

„Nie lubię.., tego nie zjem.., nie będę tego jeść.., czyli o wybiórczości pokarmowej ”

Wybiórczość pokarmowa to trwały i specyficzny wzorzec zachowania, polegający na odmawianiu spożywania pokarmów, które nie należą do grupy preferowanej przez dziecko. W naszej pracy obserwujemy coraz więcej dzieci z tą przypadłością.

W grupie trudności, które zauważamy są najczęściej: skłonność do jedzenia tylko kilku wybranych przez siebie produktów, niechęć do próbowania nowych produktów, reakcje histeryczne przy próbie zachęcenia do zjedzenia nowego produktu, domaganie się jedzenia o określonej konsystencji lub wyrazistym smaku. Jeżeli wykluczone zostaną przyczyny medyczne takiego stanu rzeczy, należy zwrócić szczególną uwagę na zaburzenia integracji sensorycznej, o której pisałam wczoraj, a które według specjalistów są jedną z przyczyn wybiórczości pokarmowej

Wybiórczości pokarmowej towarzyszą zwykle pewne charakterystyczne zachowania. Możemy zaobserwować np. opór przed samodzielnym jedzeniem, reagowanie odruchem wymiotnym, wypluwanie jedzenia, zbyt długie przeżuwanie i przetrzymywanie jedzenia w ustach, dławienie się, zabawa pokarmem, trudności z żuciem jedzenia oraz jego połykaniem.

Dziecko z wybiórczością pokarmową zazwyczaj bez zastrzeżeń je produkty z grup preferowanych, z niechęcią odnosi się do tych, których nie akceptuje, natomiast nowe produkty wywołują u niego niepokój.

Zaburzenia integracji sensorycznej, są ściśle związane z nieprawidłowym odbiorem bodźców przez poszczególne zmysły. W trakcie jedzenia aktywne są nasze wszystkie zmysły – smak, słuch, węch, dotyk i wzrok:

węch – zapach jedzenia często świadczy o tym, czy dana potrawa będzie nam smakować;

smak – związany z jamą ustną, głównie z językiem bogatym w receptory smakowe, rejestruje cząsteczki chemiczne pożywienia, dostarcza informacji, czy dana potrawa nam smakuje i jaki ma smak;

dotyk – w trakcie jedzenia pokarmu czujemy, oprócz smaku, jego konsystencję – pokarm może być płynny, twardy, a czasem śliski lub chrupiący;

słuch – w trakcie jedzenia słyszymy np. chrupanie, uderzanie zębów o siebie nawzajem, zgrzytanie, a także dźwięk, który wydaje widelec, nóż i łyżka podczas nabijania czy krojenia pokarmu;

wzrok – ładnie przyrządzone danie samo się prosi o spożycie, zaś pokarm o dziwnej barwie lub konsystencji może wywołać różne skojarzenia i reakcje mimo walorów smakowych.

Należy pamiętać, że wybiórczość pokarmowa sprawia, że spożywanie pokarmu jest dla dziecka niekomfortowe, a nawet niekiedy przynosi ból, jednak brak treningu gryzienia i żucia może negatywnie wpływać na prawidłowy rozwój mowy oraz np. rozwój zuchwy. Spożywanie ciągle tej samej grupy pokarmów niestety często prowadzi też do niedoborów składników odżywczych.

Jeśli rodzic zauważy u swojego dziecka symptomy, o których napisałam warto, żeby skonsultował się ze specjalistą integracji sensorycznej, który ustali czy mamy do czynienia z nadreaktywnością czy podreaktywnością sensoryczną, a może nasze dziecko należy do grup tzw. poszukiwaczy sensorycznych, a następnie ustali plan działania, który pomoże ograniczyć lub wyeliminować wybiórczość pokarmową. Nie pozostawiamy dziecka samemu sobie, nie oczekujemy bez końca na odmianę, bo może się okazać, że nasza pociecha będzie eliminować z diety kolejne produkty spożywcze, a zmiana nie nadejdzie.

Pozdrawiam!

Literatura cytowana:

- Z. Przyrowski, *Integracja sensoryczna. Wprowadzenie do teorii, diagnozy i terapii*, EMPIS, Warszawa 2011,
- J. Kazanowska, „Wpływ zaburzeń regulacji oraz niezintegrowanych odruchów na trudności ze spożywaniem pokarmów [w:] *Integracja sensoryczna* Nr 2/ 2014,
- B. Odowska- Szlachcic, B. Mierzejewska, *Wzrok i słuch – zmysły wiodące w uczeniu się w aspekcie integracji sensorycznej*, Harmonia Universalis, 201
- Integracja sensoryczna .info
- M. Baj- Lieder „„Wybiórczość pokarmowa w ujęciu sensoryczno-motorycznym” Forum logopedy nr 20(lipiec 2017)