

Zaburzenia odżywiania u małych dzieci informator dla rodziców



Zaburzenia odżywiania nie dotyczą tylko nastolatków i osób dorosłych. Mogą również pojawić się u małych dzieci, a nawet u niemowląt. Jedzenie służy nie tylko zaspokajaniu głodu, ale także wyrażaniu ciepła i bliskości. Karmienie dzieci, częstowanie łakociami, obdarowywanie urodzinowymi ciastami oraz wspólne siedzenie przy stole, zwłaszcza podczas rodzinnych świąt i uroczystości – to wszystko jest wyrazem wzajemnych pozytywnych uczuć. Należy pamiętać, że wszelkie próby zmiany nawyków jedzeniowych, nie biorące pod uwagę aspektu emocjonalnego, zwykle nie przynoszą pożądanego skutku. Rodzice mogą

wspomagać lub zaburzać naturalną zdolność dziecka do prawidłowego odżywiania się i akceptowania nowych potraw. Dzieci, o których mówi się, że mają problemy z jedzeniem, to przede wszystkim: tzw. „niejadki” lub dzieci nadmiernie objadające się. Zmuszanie, zabawianie, manipulowanie i namawianie do jedzenia, zwykle zniechęca i powoduje, że dziecko unika jedzenia.

Najczęstsze przyczyny niechęci do jedzenia różnorodnych lub poszczególnych potraw u dzieci:

- serwowanie określonych dań lub produktów, które według rodziców są odpowiednie dla dzieci (np. rosółek, Danio, parówki);
- presja innych dzieci w przedszkolu (np. stwierdzenie, że szpinak jest obrzydliwy);
- wymioty lub biegunka po spożyciu niektórych produktów;
- bycie zmuszonym do jedzenia określonych potraw lub zbyt dużych porcji;
- reakcje organizmu na pewne potrawy (np. dzieci nie tolerujące laktozy wolą soki i wodę, a nie mleko czy kakao, a osoby z zespołem wrażliwego pęcherza mniej chętnie jedzą świeże owoce, soki czy tłuste pokarmy i czują się najlepiej, żywiąc kanapkami i wodą).

Najczęstszymi przyczynami otyłości dzieci są:

- naturalna predyspozycja;
- rozwojowa: ktoś w otoczeniu dziecka sprawia, że zaczyna jeść ono więcej. Częste jedzenie zbyt dużych posiłków powoduje, że dziecko regularnie je za dużo i tyje;
- reaktywna: w odpowiedzi na stres, np. rozwód rodziców, utrata przyjaciół, zmiana przedszkola;

Kształując poprawne nawyki żywieniowe należy pamiętać, że:

- ➔ dzieci, gdy nie są nadmiernie sterowane, instynktownie jedzą, to co dla nich najlepsze korzystając z wewnętrznych sygnałów takich jak: apetyt, poczucie głodu i sytości;
- ➔ dzieci zwykle reagują niechęcią na nowe produkty, ale z czasem (po ok. 10-15 ekspozycjach) akceptują je;
- ➔ między 2-3 r.ż. a 8 r.ż. liczba produktów, które dzieci lubią nie zmienia się zbyt szybko;
- ➔ 2-4 latki łatwiej akceptują nowe produkty niż 4-8 latki;

Według kryteriów diagnostycznych o zaburzeniu odżywiania możemy mówić gdy:

- dziecko nie przybiera na wadze, traci masę ciała przez okres 1 miesiąca.
- dziecko nie przejawia żadnego

innego zaburzenia psychicznego ani zaburzenia zachowania.

Nie występuje choroba organiczna wyjaśniająca niejedzenie. 15 -35 % niemowląt i małych dzieci ma problemy z jedzeniem. 1 - 2% małych dzieci ma ciężkie zaburzenia odżywiania, odmawia jedzenia, wymiotuje, nie przybiera na wadze. 70% dzieci, u których w okresie niemowlęcym wystąpiły zaburzenia odżywiania problemy z jedzeniem mogą się utrzymywać w wieku szkolnym.

Do najczęściej występujących zaburzeń odżywiania małych dzieci należą:

Pica – łaknienie spaczone to zaburzenie, polegające na jedzeniu, żuciu produktów, które są pozbawionych wartości odżywczych. Nietypowe substancje, na które mają apetyt osoby z tym zaburzeniem to np.: kreda, tynk, farba. Zaburzenie to pojawia u ok. 10 - 30% dzieci w wieku od 1 do 3 lat).

Wybiórcze jedzenie dziecko ogranicza znacznie zakres spożywanych pokarmów do tych, które preferuje. Są to zwykle artykuły takie jak: chleb, chipsy lub sucharki. Zaburzenie pojawia się

często w wieku przedszkolnym. Wysiłki zmierzające do poszerzenia repertuaru spożywanych produktów spotykają się zwykle z oporem. Pomimo mało zróżnicowanej diety, większość takich dzieci ma prawidłowy przyrost wagi i wzrost. Ich spożycie kalorii jest wystarczające.

Dysfagia funkcjonalna – to duży lęk przed połykaniem pokarmów i unikanie jedzenia, w szczególności produktów stałych lub artykułów żywnościowych pewnego typu lub struktury. Dzieje się tak na skutek np: badania wewnątrz-żołądkowego, zadławienia się kęsem pożywienia lub bycia świadkiem tego jak ktoś inny dławi się pożywieniem.

Syndrom odmawiania - dotyczy nielicznej grupy dzieci, potencjalnie zagraża życiu. Cechuje się całkowitą odmową jedzenia, picia, chodzenia, rozmawiania oraz dbania o siebie w każdej formie przez okres kilku miesięcy. Dzieci te posiadają niedowagę, oraz często są odwodnione. Zaburzenie to jest skrajną formą zespołu stresu pourazowego lub wyuczonej bezradności.

Ważne zasady w kształtowaniu poprawnych postaw dotyczących odżywiania:

- ✓ Nie zmuszamy dziecka do jedzenia;
- ✓ Nie karzemy za odmowę;
- ✓ Nie rozmawiamy o tym problemie przy dziecku;
- ✓ Nie okazujemy uwagi, kiedy dziecko odmawia jedzenia;
- ✓ Dziecko nawet kiedy nie je siada do stołu;
- ✓ Dziecko uczestniczy w przygotowaniu posiłków;
- ✓ Posiłki podawane są w atrakcyjnej postaci;
- ✓ Próbuje wprowadzać nowe produkty;

W razie pytań można skorzystać z indywidualnych konsultacji:

mgr Iwona Surówka -psycholog PPP1
ppp1.surowka@wp.pl te.126600779