

Wybiórczość pokarmowa u dzieci

Wybiórczość pokarmowa związana jest z nieprawidłowościami dotyczącymi spożywania posiłków, które nie należą do grupy posiłków preferowanej przez dziecko. Najczęściej jest to związane z niejedzeniem określonej grupy pokarmów ze względu na: fakturę pokarmu (nietolerowanie np. chrupiących, twardych rzeczy czy papek), wygląd pokarmu (np. kolor, czy kształt), typ pokarmu (dziecko nie je określonych potraw), smak pokarmu (np. unikanie potraw mocno przyprawionych), markę lub producenta.

Przy wybiórczości pokarmowej możemy zaobserwować pewne charakterystyczne zachowania takie jak opór przed samodzielnym jedzeniem, zbyt długie przeżuwanie i przetrzymywanie jedzenia w ustach, wypluwanie jedzenia czy dławienie się. Poważnym utrudnieniem jest niechęć dziecka do spożywania grudek w pokarmie, produktów spożywczych składających się z dwóch konsystencji np. jogurt z kawałkami owoców.

Wyróżniamy 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, dziecko wymaga terapii u logopedy - terapeuty karmienia, celem nabycia tych umiejętności.

Sensoryczne – 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

Należy pamiętać, że nie wolno pozostawiać bez interwencji problemów związanych z jedzeniem ponieważ w długoterminowej perspektywie mogą one skutkować nieprawidłowościami rozwojowymi dziecka np. niska waga czy wzrost. Wiadomo, że dziecko do prawidłowego rozwoju potrzebuje urozmaiconej diety bogatej w składniki odżywcze i minerały. Ich brak może skutkować trudnościami w nauce lub być przyczyną różnych chorób.

Aby stwierdzić czy mamy do czynienia z wybiórczością pokarmową najpierw należy wykluczyć inne przyczyny niejedzenia takie jak: nieprawidłowo rozwinięta baza anatomiczno-fizjologiczna do której zaliczamy m.in.: nieprawidłowo wykształcone podniebienie, nieprawidłowości w budowie wędzidełka jamy ustnej, nieprawidłowe funkcjonowanie mięśni języka, mięśnia okrężnego warg, podniebienia miękkiego i żuchwy, anemia, słaby apetyt, alergie, infekcje, choroby pasożytnicze, czy zła dieta dziecka – za dużo niezdrowych przekąsek, bunt dziecka, jego przeżycia emocjonalne lub brak czasu u rodziców.

Zasady, które pomogą rodzicom w rozszerzeniu diety dziecka:

- rodzic powinien mieć plan na zmianę nawyków żywieniowych dziecka. Nie działaj pochopnie, zastanów się na czym Ci zależy, jaki aspekt związany z jedzeniem najbardziej utrudnia dziecku codzienne funkcjonowanie. Zastanów się czy treningu jedzenia nie należy zacząć od nauki spokojnego siedzenia przy stole, tolerowaniu faktu, że jedzenie znajduje się w pobliżu dziecka. Jeżeli rodzic ma odpowiednią wiedzę i umiejętności może samodzielnie taki plan ułożyć. Jeżeli jednak nie czuje się kompetentny, powinien zasięgnąć rady specjalisty i poprosić o ułożenie programu poszerzania diety dziecka;
- należy pomyśleć o zmianach środowiskowych (np. zorganizowanie odpowiedniego miejsca do jedzenia czy wprowadzenie wspierających dziecko schematów i rutynowych czynności w porze posiłku), które pomogą dziecku w pokonywaniu kolejnych trudności związanych z jedzeniem;
- rodzic musi przemyśleć i najprawdopodobniej zmienić swoje dotychczasowe działania. Oczekiwana zmiana zachowań u dziecka zwykle musi być poprzedzona zmianą zachowań rodziców i innych osób odpowiedzialnych za karmienie dzieci;

- podczas pracy z dzieckiem z wybiórczością pokarmową nie może zabraknąć wyczulenia na potrzeby dziecka. Jeżeli w którymkolwiek momencie terapii dziecko staje się spięte i rodzic poczuje, że działa wbrew niemu, należy zwolnić i ponownie przeanalizować sytuację. Najprawdopodobniej dziecko próbuje przekazać otoczeniu informację, że ma pewne trudności z opanowaniem kolejnego kroku i wymaga w tym momencie dodatkowej pomocy. Rodzic musi nauczyć się zauważać małe postępy, wzmacniać je i płynnie przechodzić do kolejnych etapów treningu. Nagradzanie wysiłku dziecka w procesie osvajania się z kolejnymi potrawami jest w programie terapii karmienia kluczowe! Pamiętaj, że jedzenie ma być przyjemnością a nie przykrym obowiązkiem;
- uważnie obserwuj dziecko - kiedy nie jest ono w stanie samo zauważyć lub powiedzieć, że nie lubi np. czerwonych potraw albo zblendowanych dań, uważna obserwacja jest punktem wyjścia do zaplanowania skutecznego treningu. Jeśli to możliwe rób notatki, w których zapisuj pory i wielkość posiłków oraz reakcje dziecka na poszczególne produkty. Analiza notatek pozwoli na wyciągnięcie wartościowych wniosków. Być może odkryjesz co łączy nielubiane przez dziecko potrawy lub zauważysz, że krótkie przerwy między posiłkami powodują, że dziecko po prostu nie jest głodne.

Wybiórczość pokarmowa dziecka stanowi wyzwanie dla każdego rodzica. Często powoduje lęk o jego zdrowie i życie. Wiedza, spokój i konsultacje ze specjalistami skutecznie pomagają przejść przez ten trudny okres w życiu malucha.

Małgorzata Chlebowska
pedagog, terapeuta SI