

PROBLEMY Z JEDZENIEM U PRZEDSZKOLAKA

Wielu rodziców spotyka się z problemem niejedzenia przez dzieci większości posiłków. Niektóre maluchy jedzą tylko wybrane produkty, nie używają sztuczków lub są przyzwyczajone do posługiwania się określonym ich rodzajem. Opiekunowie stosują różne sposoby, aby nakłonić dzieci do zjedzenia czegokolwiek. Niepokojące zachowania dzieci podczas posiłków można zaobserwować właściwie w każdej grupie przedszkolnej. Dzieci spożywają zbyt małe lub duże ilości pokarmu w stosunku do wieku. Odmawiają jedzenia, w porze posiłków płaczą, bronią się przed karmieniem, wypływają pokarm. Jedzenie powoduje u nich odruchy wymiotne. Dziecko nie odczuwa i nie sygnalizuje głodu.

Kłopoty z odżywianiem powodują zbyt wolny rozwój fizyczny. Problemy z niejedzeniem u małych dzieci, szczególnie jeśli utrzymują się przez dłuższy okres, mogą prowadzić do zaburzeń odżywiania i takich chorób jak anoreksja czy bulimia.

U dzieci w wieku przedszkolnym pierwszymi objawami, które mogą wskazywać na zagrożenie wystąpieniem zaburzeń odżywiania, są:

- bardzo wolne tempo jedzenia, nieestetyczne jedzenie, z wydłubywaniem z niego drobinek tłuszczu, np. wycieranie naleśników, placków serwetkami,
- zabawy jedzeniem, oszukiwanie, wyrzucanie jedzenia, przekazywanie dzieciom siedzącym obok,
- unikanie spożywania posiłków w obecności innych osób w domu, w przedszkolu, w restauracji,
- opór, drażliwość, konfliktowość w porach spożywania posiłków, gdy opiekunowie nalegają na zwiększenie wielkości spożywanych porcji lub zjadanie określonych potraw,
- występowanie samoistnych nudności i wymiotów bez przyczyn medycznych,
- zjadanie zbyt dużych ilości pożywienia, zbyt częste domaganie się jedzenia.

Jeżeli objawy towarzyszące niejedzeniu utrzymują się powyżej miesiąca, jest to sygnał, że dziecko może mieć problemy natury psychologicznej. Często takie symptomy towarzyszą dzieciom w okresie adaptacji, jednak mają one charakter przemijający i nie wymagają interwencji lekarskiej. Jeżeli jednak u dziecka obserwuje się spadek lub brak przyrostu masy ciała lub inne problemy zdrowotne, konieczne jest przeprowadzenie badań diagnostycznych w celu określenia przyczyn. Niepokojący jest również trwający powyżej miesiąca nawyk zjadania substancji niejadalnych (np.: farb, tynku, włosów, papieru, sznurków, piasku, ziemi, ssania ubrań).

Może to, być wynikiem nieprawidłowej diety jak niedobór wapnia czy żelaza. Związane może być także z zaburzeniami psychicznymi bądź problemami psychologicznymi, które wymagają szybkiej diagnostyki oraz leczenia.

Warto pamiętać o ważnych wskazówkach dotyczących konkretnego postępowania z dzieckiem:

- gdy u dziecka występują objawy anoreksji dziecięcej, nie należy dokarmiać go między posiłkami,
- należy zachować spokojną atmosferę, spokojnie i życzliwie proponować dziecku jedzenie,
- posiłki powinny być estetycznie podane,
- gdy dziecko nie zje posiłku w określonym czasie, należy zabrać talerz bez zbędnych komentarzy i emocji,
- nie należy okazywać dziecku zbyt dużo uwagi, kiedy odmawia jedzenia, natomiast pochwalić, jeżeli zjadło posiłek,
- w przypadku gdy dziecko odżywia się selektywnie, nie należy go zmuszać do jedzenia nieakceptowanych potraw,
- wskazane jest zachęcanie dziecka do spróbowania chociaż niewielkiej ilości potrawy,
- należy je chwalić za podjęte próby (nawet jeżeli tylko dotknie językiem),
- jeśli dziecko reaguje na nagrody społeczne, należy ciągle zmieniać ich rodzaje (medal, korona, itp.)

Nie wolno bagatelizować zbyt długiego odmawiania przez dzieci jedzenia, bo może to być początkiem poważnych problemów zdrowotnych w przyszłości.



G. Jagielska, ORE

opracowanie Ż. Kucharczyk