

Okiem Terapeuty Integracji Sensorycznej...

Czyli o tym jak dobrze zacząć przygodę z jedzeniem.

Jedzenie jest fajne, prawda? ;)

A jednak bardzo często jest przedmiotem zmartwień rodziców.

Oto lista 10 rzeczy mających wpływ na nawyki żywieniowe dziecka, o których warto wiedzieć:

1. Zastanów się, jakie są Twoje nawyki żywieniowe. Dzieci uczą się przez naśladownictwo. Jeśli nie przykładamy większego znaczenia do tego, co trafia na nasz talerz i w jaki sposób my spożywamy posiłki, nie dziwny się, że dieta dzieci też jest, jaka jest...

2. Spożywaj posiłki wspólnie z dzieckiem. Jak pokazują badania, dzieci biorące udział we wspólnych posiłkach rzadziej mają zaburzenia odżywiania. Wspólne jedzenie to również świetna okazja do pobycia razem i przynajmniej krótkiej rozmowy nim każdy wróci do swoich spraw (lub zabawy :).

3. Zdejmij presję z jedzenia. Jedzeniu nie powinna towarzyszyć presja. Nam również często odechciewa się jeść, gdy się zdenerwujemy. Dobrą zasadą jest ta, że to rodzic decyduje o tym, co podaje dziecku do jedzenia, a dziecko decyduje o tym, co zje i ile zje. Inną fajną zasadą, którą można proponować starszym dzieciom, jest zasada „trzech rzeczy”, czyli dawanie dziecku możliwości wyboru trzech rzeczy, które chce nałożyć na talerz i zjeść. Dziecko ma wówczas kontrolę nad tym, co dzieje się na talerzu- samo komponuje sobie posiłek, jeśli chce to miesza składniki, jeśli nie chce, to zjada je osobno, w preferowanej przez siebie kolejności. Tak naprawdę wiele dzieci preferuje niemieszanie składników i jest to całkowicie w normie.

4. Umożliwiaj próbowanie różnych konsystencji małym dzieciom i podawaj twarde pokarmy starszym. Twardsze pokarmy inaczej stymulują jamę ustną niż papki. Poza tym wzmacniają mięśnie odpowiedzialne za żucie i połykanie oraz aparat artykulacyjny, którego ukształtowanie ma ogromny wpływ na rozwój mowy. Pokarmy nierozdrobnione i niezmiśkowane inaczej też smakują i dobrze do tych smaków przyzwyczajają dziecko. Jak pokazują badania dzieci, które miały rozszerzoną dietę podejściem BLW mają mniej wyraźną postawę neofobiczną i chętniej próbują nowych produktów w okresie wczesnodziecięcym.

5. Pozwalaj małemu dziecku na jedzenie rękami. Jedzenie rękami to jedno z pierwszych, świetnych ćwiczeń poprawiających koordynację oko-ręka. Dziecko ma swój cel- najeść się, a rączka ćwiczy niejako przy okazji. Warto z tego korzystać, ponieważ nim ręka zacznie ładnie rysować czy pisać, musi zdobyć wiele doświadczeń usprawniających jej funkcję. Im więcej mała rączka będzie robić nim usiadzie przy stoliku, tym łatwiej będzie jej później wykonywać precyzyjne ruchy jakimi jest np. umiejętność pisanie.

6. Pozwalaj małym dzieciom na wkładanie rączek i (bezpiecznych) przedmiotów do buzi. Eksplorowanie własnej buzi (tzw. mouthing) trwa zwykle do około drugiego roku życia. Najintensywniej dziecko wkłada wszystko do buzi w drugiej połowie pierwszego roku życia oraz wtedy gdy dokuczają mu wychodzące ząbki. Małe dzieci w dużej mierze poznają świat przez jamę ustną. Stymulują ją w ten sposób, dzięki czemu nie robi się ona zbyt wrażliwa, a odruch wymiotny przesuwa się do tyłu. Pozwala to później spożywać twardsze pokarmy i większe kęsy bez wygórowanego odruchu wymiotnego.

7. Zachęcaj dziecko do kontaktu z jedzeniem nie tylko przy stole. Istnieją metody pracy i zabawy z produktami spożywczymi. Do takich należy między innymi sensoplastyka. Jednak w warunkach domowych nie zawsze mamy czas i ochotę na to, żeby bawić się jedzeniem. Niemniej można radzić sobie w inny sposób- np. przez wspólne gotowanie. Dzieci uczestnicząc w gotowaniu, często są ciekawe nowych produktów, które chętniej próbują. Mają też okazję do oswojenia się z rzeczami, które później lądują na ich talerzu. Wspólne gotowanie to również dobra okazja do zwykłego pobycia razem. Ugniatanie ciasta czy lepienie pierogów świetnie usprawnia też rączki, a odmierzanie składników uczy miar i proporcji.

8. Zapewnij dziecku codzienną dawkę ruchu. Jako fizjoterapeutka i terapeutka integracji sensorycznej wiem, jak dobry wpływ na rozwój dzieciaków ma ruch, a jako Mama widzę dodatkowo, jak fajnie reguluje on wiele innych spraw, takich jak spanie, wypróżnianie się czy... jedzenie właśnie. „Wybiegane” dziecko, które wraca do domu, chętniej wciągnie posiłek niż dziecko, które spędziło dzień przed telewizorem lub bawiąc się jedynie w domu.



Autorka: Marysia Wach

Fizjoterapeutka, Terapeutka Integracji Sensorycznej

Mama dwójki dzieci. Żona. Autorka bloga The Happy Parent's Guide, którego fanpage można znaleźć na fb. :)