



„Spróbujcie nas zrozumieć...”*

Wybiórczość pokarmowa u dziecka

Definicja

Wybiórcze jedzenie – to specyficzny i trwały wzorec zachowania, polegający na odmowie jedzenia pokarmów, które nie należą do grupy preferowanej przez dziecko. Wybiórczości towarzyszą specyficzne zachowania: opór przed samodzielnym jedzeniem, dławienie się, wypluwanie jedzenia, problemy z połykaniem i żuciem pokarmów, przesadnie wolne tempo jedzenia, zabawa jedzeniem w trakcie posiłków, zachowania destrukcyjne w trakcie posiłków, podwyższony niepokój, zaburzenia obsesyjno kompulsywne związane z jedzeniem, relacje społeczne są utrudnione, ponieważ dziecko nie je tego co rówieśnicy, nie chodzi na urodziny, do restauracji, występują również trudności szkolne.

Podłoże wybiórczości

Istnieją dwa podłoża wybiórczości pokarmowych:

- Motoryczne – dziecko ma motoryczny problem z gryzieniem, odgryzaniem, żuciem lub połykaniem pokarmu, może się także krztusić pokarmem. Jeśli tak się dzieje, Wasze dziecko wymaga terapii u logopedy - terapeuty karmienia, celem nabycia tych umiejętności
- Sensoryczna – dziecko ma niezbędne do jedzenia umiejętności, jednak występujące u niego zaburzenia integracji sensorycznej utrudniają mu jedzenie wybranych konsystencji, smaków lub kolorów. Dziecko wymaga diagnozy oraz intensywnej, dostosowanej do swoich potrzeb terapii integracji sensorycznej

O czym musisz pamiętać?

- Jednym z najbardziej powszechnych mitów na temat jedzenia, jest twierdzenie, że jest to łatwa i instynktowna czynność. Tymczasem jedzenie jest jedną z najbardziej skomplikowanych czynności, w które człowiek się angażuje. Kay Toomey Pediatric Therapy and Feeding Specialists
- Pozostałe mity: „to normalne w jego wieku, jak pójdzie do przedszkola to zacznie jeść, jesteś dla niego za miękka, jak go przegłodzisz to poprosi o jedzenie...”
- ARFID (Zaburzenia odżywiania polegające na unikaniu lub ograniczaniu przyjmowania pokarmów) dotyka dzieci z autyzmem, pojawia się znaczna utrata masy ciała, niedobory żywieniowe, unikanie pokarmów ze względu na ich cechy
- Sensoryczne (wybiórczość pokarmowa o podłożu sensorycznym)

Celem terapii jest:

- Budowanie pozytywnych relacji w kontekście dziecko - jedzenie
- Poprawa przetwarzania sensorycznego
- Usprawnianie motoryki oralnej
- Wspieranie rodziców
- Monitorowanie postępów dziecka

JAK MOŻESZ POMÓC SWOJEMU DZIECKU?

- Jedzenie dla Twojego dziecka musi być przyjemnością, a nie traumą !
- Podczas posiłków traktuj dziecko z szacunkiem i zrozumieniem, dbaj o jego komfort
- Nie pozwalaj dziecku jeść przed telewizorem
- Ustal z dzieckiem godziny posiłków i ściśle się ich trzymaj
- Razem ustalajcie menu
- Pozwalaj dziecku przygotowywać posiłki razem z Tobą, nawet jeśli na początku będzie wyłącznie biernym obserwatorem
- Nie zmuszaj do aktywności w kuchni, ale zachęcaj, proponuj, proś o pomoc
- Zawsze uprzedzaj o tym, co będziecie robić w kuchni i jakie aktywności zaplanowałaś/teś
- Poinformuj dziecko, że w każdej chwili może umyć ręce, możesz też pozostawić mu obok wilgotne chusteczki bądź ściereczkę
- Nie zmuszaj go do dotykania pokarmów o konsystencji czy zapachu, które są dla dziecka nieprzyjemne, na początku możesz dać mu widelec lub rękawiczki
- Pomiędzy posiłkami nie podawaj żadnych przekąsek
- Nigdy nie karm dziecka na siłę
- Nowy element diety musi być zawsze bardzo mały w porównaniu z całym posiłkiem, żeby zjedzenie, nawet tego małego kawałeczka, można było uznać za sukces
- Możesz dawać dziecku wybór co dziś spróbujecie, niech samo dokona wyboru, ale ma też prawo się rozmyślić. Uciesz się, nawet małym sukcesem, np. „cieszę się że próbowałaś, że wzięłaś do ręki”
- Nie zmuszaj do próbowania, to od dziecka ma wyjść inicjatywa
- Zawsze pozwalaj mu wypluć
- Wąchajcie, dotykajcie – uprzedź dziecko, że może dotknąć, powąchać, ale nie musi brać do buzi nieznanego produktu
- To dziecko decyduje ile zje, ogranicz wypowiedzi „za mamusię, za tatusia”, „zrób to dla mnie”, „dzieci w Afryce umierają” lub „jeszcze 3 łyżki”
- Odpowiadaj „jeśli się najadłeś, to odnieś talerz”
- Oswajaj „potwora”- czytajcie książeczki o warzywach, owocach, rysujcie je, układajcie puzzle z jedzeniem, gry, układanki
- Dostosuj konsystencję pokarmu do wieku dziecka
- Dopasuj temperaturę posiłku do preferencji dziecka – ono może inaczej odbierać temperaturę niż Ty!
- Zadbaj by twoje dziecko miało odpowiednie narzędzia do jedzenia (dostosowana do wielkości buzi łyżka, dostosowana do dziecka miska – małe dziecko powinno mieć ciężką miseczkę, żeby była stabilna i nie przemieszczała się, a może potrzebuje talerza z podziałkami, aby każdy element posiłku był w osobnej części)
- Zadbaj o odpowiednie siedzisko z podporem na nogi
- Nowość wprowadzamy na bazie tego, co dziecko je
- Musisz poznać preferencje dziecka
- Zamiast zabierać niezdrowe produkty, wprowadź ich zdrowe odpowiedniki
- Nie poddawaj się, wracaj do produktów, które twoje dziecko już próbowało i odrzuciło, może po prostu potrzebuje zapoznać się ze smakiem i konsystencją
- Nie zniechęcaj się! Ciesz się każdym małym kroczkiem, który zrobicie.

* Rachel Scowcroft

Oprac. własne K. Płoskoń – Kufel