to będzie żywność lokalna, przygotowana samodzielnie czy podawanie słoiczków. Te pierwsze decyzje mogą mieć szczególnie wpływ na kształtowanie preferencji żywieniowych dziecka.



W kwestii kształtowania nawyków żywieniowych pierwsze pytanie, jakie powinniśmy sobie zadać, brzmi: po co my w ogóle jemy? Czy jedzenie służy nam wyłącznie do zaspokajania głodu? Czy postrzegamy je jako budulec? Jako coś, co dostarcza energii do wzrastania, rozwoju, co buduje odporność? Czy może jest dla nas przede wszystkim przyjemnością, a może jeszcze metodą załatwiania innych spraw? Rozpracowanie takich podstawowych kwestii pozwoli nam nieco z boku spojrzeć na swoje własne preferencje i być może pochylić się nad tymi odpowiedziami, które niekoniecznie nam się będą podobały, a w efekcie — stworzyć podwaliny pod odpowiednio zbilansowaną, zrównoważoną dietę.

Rola żywienia w rozwoju fizycznym jest dogłębnie opisana w literaturze specjalistycznej. Dzięki rozpowszechnianiu tej wiedzy rodzice zaczynają przykładać coraz większą wagę do tego, jak wygląda karmienie ich dziecka, a w konsekwencji karmienie całej rodziny. Coraz częściej też zaczynamy mówić o innych aspektach odpowiednio zbilansowanej diety. To, w jaki sposób i czym karmimy dziecko, ma wpływ na to, jak organizm będzie wzrastać, w jakiej będzie kondycji fizycznej. Należy też głośno powiedzieć, że to, co jemy, przekłada się na kondycję psychiczną i emocje. Od początku łączmy więc słowo „żywienie” ze słowem „szacunek” — bo swoim podejściem do diety możemy dziecku pokazać, że liczymy się z jego wyborami i jego zdaniem.

Jesteśmy tym, co jemy. Odpowiednia, zbilansowana dieta jest jedną z metod profilaktyki wielu chorób, z którymi zmagają się dzisiejsi dorośli. Po co leczyć, jeśli można zastosować profilaktykę już u dzieci?

Każda komórka naszego organizmu musi się odżywiać, a energię czerpie właśnie z pożywienia. Dlatego tak ważne jest, czym się karmimy.



## OD CZEGO ZACZAĆ?

Tuż po narodzinach dziecko położone na brzuchu mamy instynktownie pełza w kierunku piersi. Szuka jej. Jako ssaki mamy to zakodowane w genach, taka jest nasza natura — dziecka, które szuka pokarmu, oraz matki, która wie, że musi dziecko wykarmić. Pierwszy rok życia jest czasem pełnym nowych doświadczeń. Wkraczamy na teren, który do tej pory był obcą ziemią. Stajemy się odpowiedzialni za przetrwanie i dobrostan małego człowieka. Nic więc dziwnego, że w nas, rodzicach, często pojawia się lęk o to, czy dziecko się najada.

W pierwszych tygodniach życia dziecka warto zgłębić zagadnienie karmienia responsywnego, czyli umiejętności prawidłowego odczytywania oznak głodu i sytości. Jeśli dziecko płacze, przystawiamy je do piersi lub podajemy butelkę, a w momencie, gdy odwraca główkę, przestajemy je karmić. Nie „wciskamy” na siłę, żeby jeszcze trochę zjadło. Kiedy płacze, nie patrzymy na zegarek, że przecież było karmione dwie godziny temu, a przerwy powinny wynosić trzy. Oczywiście mówimy tu o dzieciach zdrowych, bo są przypadki, gdy dzieci z przyczyn medycznych wymagają nieustannej kontroli tego, ile jedzą i czy dobrze przybierają na wadze. Pozostawienie wyboru dzieciom zdrowym, dobrze rozwijającym się jest pierwszym momentem okazania zrozumienia i szacunku.

Natomiast kiedy zaczynamy karmić dziecko w sposób przemocowy, zmuszając je do jedzenia albo odwracając uwagę za pomocą telefonu czy telewizora, a nawet podczas spania, sprawiamy, że dziecko od samego początku doświadcza nieprawidłowych relacji z jedzeniem.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Opieka redakcyjna: Magdalena Dragon-Philipczyk  
Koordynacja projektu ze strony fundacji: Kinga Baranowska  
Ilustracje w książce i na okładce: Zofia Różycka  
Korekta językowa: Kamila Galer-Kanik, Beata Stefaniak-Maślanka  
Skład: w stylu Magdalena Alszer

Helion S.A.  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel. 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<https://sensus.pl/user/opinie/baodma>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-1460-5

Copyright © Helion S.A. 2025

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# TWOJE DZIECKO JEST CAŁOŚCIĄ. ZADBAJ O NIE W PEŁNI!

Książka, którą trzymasz w ręku, to nietypowy, bo holistyczny poradnik dotyczący zdrowia psychicznego dzieci. Napisany w przystępny sposób, bierze pod uwagę kluczowe czynniki wpływające na stan psychiki najmłodszych. Porusza kwestie dotyczące ich dobrostanu społecznego, emocjonalnego i behawioralnego, warunkujące zdrowy rozwój i szczęśliwe życie.

Z lektury dowiesz się między innymi, jak wielkie znaczenie ma sen w rozwoju dziecka i jak na jego wewnętrzny spokój wpływa dieta, a jak ruch. Ekspertki i eksperci, którzy w poszczególnych rozdziałach dzielą się swoją wiedzą, zwracają uwagę na kwestię emocji i na to, jak my, dorośli, możemy pomagać dzieciom sobie z nimi radzić. Przyglądają się roli prawidłowego oddychania jako czynnika dobrostanu. Zachęcają, by więcej czasu spędzać z najmłodszymi w naturze, i podpowiadają, jak mądrze wprowadzać je w świat nowych mediów.

**Bądźmy w zdrowiu i równowadze od najmłodszych lat.**

**Fundacja Małgosi Braunek BĄDŹ** od blisko 10 lat zajmuje się edukacją zdrowotną w holistycznym ujęciu. Współpracuje z najwybitniejszymi specjalistkami i specjalistami i stanowi źródło wiedzy o zdrowiu dla wielu osób poszukujących pomocy.

## PATRONI MIEDIALNI:



OSOBOWOŚĆ ODNOWA



sensus

Sprawdź najnowsze promocje:  
🔗 <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
🔗 <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
🔗 <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:  
ebookpoint

ISBN 978-83-289-1460-5



cena: 49,90 zł