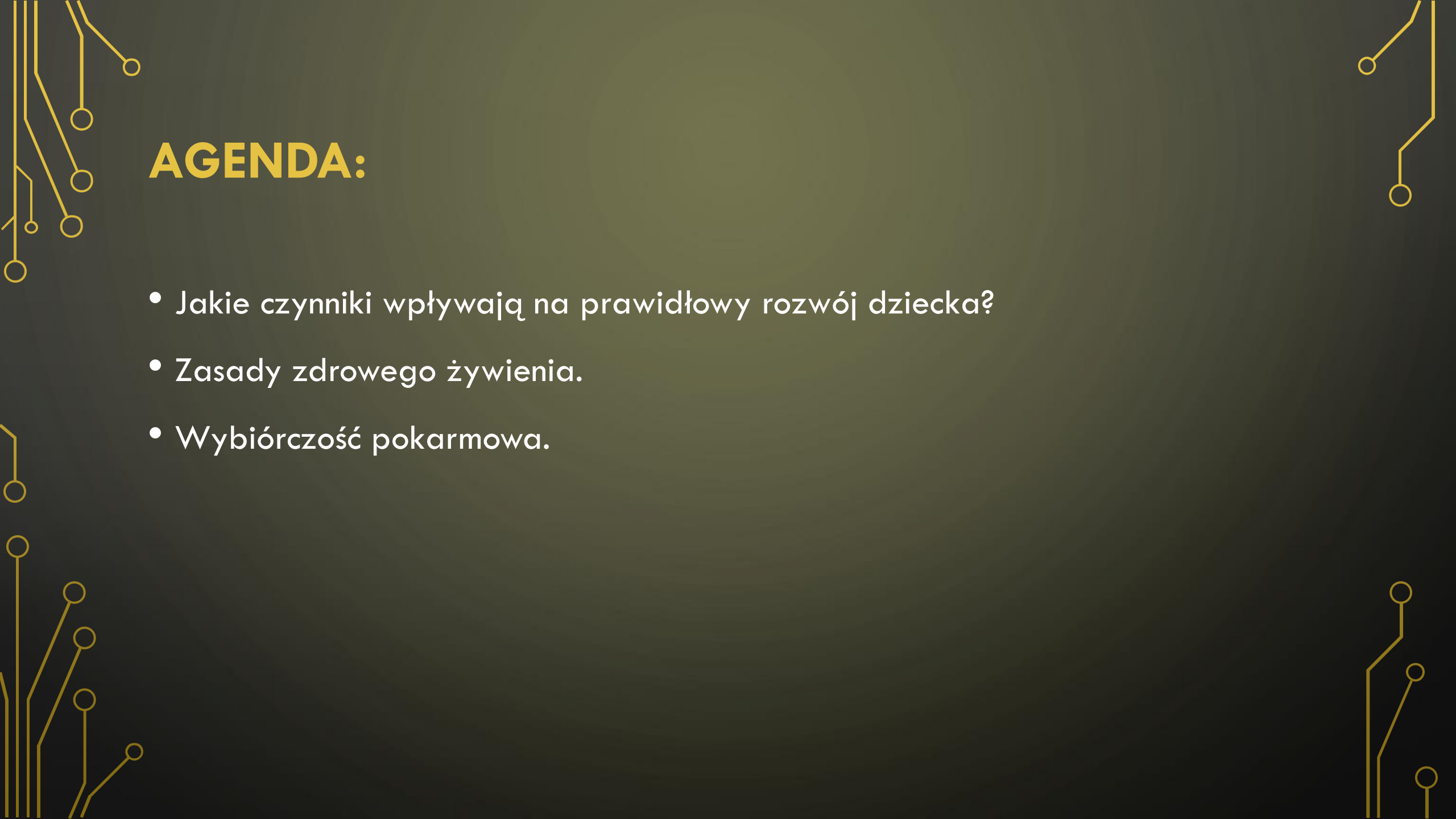


WPŁYW ODŻYWIANIA NA FUNKCJONOWANIE DZIECKA





AGENDA:

- Jakie czynniki wpływają na prawidłowy rozwój dziecka?
- Zasady zdrowego żywienia.
- Wybiórczość pokarmowa.

JAKIE CZYNNIKI WPŁYWAJĄ NA PRAWIDŁOWY ROZWÓJ DZIECKA?



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską







RODZINA I WYCHOWANIE

Pozytywny wpływ

Bezpieczeństwo i stabilność

Wzorce i wartości

Rozwój emocjonalny

Umiejętności życiowe

Negatywny wpływ

Dysfunkcje rodzinne

Nieprawidłowe postawy wychowawcze

Konflikty i wrogość

Niezgodność rodziców

Kluczowe aspekty dla rozwoju

Jakość więzi

Kultura pedagogiczna

Elastyczność

ŚRODOWISKO RÓWIEŚNICZE

Pozytywny wpływ

Rozwój umiejętności społecznych

Wsparcie emocjonalne

Kształtowanie osobowości

Adaptacja do grup

Negatywny wpływ

Patologiczne zachowania

Problemy emocjonalne

Przejmowanie dysfunkcyjnych wzorców

EDUKACJA I ROZWÓJ ZAINTERESOWAŃ

Edukacja

Rozwój społeczny i emocjonalny

Rozwój intelektualny

Rozwój fizyczny i motoryczny

Przygotowanie do życia

Zainteresowania

Rozwój poznawczy

Rozwój emocjonalny

Rozwój społeczny

Rozwój motoryczny i manualny

Kształtowanie osobowości

POZYTYWNE EMOCJE

Kluczowe aspekty wpływu emocji

Zrozumienie siebie i innych

Relacje społeczne

Samocena i poczucie sprawczości

Radzenie sobie z trudnościami

Jak wspierać rozwój emocjonalny dziecka?

Rozmawiaj o emocjach

Akceptuj wszystkie emocje

Buduj poczucie bezpieczeństwa

Wspieraj w aktywnościach grupowych

Chwal za wysiłek

ZDROWIE I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Kluczowe elementy zdrowia fizycznego dziecka

Codzienna aktywność

Różnorodne formy

Wzmocnienie ciała

Wpływ na psychikę

Rozwój umysłowy

Prewencja

Jak wspierać dziecko

Bądź przykładem

Zapewnij bezpieczeństwo

Rób to z radością

Zapewnij dietę

Regularne badania

SEN I ODPOCZYNEK

Wpływ na rozwój fizyczny

Wzrost i regeneracja

Wzmocnienie odporności

Gospodarka hormonalna

Wpływ na rozwój umysłowy

Konsolidacja wspomnień i nauka

Rozwój mózgu

Zdolności poznawcze

Wpływ na rozwój emocjonalny i społeczny

Regulacja emocji

Zachowanie

Relacje z rówieśnikami

ODŻYWIANIE

Wpływ na rozwój fizyczny

Wzrost i masa ciała

Odporność

Kości i zęby

Wpływ na rozwój intelektualny

Funkcje poznawcze

Praca mózgu

Wpływ na rozwój emocjonalny i behawioralny

Nastrój i zachowanie

Nadpobudliwość

WPŁYW DIETY NA ROZWÓJ MÓZGU

**Negatywny
wpływ**

**Pozytywny
wpływ**

cukry proste

żywność przetworzona

zdrowe tłuszcze

pełnoziarniste produkty

warzywa

owoce

KLUCZOWE SKŁADNIKI I ICH ŹRÓDŁA

Składniki diety	Znaczenie dla organizmu	Źródła
Kwasy Omega-3	Budulec mózgu	<i>łuste ryby (łosoś, makrela, śledź), olej lniany, orzechy włoskie,</i>
Białko	Niezbędne do tworzenia neuronów	<i>mięso, ryby, rośliny strączkowe, nabiał, jaja,</i>
Żelazo	Wspiera koncentrację	<i>mięso, warzywa liściaste, kasza gryczana,</i>
Cynk	Ważny dla rozwoju układu nerwowego	<i>mięso, nasiona strączkowe, pestki,</i>
Jod	Niezbędny dla funkcji mózgu	<i>ryby, owoce morza,</i>
Witaminy z grupy B (B6, B12)	Wspierają układ nerwowy i pamięć	<i>kasze, mięso, warzywa, jajka,</i>
Witaminy A, C, D	Wspierają rozwój mózgu i odporność	<i>warzywa, owoce, nabiał, ryby,</i>

**Aby wspomóc
dietą rozwój
dziecka należy
zadbać o:**

**Regularność
spożywania posiłków**

**4-5 posiłków w ciągu
dnia**

**Różnorodność
produktów
żywnościowych**

**Bogaty wachlarz
składników
odżywczych pomaga
w rozwoju zdolności
poznawczych**

**Odpowiednie
nawodnienie**

**1,5 – 2 litrów wody w
ciągu dnia**



Talerz zdrowego żywienia

Zalecenia Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - PZH



Źródło: ncez.pzh.gov.pl



epozytywna
opinia.pl

CZY CUKIER W DIECIE DZIECKA WPŁYWA NA JEGO ZACHOWANIE?

TAK – NAGŁE SKOKI POZIOMU CUKRU WE KRWI PO SPOŻYCIU SŁODYCZY, CZY SŁODKICH NAPOJÓW, A NASTĘPNIE JEGO GWAŁTOWNY SPADEK, POWODUJĄ:

- WAHANIA NASTROJU,
- ROZDRAŻNIENIE,
- PROBLEMY ZE SKUPIENIEM UWAGI,
- NAPADY „WILCZEGO GŁODU”

KTÓRE SUBSTANCJE W ŻYWNOSCI MOGĄ NEGATYWNIE WPŁYWAĆ NA UKŁAD NERWOWY DZIECI?

TŁUSZCZE TRANS ZAWARTE W ŻYWNOSCI WYSOKO PRZETWORZONEJ (FAST FOOD, SŁODYCZE, CHIPSY):

- USZKADZAJĄ BŁONY KOMÓRKOWE NEURONÓW,
- SPRZYJAJĄ STANOM ZAPALNYM W ORGANIZMIE, W TYM W MÓZGU,

BARWNIKI I SZTUCZNE KONSERWANTY:

- NASILAJĄ NADPOBUDLIWOŚĆ U DZIECI,
- POWODUJĄ SPADEK KONCENTRACJI,

CZY ISTNIEJE POŁĄCZENIE POMIĘDZY JELITAMI, A MÓZGIEM DZIECKA?

JELITA, NAZYWANE CZĘSTO „DRUGIM MÓZGIEM” SĄ POŁĄCZONE Z MÓZGIEM ZA POMOCĄ NERWU BŁĘDNEGO.

MIKROBIOM JELITOWY – BAKTERIE ZAMIESZKUJĄCE PRZEWÓD POKARMOWY PRODUKUJĄ SUBSTANCJE, KTÓRE WPŁYWAJĄ NA NASZ NASTRÓJ I FUNKCJE POZNAWCZE, W TYM NEUROPRZEKAŹNIKI.

JAKIE POKARMY MOGĄ NASILAĆ OBJAWY ADHD U DZIECI?

- PRODUKTY BOGATE W CUKIER,
- SZTUCZNE DODATKI (BARWNIKI, KONSERWANTY),
- NIEKTÓRE ALERGENY,

**DIETA ELIMINACYJNA, KTÓRA POZWOLI IDENTYFIKOWAĆ PROBLEMATYCZNE SKŁADNIKI, MOŻE
BYĆ NIEZBĘDNA.**

JAKIE PRODUKTY MOGĄ POPRAWIĆ SEN DZIECKA?

DOBRY SEN JEST KLUCZOWY DLA REGENERACJI MÓZGU DZIECKA.

POMOCNE MOGĄ BYĆ PRODUKTY ZAWIERAJĄCE TRYPTOFAN (PREKURSOR MELATONINY) ORAZ MAGNEZ:

- BANANY,
- CIEPŁE MLEKO,
- PESTKI DYNI,
- MIGDAŁY.

JAK ZBILANSOWAĆ DIETĘ DZIECKA DLA OPTIMALNEGO ROZWOJU NEUROLOGICZNEGO?

Postaw na kolory

- Warzywa i owoce w różnych kolorach są bogate w antyoksydanty, które chronią komórki mózgowe.

Wybieraj dobre tłuszcze

- Włącz do diety ryby, awokado, orzechy i dobrej jakości oleje roślinne.

Nie zapominaj o białku

- Jaja, chude mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych dostarczają aminokwasów, niezbędnych do produkcji neuroprzekaźników.

Złożone węglowodany to podstawa

- Pełnoziarniste pieczywo, kasze, płatki owsiane zapewnią stały dopływ energii.

Ogranicz cukier i przetworzoną żywność

- Czytaj etykiety i unikaj produktów zawierających syrop glukozowo-fruktozowy, tłuszcze trans i sztuczne dodatki.

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA - PODSUMOWANIE



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



ZAWSZE ZJEDZ ŚNIADANIE PRZED WYJŚCIEM Z DOMU

ŚNIADANIE POWINNO ZAPEWNIĆ 25% DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA
NA SKŁADNIKI ODŻYWCZE I ENERGETYCZNE.

DZIECI, KTÓRE JEDZĄ ŚNIADANIA UCZĄ SIĘ LEPIEJ, SĄ ZDROWSZE I
SZCZUPLEJSZE – DOSTARCZAJĄ SWOJEMU ORGANIZMOWI GLUKOZĘ,
KTÓREJ POZIOM PO NOCNEJ PRZERWIE SPADA, A JEST ONA ŹRÓDŁEM
ENERGII.

DBAJ O REGULARNOŚĆ POSIŁKÓW

POSIŁKI NALEŻY JEŚĆ REGULARNIE 4 – 5 RAZY DZIENNIE.

**DZIECKO, KTÓRE JE CO 3 – 4 GODZINY ŁATWIEJ SIĘ KONCENTRUJE,
ZACHOWUJE ENERGIĘ NA AKTYWNOŚCI SZKOLNE.**

JEDZ PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE

PIECZYWO RAZOWE, BOGATE JEST W BŁONNIK, JEST WOLNIEJ TRAWIONE NIŻ BIAŁE, DLATEGO UTRZYMUJE POZIOM GLUKOZY WE KRWI NA TYM SAMYM POZIOMIE PRZEZ DŁUŻSZY CZAS.

PRODUKTY ZBOŻOWE ZAWIERAJĄ WITAMINY Z GRUPY B ORAZ SKŁADNIKI MINERALNE , KTÓRE WSPIERAJĄ ROZWÓJ FIZYCZNY, KORZYSTANIE WPŁYWAJĄ NA SAMOPOCZUCIE I ZDOLNOŚĆ DO NAUKI, WSPOMAGAJĄ PRACĘ UKŁADU POKARMOWEGO.

UROZMAICAJ POSIŁKI

TYLKO ZBILANSOWANA I RÓŻNORODNA DIETA ZAPEWNI NASZEMU ORGANIZMOWI NIEZBĘDNE WARTOŚCI ODŻYWCZE.

ZAMIAST PIENIĘDZY NA DROŻDŻÓWKĘ DAJ DZIECKU RANO SWÓJ CZAS I PRZYGOTUJ UROZMAICONE, NIEKONIECZNIE OBFITE ŚNIADANIE.

JEDZ CODZIENNIE PORCJE OWOCÓW I WARZYW

NAJLEPIEJ, GDYBY W CODZIENNYM MENU UWZGLĘDNIONE ZOSTAŁY TRZY RAZY PORCJE WARZYW ORAZ DWA RAZY OWOCE.

REGULARNE JEDZENIE OWOCÓW I WARZYW ZMNIEJSZA RYZYKO WIELU CHORÓB, W TYM CUKRZYCY TYPU 2, OTYŁOŚCI, NADCIŚNIENIA, NIEDOKRWIENNEJ CHOROBY SERCA, NIEKTÓRYCH NOWOTWORÓW.

NAJLEPIEJ SPOŻYWAĆ JE NA SUROWO LUB MINIMALNIE PRZETWORZONE.

PIJ WODĘ!

**DOROSŁY CZŁOWIEK POWINIEN WYPIJAĆ OK. 1,5 LITRA WODY DZIENNIE,
A DZIECKO AKTYWNE FIZYCZNIE DO 2 LITRÓW.**

**NIEDOBÓR WODY SZYBKO PROWADZI DO ODWODNIENIA I ZWIĄZANEGO
Z TYM GORSZEGO SAMOPOCZUCIA, OSŁABIENIA ORGANIZMU,
OSŁABIONEJ KONCENTRACJI I PRZYSWAJANIA NOWYCH WIADOMOŚCI.**

PIJ SZKŁANKĘ MLEKA DZIENNIE

**DZIECKO W WIEKU SZKOLNYM POWINNO SPOŻYWAĆ 3 – 4 PORCJE
MLEKA I JEGO PRZETWORÓW DZIENNIE, CO WPŁYWA NA MOCNE KOŚCI.**

**DOBRYM ŹRÓDŁEM WAPNIA SĄ JOGURTY, KTÓRE DODATKOWO
KORZYSTNIE WPŁYWAJĄ NA PRZEMIANĘ MATERII.**

JEDZ RYBY, NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH, JAJA I CHUDE MIĘSO

W OKRESIE WZROSTU I ROZWOJU MŁODEGO ORGANIZMU SZCZEGÓLNIIE WAŻNE JEST SPOŻYWANIE PEŁNOWARTOŚCIOWEGO BIAŁKA, ZAWARTEGO W MIĘSIE, RYBACH I JAJACH.

MIĘSO JEST RÓWNIEŻ ŹRÓDŁEM NAJLEPIEJ PRZYSWAJALNEGO ŻELAZA, KTÓRE PEŁNI ROLĘ W TWORZENIU SKŁADNIKÓW KRWI.

RYBY ZAWIERAJĄ KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA-3, KTÓRE WSPIERAJĄ ROZWÓJ I FUNKCJONOWANIE MÓZGU, UKŁADU NERWOWEGO I WZROKU.

ROŚLINY STRĄCZKOWE ZAWIERAJĄ DUŻO BIAŁKA I MAŁO TŁUSZCZU I SĄ DOSKONAŁĄ ALTERNATYWĄ DLA MIĘSA.

UNIKAJ FAST FOODÓW

NAUKOWCY UDOWODNILI, ŻE UCZNIOWIE JEDZĄCY CZĘSTO POSIŁKI TYPU „FAST FOOD” MAJĄ SŁABSZE OCENY. JEST TO SPOWODOWANE NIEDOBREM SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH.

ZASTĘPOWANIE „FAST FOODEM” ZDROWYCH POSIŁKÓW MOŻE PROWADZIĆ DO PROBLEMÓW Z KONCENTRACJĄ, NERWOWOŚCI I NADWAGI.

„NIE” DLA CHIPSÓW I SŁONYCH PRZEKĄSEK

MAJĄ DUŻO SOLI I KALORII I NIE DOSTARCZAJĄ ŻADNYCH WARTOŚCI ODŻYWCZYCH. ZAPYCHAJĄ ŻOŁĄDEK, POWODUJĄC UCZUCIE SYTOŚCI. DZIECKO PO ZJEDZENIU TEGO TYPU PRODUKTÓW NIE MA JUŻ OCHOTY NA POŻYWNY POSIŁEK.

UNIKAJ SPOŻYCIA CUKRU, SŁODYCZY I SŁODKICH NAPOJÓW

CUKIER I SŁODYCZE SĄ BARDZO KALORYCZNE. SPRZYJAJĄ OTYŁOŚCI, A TAKŻE PRZYCZYNIAJĄ SIĘ DO ROZWOJU CUKRZYCY TYPU 2, MIAŻDŻYCY ORAZ PRÓCHNICY ZĘBÓW.

ZNAJDUJĄCY SIĘ W SŁODYCZACH TŁUSZCZ ZAWIERA IZOMERY TRANS SPRZYJAJĄCE CHOROBYM UKŁADU KRAŻENIA ORAZ NOWOTWOROM.

BĄDŹ CODZIENNIE AKTYWNY FIZYCZNIE

**CODZIENNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, PRZYNAJMNIEJ 60 MINUT
DZIENNIE, ZAPEWNIĄ DOBRĄ KONDYCJĘ FIZYCZNĄ I SPRAWNOŚĆ
UMYSŁOWĄ ORAZ WPŁYWA NA PRAWIDŁOWĄ MASĘ CIAŁA.**

**ZWIĘKSZENIE AKTYWNOŚCI POWYŻEJ 60 MINUT DZIENNIE MOŻE
PRZYNIEŚĆ DODATKOWE KORZYŚCI ZDROWOTNE.**

WYBIÓRCZOŚĆ POKARMOWA

- **Wybiórczość pokarmowa** to zaburzenie odżywiania, charakteryzujące się **bardzo ograniczonym i powtarzalnym wyborem spożywanych produktów**, często z powodu niechęci do konkretnych smaków, zapachów, kolorów, tekstur lub wyglądu **jedzenia**, co może prowadzić do niedoborów żywieniowych i trudności społecznych.
- Jest to trwały wzorzec, który może występować u dzieci i dorosłych, często związany z zaburzeniami integracji sensorycznej (SI) i zaburzeniami ze spektrum autyzmu (ASD).

GŁÓWNE CECHY

Ograniczony jadłospis

- Jedzenie tylko kilku "bezpiecznych" produktów, np. tylko dania mączne, słodkie, czy nawet konkretna marka.

Niechęć sensoryczna

- Odrzucanie jedzenia o określonej konsystencji (np. kleiste, chrupiące), zapachu, kolorze (np. „beżowe jedzenie”) lub wyglądzie.

Lęk i niepokój

- Silny lęk, krzyk, dławienie się, wypluwanie pokarmu, czy odmowa jedzenia nowych potraw.

Trudności społeczne

- Ograniczenia w uczestnictwie w posiłkach z innymi (szkoła, urodziny).

RÓŻNICA MIĘDZY WYBIÓRCZOŚCIĄ, A NEOFOBIA

Neofobia żywieniowa

Naturalny etap rozwojowy (zwykle u małych dzieci), gdzie pojawia się niechęć do nowych pokarmów, ale z czasem się zmienia.

Wybiórczość pokarmowa

Bardziej utrwalony, trwały wzorzec jedzenia, który może się pogłębiać i prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych i społecznych, wymagających interwencji specjalistycznej, a nie tylko cierpliwości.

PRZYKŁADY WYBIÓRCZEGO JEDZENIA

Wybiórczość ze względu na typ pokarmu

- np. dziecko je tylko produkty nabiałowe lub pokarmy, które nie wydają dźwięków w trakcie jedzenia,

Wybiórczość ze względu na markę produktu

- np. kiedy dziecko nie tylko ogranicza się do jednego produktu typu jogurt, ale też zwraca uwagę na jego markę,

Selektywność ze względu na kolor produktu

- np. kiedy dziecko preferuje wyłącznie beżowe produkty lub nie je produktów w danym kolorze,

Selektywność ze względu na teksturę produktu

- np. kiedy dziecko preferuje pokarmy o konsystencji gładkiej papki lub produkty suche i chrupkie,

Wybiórczość ze względu na temperaturę produktu

- np. kiedy dziecko domaga się jedzenia pokarmów wyłącznie zimnych,

Selektywność ze względu na wygląd lub sposób podania

- np. kiedy pokarmy nie mogą się dotykać lub kiedy każdy pokarm ma być umieszczony na osobnym talerzu.

KILKA WSKAZÓWEK DO PRACY Z DZIEĆMI Z WYBIÓRCZOŚCIĄ POKARMOWĄ

BIERZ POD UWAGĘ PREFERENCJE I MOŻLIWOŚCI DZIECKA

DZIECKO PRZY STOLE MA SIĘ CZUĆ BEZPIECZNIE.

**ZBYT DUŻO JEDZENIA NA TALERZU, NOWY POKARM, NADMIAR BODŹCÓW
SENSORYCZNYCH CZY REAKCJE OTOCZENIA, WSZYSTKO TO MOŻE STANOWIĆ DLA
DZIECKA CZYNNIK STRESUJĄCY, A TO NIESIE ZE SOBĄ KONSEKWENCJE – W STRESIE
BOWIEM SPADA NASZ APETYT, TRUDNIEJ NAM SIĘ POŁYKA, WYOSTRZAJĄ SIĘ NASZE
ZMYSŁY, POJAWIAJĄ SIĘ TEŻ PROBLEMY TRAWIENNE.**

**NIE POMAGA TO NIESTETY DZIECKU W OTWIERANIU SIĘ NA NOWE SMAKI, WRĘCZ
PRZECIWNIE – WZMAGA TO AWERSJĘ DO JEDZENIA.**

NOWE POKARMY WPROWADZAJ Z GŁOWĄ

WPROWADZAJĄC NOWE POKARMY, MUSIMY BRAĆ POD UWAGĘ PREFERENCJE SENSORYCZNE DZIECKA.

JEŻELI DZIECKO PREFERUJE WYŁĄCZNIE BEŻOWE POKARMY, ŁATWIEJ MU BĘDZIE ZAAKCEPTOWAĆ KOLEJNY PRODUKT WŁAŚNIE Z TEJ GRUPY KOLORYSTYCZNEJ.

JEŻELI DOMAGA SIĘ JEDZENIA PRODUKTÓW TWARDYCH I CHRUPKICH, ZDECYDOWANIE LEPIEJ JEST WPROWADZIĆ KOLEJNY PRODUKT Z TEJ KATEGORII, NIŻ OSWAJAĆ ZUPĘ TYPU KREM.

PAMIĘTAJ O WIELOZMYŚŁOWYM POZNANIU I OSWAJANIU

WARTO DAWAĆ DZIECKU MOŻLIWOŚĆ WIELOZMYŚŁOWEGO POZNANIA PRODUKTÓW.

DZIECKO MUSI CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE Z JEDZENIEM, POWINNO AKCEPTOWAĆ RÓŻNE CECHY NOWOŚCI ORAZ ZMIANY, JAKIE NASTĘPUJĄ. BANAN W SKÓRCIE, BANAN OBRANY, BANAN, KTÓRY CHWILĘ POLEŻAŁ NA TALERZU I ZROBIŁ SIĘ OBŚLIZGŁY, BANAN, KTÓRY ODGRYZAM – TO ZA KAŻDYM RAZEM TROCHĘ INNE CECHY SENSORYCZNE, A DZIECKO NIE TYLKO MUSI JE ZNAĆ, ALE TEŻ AKCEPTOWAĆ, ABY BYŁO W STANIE SPOKOJNIE I BEZPIECZNIE JEŚĆ.

JEŻELI DZIECKO Z JAKIEGOŚ POWODU NIE AKCEPTUJE ZAPACHU, NIE MA MOWY O SMAKOWANIU. JEŻELI NIE JEST W STANIE CZEGOŚ DOTKNAĆ, DLACZEGO MIAŁOBY UMIESZCZAĆ TO W SWOJEJ BUZI?

PAMIĘTAJ O EKSPOZYCJI

EKSPOZYCJA TO KONTAKT Z JEDZENIEM. NIE OD POCZĄTKU MUSI TO BYĆ INTERAKCJA BEZPOŚREDNIA, ZWŁASZCZA, ŻE NIE WSZYSTKIE DZIECI SĄ NA NIĄ GOTOWE.

TO ISTOTNY ELEMENT DZIAŁAŃ – WSPÓLNE POSIŁKI, ZAKUPY, ZAPRASZANIE DZIECKA DO KUCHNI DO WSPÓLNEGO GOTOWANIA, CZYTANIE KSIĄŻEK O JEDZENIU, GRANIE W GRY TEMATYCZNIE ZWIĄZANE Z PRODUKTAMI SPOŻYWCZYMI, ZABAWY JEDZENIEM, NOWOŚĆ NA TALERZU DZIECKA I WRESZCIE PRÓBOWANIE.

NAWET JEŻELI PIERWSZA PRÓBA SMAKOWANIA BĘDZIE WSKAZYWAĆ, ŻE DZIECKU DANY PRODUKT NIE PASUJE, WARTO PAMIĘTAĆ, ŻE KAŻDY Z NAS POTRZEBUJE WIELOKROTNYCH EKSPOZYCJI NA SMAK, ABY STOPNIOWO SIĘ NA NIEGO OTWIERAĆ.

TERAPIA KARMIENTA TO TERAPIA MAŁYCH KROKÓW

TERAPIA KARMIENTA TO PROCES, A KAŻDY NAWET NAJMNIEJSZY KROK PRZYBLIŻA DZIECKO DO JEDZENIA.

CZASAMI JEST TO TYLKO WĄCHANIE, INNYM RAZEM INTERAKCJA POŚREDNIA Z NOWOŚCIĄ, JEDNAK BEZ TEGO WSZYSTKIEGO NIE MA SZANS, ABY DZIECKO BEZPIECZNIE POSZŁO DALEJ.

MODYFIKUJ OTOCZENIE

OTOCZENIE TO NIE TYLKO DOBRZE DOPASOWANE KRZESEŁKO CZY BEZPIECZNA POZYCJA, ALE RÓWNIEŻ ZAPACHY, DŹWIĘKI, PRZEDMIOTY, KTÓRE ZNAJDUJĄ SIĘ DOOKOŁA CZY LUDZIE, KTÓRZY KOMENTUJĄ TO, CO ROBI DZIECKO, STOSUJĄ PRESJĘ, CZASAMI WRĘCZ STRASZĄC CZY ZMUSZAJĄC DO JEDZENIA, I PRZED W SZYBOKIM RÓŻNIE REAGUJĄ.

MODYFIKOWANIE OTOCZENIA SPRAWIA, ŻE DZIECKO CZUJE SIĘ BEZPIECZNIE I JEST SPOKOJNE, NIE DOŚWIADCZA PRZECIĄŻENIA, DZIĘKI CZEMU CHCE BRAĆ UDZIAŁ W POSIŁKU I CHĘTNIE PODCHODZI DO STOŁU.

UNIKAJ PRESJI

PRESJA TO NIE TYLKO WMUSZANIE DZIECKU JEDZENIA CZY KARMIENIE NA SIŁĘ.

ZAWSZE KIEDY DZIECKO ODMAWIA JEDZENIA, ZAMIAST SIĘGAĆ PO KOLEJNY DYSTRAKTOR, WARTO ZASTANOWIĆ SIĘ, DLACZEGO LUB PO PROSTU ZAPYTAĆ O TO.

PRESJA ZAWSZE DAJE EFEKT ODWROTNY DO ZAMIERZONEGO. LICZNE BADANIA POKAZUJĄ, ŻE KONSEKWENCJE PRESJI WIDOCZNE SĄ PRZEZ LATA, RÓWNIEŻ W DOROSŁYM ŻYCIU.

ZAPRASZAJ DO KUCHNI

WSPÓLNE GOTOWANIE I PRZYGOTOWYWANIE POSIŁKÓW TO NIE TYLKO SPOSÓB NA SENSORYCZNĄ STYMULACJĘ, ALE TEŻ POZNAWANIE CECH FIZYCZNYCH PRODUKTÓW. KAŻDA RELACJA Z JEDZENIEM JEST WAŻNA.

BUDOWANIE POZYTYWNYCH RELACJI Z JEDZENIEM JEST NAJWAŻNIEJSZE,
DLATEGO NAWET JEŻELI DZIECKO DOSKONALE BAWI SIĘ W KUCHNI,
LEPIEJ UNIKAĆ NAMAWIANIA DO PRÓBOWANIA CZY SMAKOWANIA.

BAWCIE SIĘ JEDZENIEM

ZABAWA JEDZENIEM JEST PRZED E WSZYSTKIM NATURALNYM ETAPEM W OKRESIE NIEMOWLĘCYM, KIEDY WPROWADZAMY POKARMY UZUPEŁNIAJĄCE.

JEST TO DOSKONAŁY SPOSÓB NA WIELOZMYSŁOWĄ STYMULACJĘ I POLISENSORYCZNE POZNANIE NOWEGO JEDZENIA, A CO ZA TYM IDZIE – OSWAJANIE GO.

OCZYWIŚCIE BAWIĄC SIĘ JEDZENIEM, WARTO RÓWNOLEGLE PROWADZIĆ EDUKACJĘ NA TEMAT NIEMARNOWANIA ŻYWNOSCI.



OGRANICZAJ DYSTRAKTORY W TRAKCIE POSIŁKÓW

DZIECKO W TRAKCIE POSIŁKU POWINNO BYĆ MAKSYMALNIE SKONCENTROWANE NA JEDZENIU.

WSZELKIE DYSTRAKTORY SPRAWIAJĄ, ŻE DZIECKO JE NIEŚWIADOMIE, CZASAMI NIE TYLKO NIE ZWRACAJĄC UWAGI NA TO, CO JE, ALE TEŻ LEKCEWAŻĄC SYGNAŁY, KTÓRE WYSYŁA JEGO CIAŁO.

CELOWE STOSOWANIE DYSTRAKTORÓW ABSOLUTNIE NIE UCZY JEDZENIA, TYLKO MECHANICZNEGO I NIEŚWIADOMEGO PRZEŁYKANIA POKARMÓW.



SPOŻYWAJCIE POSIŁKI W RODZINNYM GRONIE

POSIŁEK TO RELACJA, DLATEGO WAŻNE JEST, ABY DZIECKO SPOŻYWAŁO POSIŁKI Z POZOSTAŁYMI CZŁONKAMI RODZINY.

DZIECKO, KTÓRE MA TRUDNOŚCI W ZAKRESIE JEDZENIA, JEDZĄC Z RODZINĄ, MA OKAZJĘ DO OSWAJANIA SIĘ Z NOWYMI POKARMAMI.

WSPÓLNY POSIŁEK TO TEŻ SPOSÓB, ABY W NATURALNY SPOSÓB POKAZAĆ DZIECKU, ŻE JEDZENIE JEST BEZPIECZNE.

STOSUJCIE RESPONSYWNY MODEL KARMIENIA

PODEJŚCIE RESPONSYWNE POZWALA BUDOWAĆ POPRAWNE RELACJE Z JEDZENIEM, OTWIERAĆ SIĘ NA NOWE SMAKI I PRZED E WSZYSTKIM SPRAWIAĆ, ŻE DZIECKO LEPIEJ POLEGA NA SYGNAŁACH WYSYŁANYCH MU PRZEZ CIAŁO, JAK: GŁÓD, SYTOŚĆ CZY PRAGNIENIE.

W PODEJŚCIU RESPONSYWNYM MAMY WYRAŹNY PODZIAŁ ODPOWIEDZIALNOŚCI OKREŚLAJĄCY, CO JEST PO STRONIE DZIECKA W KONTEKŚCIE JEDZENIA, A CO PO STRONIE OPIEKUNA.

RODZIC JEST ODPOWIEDZIALNY ZA TO, GDZIE ODBĘDZIE SIĘ POSIŁEK ORAZ KIEDY I CO ZNAJDZIE SIĘ NA TALERZU DZIECKA. DZIECKO NATOMIAST DECYDUJE, ILE ZJE, CO ZJE I CZY ZJE.

METODA FOOD CHAINING

KLUCZOWE W TYM PODEJŚCIU JEST POZNANIE PREFERENCJI DZIECKA, CZYLI ZWRÓCENIE UWAGI NA WSZYSTKIE CECHY WSPÓLNE POKARMÓW, KTÓRE DZIECKO AKCEPTUJE.

CELEM PODEJŚCIA FOOD CHAINING JEST TWORZENIE ŁAŃCUCHÓW LUB MOSTÓW MIĘDZY AKCEPTOWANYM A NOWYM.

ZMIENIAMY TYLKO JEDNĄ CECHĘ PRODUKTU AKCEPTOWANEGO. JEŻELI SKUPIAMY SIĘ NA MODYFIKACJI KONSYSTENCJI, NIE ZMIENIAMY SMAKU, KOLORU CZY OPAKOWANIA. JEŻELI ZMIENIAMY SPOSÓB PODANIA, TO NIE ZMIENIAMY SMAKU CZY KONSYSTENCJI, BO BĘDZIE TO ZBYT DUŻO DLA DZIECKA.

KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ DO SPECJALISTY?

Gdy dieta jest skrajnie ograniczona (kilka produktów) i brakuje w niej kluczowych grup pokarmów, jak owoce i warzywa.

Gdy występują silne reakcje lękowe i fizyczne (dławienie, wymioty).

Gdy problem prowadzi do zaburzeń wzrastania i niedoborów, problemów społecznych.

Gdy wybiórczość występuje w połączeniu z innymi zaburzeniami, np. autyzmem.