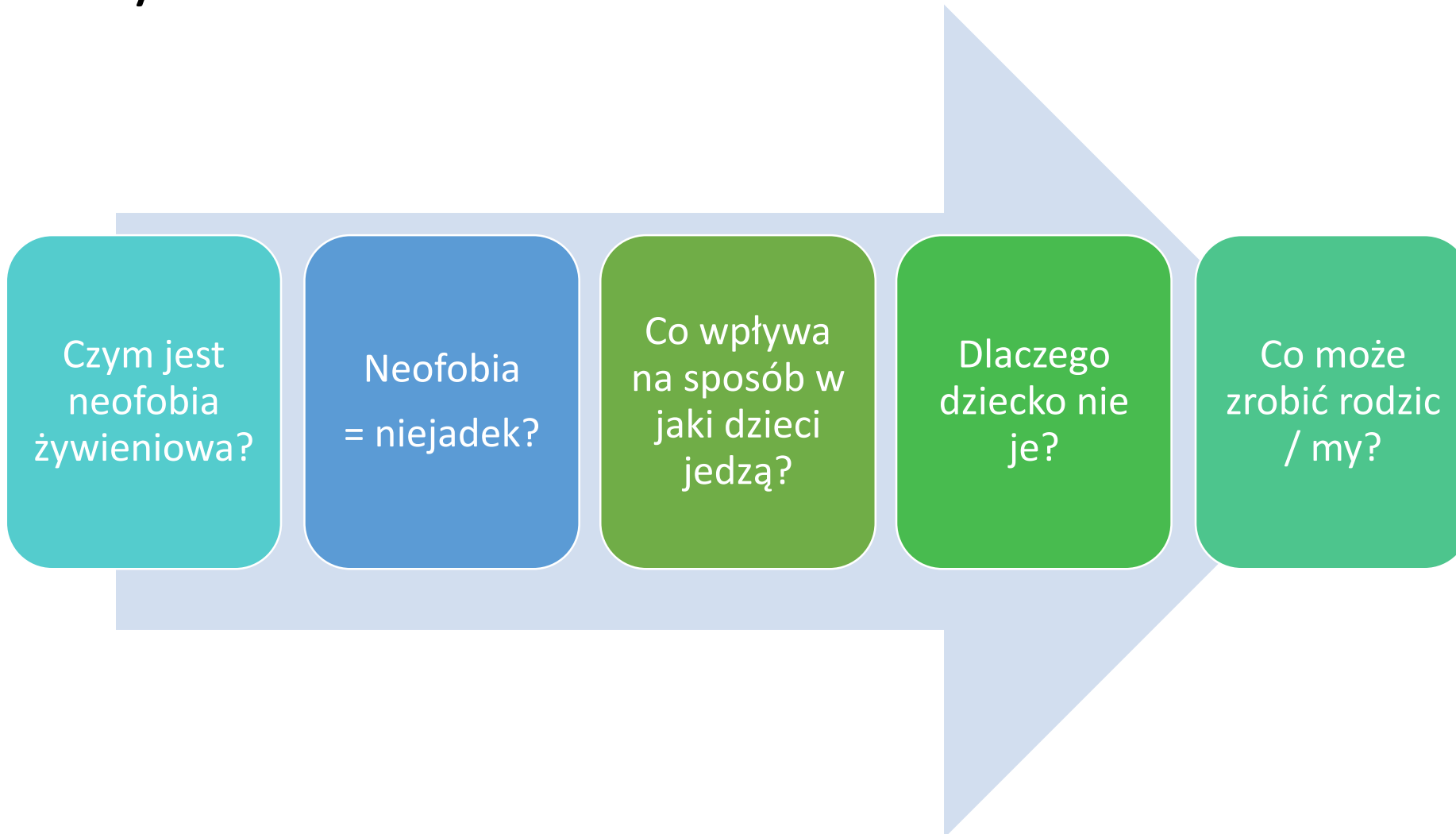


Neofobia żywieniowa - niejadek w gabinecie dietetyka



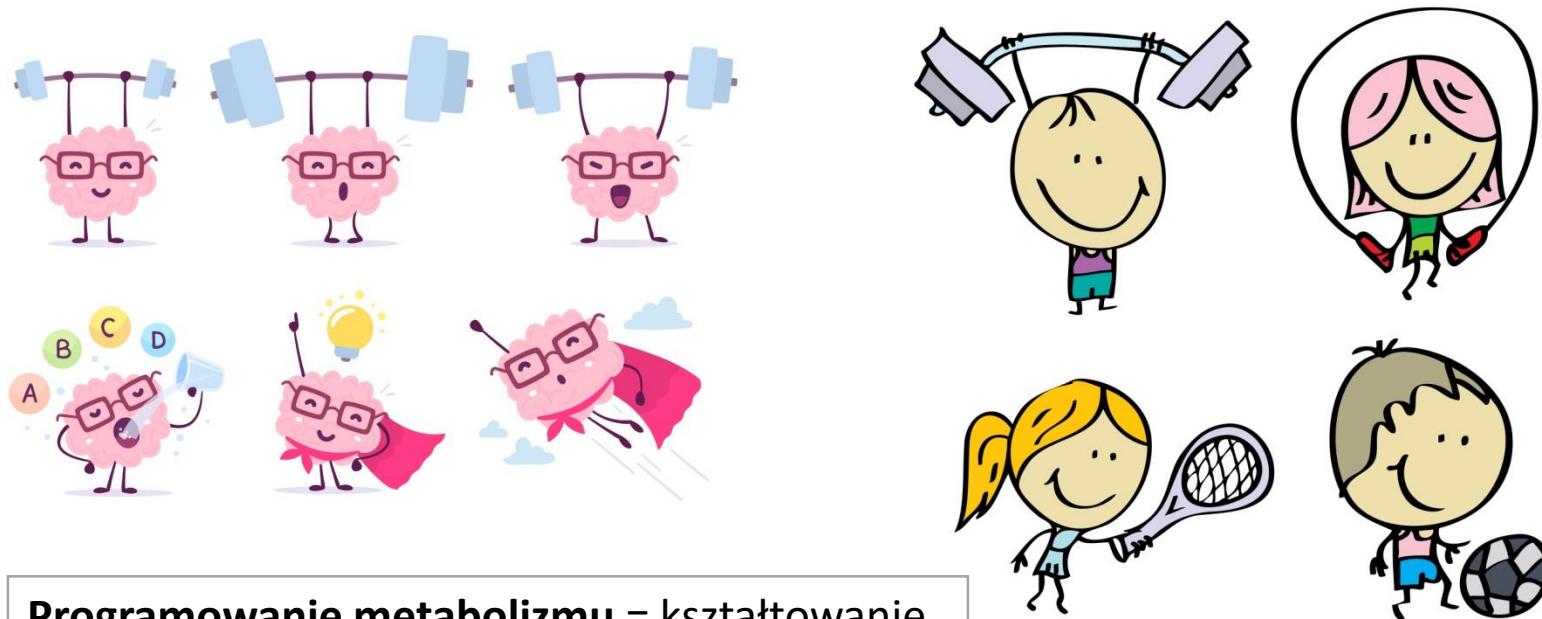
Justyna Wiśła
dietetyk

Plan wykładu



Czy jedzenie w pierwszych latach
życia jest ważne?

Preferencje smakowe i programowanie
metabolizmu dziecka przebiega najsilniej w pierwszych
2-3 latach życia.



Programowanie metabolizmu = kształtowanie różnych mechanizmów regulujących funkcjonowanie organów wewnętrznych, osi hormonalnych i to nie tylko na czas dzieciństwa ale też na całe późniejsze życie.

Neofobia - definicja

- Długotrwała niechęć do pokarmów o konkretnej strukturze, zapachu, smaku
- Odmowa jedzenia już na sam jego widok
- Bardzo ograniczone menu
- Złożony problem – różne przyczyny i przebieg w zależności od dziecka



Neofobia = niejadek?

NEOFOBIA

- ✓ Objawy widoczne już od urodzenia, w okresie niemowlęcym bądź poniemowlęcym
- ✓ Jedzenie nowego produktu wzbudza w dziecku lęk / panikę
- ✓ Często towarzyszące zaburzenia ze spektrum, traumą z jedzeniem, zaburzenia oralno-motorycznymi, problemy gastrologiczne
- ✓ Często nadwrażliwość na bodźce (smak, zapach, dźwięk, dotyk, fakturę)
- ✓ Problem nie ustępuje, a często narasta
- ✓ Mimo silnego głodu nie zje niczego spoza wybranych produktów

Potrzeba **terapii!**

(logopeda, psychoterapeuta, dietetyk)

NIEJADEK

- ✓ Objawy rozpoczynają się ok. 3 r.ż.
- ✓ Akceptuje > 30 produktów
- ✓ Preferencje jedzenia zmienne w czasie (np. przez miesiąc tylko bułka, następnie tylko parówki)
- ✓ Odmowa jedzenia jako forma kontroli
- ✓ Problem zmniejsza się bądź ustępuje ok. 6 r.ż.
- ✓ W czasie silnego głodu potrafi zjeść produkty spoza menu

Praca dietetyka z rodzicem.



„Nie!”

=

wiele znaczeń



różne przyczyny

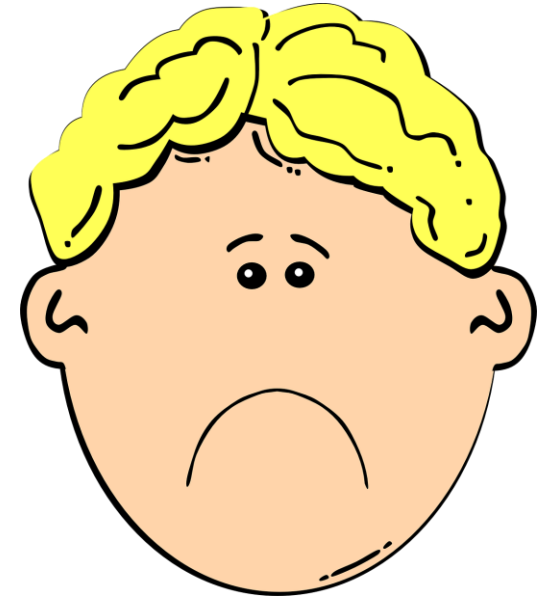


różne formy pomocy



Przyczyny niechęci do jedzenia

- **Organiczne** (choroby, alergie pokarmowe)
- **Zaburzenia integracji sensorycznej** (nad- i podwrażliwość (dotyk, słuch, smak, zapach, wzrok))
- **Behawioralne** (najczęściej!)
 - Problemy rodzinne
 - Trudności wychowawcze („chaos pokoleniowy” w podejściu do dziecka)
 - Lęk
 - Emocje dziecka i rodziny
 - Przykre doświadczenia z jedzeniem
 - Brak prawidłowej / lubianej struktury posiłku
 - Potrzeba kontroli i podejmowania decyzji



„Do tej pory jadł wszystko, a od pewnego czasu ciągle wybrzydza”

„Ala najchętniej jadłaby tylko chleb z masłem.”

„Każdy nasz posiłek kończy się krzykiem Jasia i wspólną kłótnią... A on przecież nawet nie chce spróbować”



Dziecko:

- odwraca głowę
- odpycha butelkę / łyżeczkę
- zaciska usta
- wypluwa podany pokarm
- wymiotuje
- płacze
- zachowuje się przy stole nieadekwatnie do wieku



Co wpływa na sposób w jaki dzieci jedzą?

Zanim przyjdzie „neofobia”! Jak przygotować na nią dziecko?

1. Karmienie piersią.
2. Wczesne wprowadzenie **warzyw** i **owoców** do diety.
3. Jak największa **różnorodność** smaków poznana do 1. urodzin.
4. Karmienie **domowym** jedzeniem.
5. Częste proponowanie dziecku niewielkich ilości pokarmu z **talerza rodzica**.
6. Wczesne wprowadzenie pokarmu **w kawałkach**.
7. Poznawanie jedzenia w niezmiętej, **naturalnej formie** - pozwólmy dzieciom patrzeć na to, jak powstaje posiłek dla nich!
8. **Wczesne rozpoznanie trudności sensorycznych**. Dzieci z większą wrażliwością sensoryczną mają trudności z akceptacją nowych konsystencji. Te z wrażliwością zapachową, smakową i dotykową bardziej ograniczają swój jadłospis w okresie neofobii.



Ale i przede wszystkim...

UMIEJĘTNE ROZSZERZANIE DIETY NIEMOWLAKA!

Często:

- zbyt szybkie
- zła pozycja jedzenia
- papki?
- smak słodki?
- monotonność diety
- wprowadzanie posiłków dorosłych?
- ograniczanie samodzielności -> zaufać dziecku!



Dziecko źle kojarzy posiłek.



Dlaczego dziecko nie chce jeść?

- pierwsze doświadczenia z nowymi smakami i konsystencjami pokarmów
- atmosfera wokół jedzenia
- stres wokół niejedzenia
- preferencje smakowe i zapachowe dziecka
- stres adaptacyjny (pójście do żłobka / przedszkola)
- nieumiejętność rozpoznawania i respektowania sygnałów głodu i sytości dziecka
- jak jedzą opiekunowie?
- co mówią o jedzeniu opiekunowie?



... albo też:

- dziecko jest najedzone
- spada zainteresowanie jedzeniem, a wzrasta otaczającym światem
- neofobia



Styl rodzicielski



NADMIERNA KONTROLA

- dziecko je, gdy je samo
- podjada u kolegów
- nie chce jeść z rodzicami
- pyta zawsze o pozwolenie
- w rodzinie częste mówienie o jedzeniu
- częste upominanie dziecka

NIEDOSTATECZNA KONTROLA

- je to co chce
- mała asertywność rodzica
- częste jedzenie przekąsek przez dziecko
- dąsanie się, płacz, złość



Co zrobić kiedy moje dziecko nie chce jeść?

Wizyta z dzieckiem u dietetyka.



Proste, niez mieszane jedzenie.



„Ale ładnie zjadłeś do końca”



Tworzenie miłej atmosfery posiłku.



Raportowanie jedzenia w żłobku rodzicom.



„Kochanie, zjedz tę marcheweczkę.
Jest zdrowa dla Ciebie!”



Neutralne podejście do posiłków i jedzenia.



„Spróbuj. Ta cukinia smakuje podobnie jak ogórek, który lubisz.”



„Też kiedyś tego nie lubiłam.”



„Wolisz kanapkę z pomidorem czy z ogórkiem?”



„Ale ładnie posługujesz się widelczykiem!”



Wyłączenie tv.



Nagroda za zjedzony obiad.



Dawanie wyboru.



Małe porcje posiłków.



Warsztaty kulinarne.



Wspólne jedzenie tych samych potraw.



Wspólne czytanie etykiet i oglądanie produktów.



„Proszę zjeść do końca!”



Dawanie dziecku tylko lubianych produktów.



Wspólne przygotowywanie posiłków.



Dieta oparta na lubianych (zdrowych)
produktach.



Stąły rytłł posilków.



Zmiana nawyków żywieniowych całej rodziny.



Niedawanie dziecku nielubianych przez niego pokarmów.

„On i tak tego nie zje, nie lubi”



Systematyczne dawanie dziecku produktów,
których nie jada i odrzuca.



Komentowanie i rozmowa o problemach jedzeniowych dziecka w trakcie posiłków bądź w obecności dziecka.



Wspólne posiłki.



Kilka rad ;)



WZROK jest najważniejszym
zmysłem oceniającym jedzenie dla
dziecka!



- ❖ najlepiej zachować spokój
- ❖ presja, siła, zmuszanie – będą pogłębiać lęki i potrzebę ustanowienia własnych granic
- ❖ brak jakichkolwiek wymagań, pozwolenie na podejmowanie dziecku wszelkich decyzji żywieniowych – również może prowadzić do monotonnej diety i coraz silniejszych awersji pokarmowych



Dziecko lubi decydować o sobie (okres tworzenia się autonomii), demonstruje to również przy stole. Warto pozwolić na wybór, ale odpowiedni.

- nie pytaj: „co zjesz?”
- zaproponuj konkretny wybór:
- „zjesz twarożek ze szczypiorkiem, czy pomidorem? Zjesz płatki z mlekiem, czy z jogurtem?”

Problem nie leży w samym
zjawisku, ale w naszej reakcji na
nie.



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ



**TYM KTÓRZY NIE
ZASNĘLI**

Bądźmy w kontakcie:



Justyna Wiśła

www.ym-dietetyka.pl

575 129 700

Ym – Twój dietetyk

