

Przyczyny trudności z jedzeniem u dzieci oraz sposoby wspierania dziecka w terapii żywieniowej

Problemy z jedzeniem u dzieci stanowią coraz częstsze wyzwanie zarówno dla rodziców, jak i specjalistów. Trudności te mogą przybierać różne formy – od wybiórczości pokarmowej, poprzez niechęć do próbowania nowych produktów, aż po całkowitą odmowę spożywania określonych grup pokarmów. Ich podłoże jest zazwyczaj złożone i wymaga indywidualnego podejścia oraz uważnej obserwacji potrzeb dziecka. Jedną z najczęstszych przyczyn wybiórczości są trudności sensoryczne związane z nadwrażliwością na smak, zapach, temperaturę, kolor lub konsystencję pokarmów. Dziecko może odrzucać określone produkty, nie tylko z powodu braku apetytu, ale również dlatego, że ich odbiór sensoryczny wywołuje dyskomfort lub napięcie. Szczególnie trudne mogą być potrawy mieszanej konsystencji, intensywnym zapachu lub nieprzewidywalnej strukturze.

Istotnym czynnikiem wpływającym na trudności żywieniowe są także problemy oralno-motoryczne, takie jak obniżone napięcie mięśniowe w obrębie jamy ustnej, trudności z gryzieniem, żuciem czy połykaniem. Dla niektórych dzieci sam proces jedzenia może być męczący lub nieprzyjemny, co prowadzi do unikania posiłków lub spożywania wyłącznie pokarmów łatwych do przeżucia.

Nie bez znaczenia pozostają również czynniki emocjonalne. Do tych najbardziej znaczących należą: lęk przed nowymi produktami (neofobia pokarmowa), wcześniejsze negatywne doświadczenia związane z jedzeniem, np. zakrztuszenie lub wymioty, a także napięcie i presja ze strony dorosłych. Nadmierne zachęcanie lub zmuszanie dziecka do jedzenia może pogłębić trudności i prowadzić do utrwalenia negatywnych skojarzeń związanych ze spożywaniem posiłków.

W pracy terapeutycznej coraz większe znaczenie zyskują metody oparte na stopniowym oswajaniu dziecka z jedzeniem oraz budowaniu poczucia bezpieczeństwa. Jedną z takich strategii jest food chaining (łańcuch pokarmowy). Polega ona na stopniowym modyfikowaniu dobrze akceptowanego przez dziecko produktu poprzez niewielkie zmiany jego cech, takich jak kształt, kolor, marka lub sposób podania. Dzięki temu dziecko może w kontrolowany i bezpieczny sposób poszerzać repertuar spożywanych pokarmów. Przykładowo dziecko, akceptujące określony rodzaj pieczywa, może stopniowo poznawać podobne produkty różniące się jedynie niewielkimi detalami.

Skuteczną metodą wspierającą jest także stopniowa ekspozycja na nowe produkty bez wywierania presji na ich spożycie. Dziecko może je najpierw obejrzeć, dotknąć, powąchać a następnie posmakować w swoim indywidualnym tempie. Takie działania pomagają oswoić lęk i budować pozytywne doświadczenia związane z jedzeniem. Kluczowe znaczenie ma również odpowiednia atmosfera podczas posiłków. Spokój, przewidywalność, brak pośpiechu oraz akceptacja indywidualnego tempa jedzenia dziecka sprzyjają budowaniu pozytywnej postawy wobec jedzenia. Ważne jest także wzmacnianie samodzielności oraz współpraca pomiędzy rodzicami, nauczycielami i specjalistami, aby zapewnić spójne wsparcie w różnych środowiskach funkcjonowania dziecka.

Zrozumienie przyczyn trudności żywieniowych oraz stosowanie odpowiednich metod terapeutycznych pozwala skuteczniej wspierać dzieci w przezwyciężaniu barier związanych ze spożywaniem posiłków. Warto pamiętać, że terapia żywieniowa to proces, który wymaga czasu, cierpliwości i empatii. Jej celem jest nie tylko rozszerzenie diety o kolejne produkty, ale przede wszystkim zdjęcie z posiłków ciężaru lęku i frustracji. Zastąpienie presji ciekawością sprawia, że wspólne zasiadanie przy stole przestaje być polem walki, a staje się przestrzenią budowania bliskości, dając dziecku fundament pod zdrowe i wolne od napięć spożywanie posiłków.

Opracowane przez
Katarzynę Mazurczak
na podstawie szkolenia z zakresu terapii żywieniowej prowadzonego przez:
neurologopedę Annę Bobińską oraz psychodietetyczkę Klaudię Smyrgałą.