

## „Nie będę tego jeść ! ” – wybiórczość pokarmowa?

Dzieci z wybiórczością pokarmową mają skłonność do jedzenia tylko kilku wybranych przez siebie produktów, niechętnie próbują nowe, reagują histerią przy próbie zachęcenia do zjedzenia nowego produktu, domagają się jedzenia o określonej konsystencji lub wyrazistym smaku, przetrzymują pokarm na policzkach lub pod językiem. Według specjalistów przyczynami wybiórczości pokarmowej mogą być zaburzenia integracji sensorycznej, może współwystępować z ADHD, czy autyzmem. Może też wynikać z jakichś traumatycznych wydarzeń w życiu dziecka.

Wybiórcze jedzenie polega na odmawianiu przez dziecko jedzenia tych pokarmów, których z jakichś powodów nie lubi („jest twarde, ma grudki, jest za śliskie, brzydko pachnie”). Obserwuje się już od okresu niemowlęcego: krztuszenie się, płucie, zamykanie buzi, również odruch wymiotny przy podawaniu jedzenia o nieco grudkowatej konsystencji. Problemem jest wprowadzanie do diety malucha nowych pokarmów. Dziecko ma zamiast tego swoje własne preferencje i wybiera np. pokarmy w formie płynnej, półpłynnej, o konkretnym kształcie, kolorze czy zapachu.

Skutkuje to wydłużaniem do maksimum okresu karmienia papkami lub butelką. Jeśli sytuacja się nie poprawia, samo karmienie staje się stresujące i traumatyczne dla dziecka i rodziców. Uboga dieta dziecka powoduje coraz to większe zmartwienie i poczucie winy opiekunów. Dlatego też nie można oczekiwać bez końca na odmianę, bo może się okazać, że dziecko będzie eliminować z diety kolejne produkty spożywcze, a zmiana nie nadejdzie. Co więcej brak treningu gryzienia i żucia może negatywnie wpłynąć na prawidłowy rozwój mowy oraz np. rozwój żuchwy dziecka. Jedzenie to umiejętność prymarna, występuje przed mówieniem i jednocześnie warunkuje rozwój mowy. Podsumowując: żeby dobrze mówić, trzeba dobrze jeść.

Co powinno wzbudzić naszą czujność?

- problem z karmieniem piersią a także z pobieraniem pokarmu z butelki i ssaniem
- pokarm wycieka z buzi (niewłaściwe pobieranie pokarmu z łyżeczki)
- kłopoty z żuciem pokarmów (np. mięsa, czy warzyw)
- częste przesuwanie pokarmu w buzi własnymi palcami
- dziecko wybiera pokarmy łatwe do żucia albo rozpuszczające się w buzi
- występuje problem z przejściem z butelki na słomkę, czy kubek niekapek
- zaburzone płynne rozszerzanie diety
- częste zakrztuszenia, wylewanie, wyciekanie płynu
- występuje ślinienie się, jak również głośne połykanie śliny
- dziecko nie potrafi utrzymać pokarmu w jamie ustnej, ani przenieść go z jednej strony na drugą
- ma problem z posługiwaniem się sztućcami.

Negatywne skutki wybiórczości pokarmowej to m.in.:

- nieprawidłowy rozwój mięśni twarzy (zaburzona praca stawu skroniowo – żuchwowego, osłabienie mięśni języka, słaba motoryka artykulacyjna)
- brak mowy, opóźniony rozwój mowy lub mowa niewyraźna
- seplenienie międzyzębowe lub seplenienie zwykłe, brak realizacji niektórych głosek
- niedożywienie, niska waga, utrata wagi, problemy z wchłanianiem, zaparcia, problemy gastryczne (w skrajnych przypadkach)
- wady zgryzu (dzieci, które nie żują bardzo często, zgrzytają zębami, zaciskają zęby).

-długi czas posiłku (30-45 minut)

Wybiórczość pokarmowa dotyczy zarówno dzieci niepełnosprawnych, jak również dzieci zdrowych, w dodatku dotyczy dzieci w różnym wieku, nie tylko niemowlaków. Warto pamiętać, że każdy z nas jest inny i niepowtarzalny. Podobnie jest z naszymi preferencjami żywieniowymi, które nie zawsze świadczą o obecności zaburzeń. Nie należy zmuszać do jedzenia, ani nagradzać, czy karać za jedzenie, a także nie próbujemy przekupstwa. Akceptujemy, że to dziecko decyduje o tym czy i ile zje, a my decydujemy o tym co, kiedy i gdzie zje.

Wprowadzanie nowych pokarmów:

- zaczynamy od tego pokarmu, który naszym zdaniem jest najbardziej prawdopodobny do zjedzenia przez dziecko
- wprowadzamy tylko jedną nowość
- nowy produkt wprowadzamy w bardzo małych ilościach obok pokarmów akceptowanych przez dziecko
- nowość nie musi być zjedzona, ani dziecko nie musi jej próbować
- po posiłku dziecko samodzielnie niezjedzone resztki wyrzuca z talerza do pojemnika na odpady
- powtarzamy takie postępowanie około 10-20 razy
- jeśli dziecko ma bardzo ograniczony jadłospis eksponujemy mu nowości, ale nie w trakcie posiłku, tylko w czasie zabawy lub prac domowych
- na początek zachęcamy do otwierania puszek, pudełek, słoików z jedzeniem
- wspólnie z dzieckiem obieramy warzywa, czy owoce, wachamy je, przenosimy w inne miejsce (talerz, kosz...)
- przechodzimy do mieszania, przesypywania, przelewania, miksowania, (można założyć dziecku rękawiczki, gdy boi się pobrudzić)
- malujemy palcami jedzeniem( dzieci chętnie kolorują swoich ulubionych bohaterów) możemy tu wykorzystać: dżem, zmiksowane owoce, zgniecione np. banany....
- ugniatamy, ściskamy, wyciskamy sok.....
- trzymamy na tarce, kroimy nożem, robimy kanapki...
- segregujemy jedzenie( kształt, kolor, smak)
- wycinamy owoce z kolorowego papieru, doklejamy im oczy, uszy, nosy..
- bawimy się zabawkowym jedzeniem
- wycinamy foremkami kształty w jedzeniu ( naleśniku, chlebie..)
- wspólnie gotujemy
- bierzemy do buzi, ale na początku można wypluć
- dziecko potrzebuje około 20 „spotkań” z danym jedzeniem, zanim zacznie go jeść.

Najlepsze efekty można osiągnąć łącząc powyższe ćwiczenia z masażem, który przygotowuje narządy artykulacyjne do żucia, czy gryzienia oraz treningiem odwracania sfery oralnej. Warto zastosować też szereg globalnych stymulacji dotykowych oddziałujących na całe ciało dziecka. Powodzenia!

Neurologopeda, oligofrenopedagog mgr Beata Hazuka

