*Sylwia Cieślak*

**Niejadek w przedszkolu – wybiórczość pokarmowa u dzieci w wieku przedszkolnym.**

**Wybiórczość pokarmowa** to specyficzny i trwały wzorzec zachowania, polegający na odmawianiu spożywania pokarmów, które nie należą do grupy preferowanej przez dziecko, jedzeniu niewielkiej ilości pokarmów. Trudności w jedzeniu występują długotrwale i mają nasilony charakter.

Wybiórczości pokarmowej towarzyszą zwykle specyficzne zachowania, np. opór przed samodzielnym jedzeniem, dławienie się, reagowanie odruchem wymiotnym, wypluwanie jedzenia, trudności z żuciem pokarmów oraz ich połykaniem, zabawa jedzeniem, podwyższony niepokój i poziom pobudzenia czy też zaburzenia obsesyjno-kompulsywne nie tylko związane z jedzeniem. Dzieci prezentujące wzorzec wybiórczego jedzenia miewają utrudnione relacje społeczne i czują się wykluczane z grupy. Nadmierne skupianie uwagi otoczenia na niejedzeniu dziecka często doprowadza do przymuszania i komentowania problemu przez otoczenie, co – niestety – wzmaga niechęć i strach.

Dziecko z wybiórczością pokarmową zazwyczaj bez zastrzeżeń je produkty z grup preferowanych, z niechęcią odnosi się do tych, których nie akceptuje, natomiast nowe produkty wywołują u niego niepokój.

**Dlaczego dziecko nie chce jeść?** Najczęstszymi przyczynami zaburzeń procesów związanych z karmieniem i jedzeniem są:

1. **Przyczyny organiczne** dotyczą nieprawidłowości w budowie aparatu artykulacyjnego, wad wrodzonych (np. rozszczepy warg, podniebienia), braków w uzębieniu, próchnicy, a także trudności w połykaniu (dysfagia) spowodowanych min. chorobami neurologicznymi, stanami zapalnymi błony śluzowej gardła lub przełyku.
2. **Przyczyny motoryczne** – są związanie z brakiem lub ograniczoną sprawnością aparatu artykulacyjnego, z zaburzeniem funkcji związanych z jedzeniem – odgryzaniem, gryzieniem, żuciem pokarmów. Mogą mieć związek min. z przyczynami organicznymi bądź środowiskowymi. Dzieci z tej grupy będą preferowały pokarmy płynne i rozdrobnione.
3. **Przyczyny środowiskowe:**
* zbyt późne rozszerzanie diety w okresie niemowlęcym;
* zbyt późne włączanie kawałków i twardych produktów w diecie dziecka
* niepodawanie produktów twardych (np. z obawy przed zakrztuszeniem);
* jedzenie przy telewizorze, tablecie itp.
* nadmierne skupianie uwagi otoczenia na niejedzeniu dziecka, przymuszanie, komentowanie problemu przez otoczenie, niewłaściwa, nieprzyjemna atmosfera w czasie posiłków, wywieranie presji, straszenie, karanie itp.
* brak wspólnych posiłków, ich celebrowania, przeżywania radości ze wspólnego jedzenia, brak zdrowych wzorców żywienia.
1. **Przyczyny sensoryczne**. Jedzenie to bomba sensoryczna! Dzieci, które mają zaburzenia sensoryczne, będą je prezentowały także w jedzeniu. Problem dotyczy dzieci z nadwrażliwością sensoryczną, ale także tych, które wykazują problemy z czuciem głębokim.
* **Nadwrażliwość na dotyk** – dzieci niechętnie dotykają jedzenia, nie lubią mieszanych faktur, mają wyraźne preferencje co do temperatury, konsystencji, faktury, a nawet sposobu podania jedzenia, np. makaron nie może być polany sosem; bułka nie może być posmarowana masłem, natomiast ser czy wędlina zjadane są osobno, bez bułki. Dzieci z nadwrażliwością dotykową wykazują trudności z przejściem z konsystencji płynnych na papki i z papek gładkich na te z grudkami. Pokarm nie jest tolerowany, jest wręcz odbierany jako zagrożenie, w związku z tym dziecko reaguje odruchem wymiotnym już na sam jego widok.
* **Nadwrażliwość na zapachy** - pojawiają się awersyjna reakcja na pokarmy, które dziecku oferujemy, lub na pokarmy, które są spożywane przez otoczenie. Dziecko jest wyczulone na zapach; może to komentować, a nawet reagować odruchem wymiotnym lub wręcz wymiotować, gdy poczuje nietolerowaną woń.
* **Nadwrażliwość słuchowa** sprawia, że dzieci unikają produktów chrupkich, wydających w trakcie gryzienia intensywne dźwięki, ale mogą też omijać takie miejsca jak stołówka szkolna czy restauracja. Hałas i gwar w tych miejscach są mocno przeciążające sensorycznie. Powodują dyskomfort u dzieci przesadnie reagujących na dźwięki, sprawiają, że nie mogą się one skupić na czynności, jaką jest przyjmowanie pokarmów.
* **Nadwrażliwością na smaki** – dzieci preferują potrawy mdłe, dlatego chętniej jedzą pokarmy przetworzone i gotowe, np. ze słoiczków, niż przygotowane przez rodzica, pokarmy neutralne w smaku, mało przyprawione, mało wyraziste. Nadwrażliwość smakowa może też wywołać negatywną reakcję na podanie pokarmu metalową łyżką, która pozostawia charakterystyczny posmak metalu, mocno wyczuwalny dla osób z tym rodzajem nieprawidłowości w zakresie modulacji sensorycznej.
* **Nadwrażliwość wzrokowa** – dzieci wykluczają pokarmy jedynie po wyglądzie, np. nie jedzą produktów zielonych lub czerwonych. Jednak zdaniem naukowców źródłem tendencji do wykluczania pokarmów ze względu na wygląd częściej są wcześniejsze negatywne doświadczenia niż to, że danie wygląda źle lub nie tak, jak wymyśliło sobie dziecko. Przykładowo jeśli dziecko zakrztusi się świeżym ogórkiem, w konsekwencji może wykluczyć z diety ogórki świeże, kiszone czy konserwowe, może też wyłączyć z jadłospisu cukinię, która wyglądem przypomina ogórki, a nawet wszystkie zielone warzywa i owoce.
* **Nadwrażliwość przedsionkowa** - dziecko może być wręcz sparaliżowane, siedząc na krzesełku, w którym brakuje możliwości na stabilne oparcie dla stóp. Dla tych dzieci utrzymywanie się w pozycji z oderwanymi od podłoża stopami jest doświadczeniem przerażającym, a jeśli na dodatek krzesełko, czy fotelik stoi na środku pokoju – tj. w ogromnej przestrzeni zamiast gdzieś z boku pomieszczenia, blisko ściany, problem się pogłębia.

**To, co dla nas jest miłe, codzienne, na co czasami nie zwracamy zupełnie uwagi, dla dzieci nadreakwtynych może być nieprzyjemne, bolesne i przeciążające. Pamiętajmy o tym!**

1. **Neofobia żywieniowa.** Neofobia żywieniowa definiowana jest jako postawa wobec żywności objawiająca się unikaniem spożywania nowych produktów lub ogólnie niechęcią do ich spróbowania.

**Neofobia bywa określana, jako odmowa spróbowania i zjedzenia jedzenia już na sam jej widok.**

Początek neofobii przypada na okres między 18 a 24 miesiącem życia dziecka, trwa ona do około 5. a nawet 6 roku życia.

*Z literatury przedmiotu wiadomo, że neofobia jest cechą uwarunkowaną genetycznie. Dziedziczność wyjaśnia 70-78% zmienności neofobii, jednak ¼ tejże wariancji jest zależna od czynników środowiskowych takich jak np. odżywianie w okresie prenatalnym, sposób żywienia w okresie niemowlęcym i wczesnego dzieciństwa; osobowość, nawyki żywieniowe, styl życia.*

WAŻNE!

1. **Neofobia jest zjawiskiem rozwojowym, to znaczy, że nie ma w niej nic nieprawidłowego, mieści się w normie rozwojowej i może zniknąć tak samo nieoczekiwanie, jak się zaczęła.**

**Problem nie leży w samym zjawisku, ale w NASZYCH postawach wobec dziecka i sposobu jedzenia.**

Jesper Juul w książce “Uśmiechnij się! Siadamy do stołu”, mówi o 3 kompetencjach dzieci w kontekście jedzenia:

* Dzieci odpowiadają za swój apetyt (wiedzą, ile jedzenia potrzebują, kiedy są głodne i kiedy najedzone),
* Dzieci odpowiadają za swój smak (uczą się i z czasem potrafią określić, jakie jedzenie im smakuje, a jakie nie),
* Dzieci potrafią reagować na czynniki zewnętrzne i przekazywać rodzicom informacje zwrotne w różnej formie. I tak – odmowa jedzenia może być reakcją na kłótnie rodziców albo pojawienie się młodszego rodzeństwa. Dziecko nie potrafi powiedzieć jeszcze, co czuje, ale potrafi wyrazić to w sposób pośredni.

**Jak wspierać dziecko z zaburzeniami karmienia?**

**Ważne zasady:**

* NALEŻY unikać rozmów o ilości zjedzonego jedzenia PRZY dziecku.
* NALEŻY unikać porównań typu: „ Ola ładnie zjadła, a Kuba znowu nie zjadł zupy”,
* Należy unikać sporządzania tabelek dla rodziców z rozpiską, co i ile dzieci zjadły!
* NALEŻY unikać naklejek, medali i innych nagród za zjedzony posiłek

**Pamiętajmy, że:**

W przedszkolu dziecko otrzymuje posiłek, którego nie zna. Budzi to jego niepokój, lęk.

W domu taka sytuacja się właściwie NIE pojawia albo posiłek finalnie kończy się zjedzeniem innej i często ulubionej potrawy, bo rodzic podmienia posiłek, proponuje alternatywę. W przedszkolu to nie jest możliwe.

**Wskazówki dla rodziców, do wdrażania w domu:**

* Rozbudzamy ciekawość jedzenia;
* Czytamy o jedzeniu, szukamy ciekawostek dotyczących jedzenia, przeglądamy książki kucharskie – im więcej wiem o danym produkcie, tym mniej się go boję;
* Wspólnie gotujemy, pieczemy;
* Robimy razem zakupy – w sklepie, piekarni, na bazarku;
* Poznajemy różne rodzaje danych produktów;
* Jemy wspólnie:

 - zadbajmy o to by wspólny stół dobrze się kojarzył dziecku – z miło spędzonym czasem z rodziną, niekoniecznie związanym z jedzeniem;

- podczas wspólnego jedzenia na stole trzymamy się zasady „dla każdego coś miłego” - czyli są na nim rzeczy, które dzieci lubią i te, które jedzą rodzice. Potrawy serwujemy za zasadzie szwedzkiego stołu – dajemy dziecku możliwość wyboru – co zje i ile zje.

*Do stołu nie zasiada: presja, złe emocje, frustracja. Zapraszamy:* ***poczucie bezpieczeństwa*** *i* ***pozytywną komunikację****, z przekazem: zobacz, wybierz, zdecyduj, co zjesz.*

U dzieci z zaburzeniami sensorycznymi wprowadzamy małe zmiany w znanym repertuarze posiłków:

* zmiana kształtu, sposobu pokrojenia, ułożenia na talerzu,
* dodanie odrobiny innej przyprawy, zamiana małej części mąki na inną;
* inna firma, inne opakowanie ulubionego produktu,
* inny sklep, inna piekarnia;
* inne miejsce jedzenia swojego posiłku;
* inna temperatura pokarmu;
* delikatna zamiana konsystencji pokarmu;
* delikatna zamiana konsystencji pokarmu.

Budujmy w dziecku poczucie, że: Jedzenie może być różne, ale ja sobie z tym poradzę.