



Trening jedzenia. Instrukcja dla rodzica lub opiekuna osoby z autyzmem

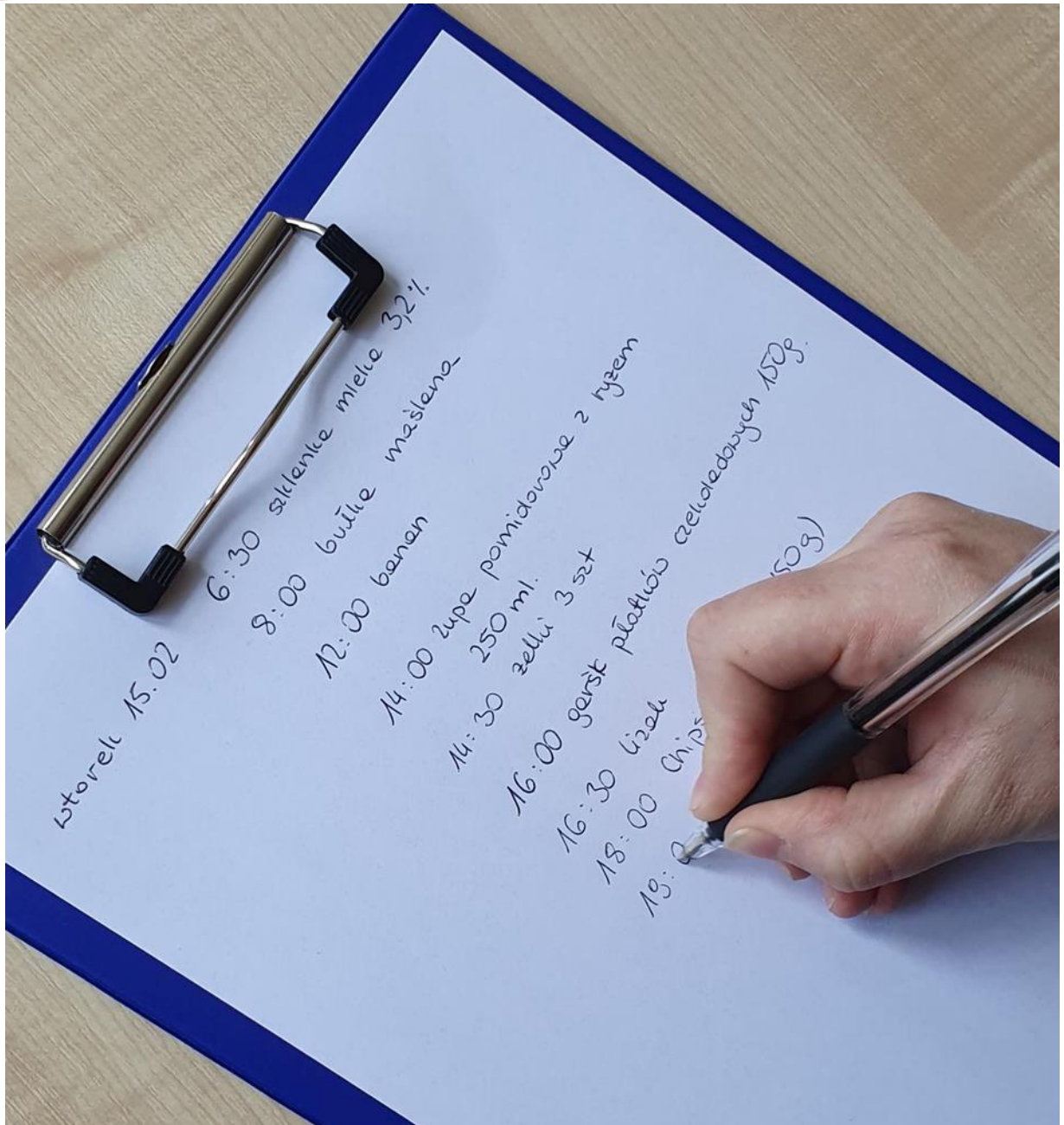
Materiał zawiera 5 stron

Osoby ze spektrum autyzmu często są wybiórcze pokarmowo – to znaczy, że preferują tylko niektóre potrawy. Wybiórczość może mieć różne nasilenie. Niektórzy unikają jedzenia pewnych grup pokarmów np. owoców, warzyw czy mięs inni tolerują tylko nieliczne potrawy np. zupę pomidorową z ryżem, kotlet z panierką i suchą bułkę. Są też dzieci, które trudno jest nakłonić do zjedzenia czegokolwiek. Zdarza się, że kryterium wyboru pokarmów przez dziecko jest nie tylko ich smak ale np. konsystencja, kolor, sposób w jaki zostało podane.

Im większa, bardziej utrwalana wybiórczość pokarmowa, tym bardziej prawdopodobne, że będziemy potrzebowali pomocy specjalisty (dietetyka, psychologa, lekarza) który pomoże w ustaleniu wielkości potraw, kolejności wprowadzania pokarmów, podpowie jak zachęcić dziecko do jedzenia.

Jeśli jednak chcielibyśmy rozpocząć trening jedzenia w warunkach domowych warto pamiętać o kilku zasadach:

1. **Rozważając trening jedzenia** – czyli rozszerzanie repertuaru jedzonych przez dziecko potraw, powinniśmy zastanowić się jak bardzo jego wybiórczość pokarmowa przeszkadza mu w codziennym funkcjonowaniu. Czy powoduje niedobór witamin i innych składników odżywczych? Wpływa na codzienne funkcjonowanie rodziny? Naraża dziecko na trudności w relacjach społecznych? Jeśli nie, może warto po prostu zaakceptować fakt, że dziecko lubi tylko niektóre warzywa, nie je owoców, nie toleruje grudek.



2. **Uważnie obserwuj dziecko** - kiedy dziecko nie jest w stanie samo zauważyć lub powiedzieć, że nie lubi zielonych potraw albo zblendowanych dań, uważna obserwacja jest punktem wyjścia do zaplanowania skutecznego treningu. Jeśli to możliwe rób notatki. Zapisuj pory i wielkość posiłków oraz reakcje dziecka na poszczególne produkty. Analiza notatek pozwoli na wyciągnięcie wartościowych wniosków. Być może odkryjemy co łączy nielubiane przez dziecko potrawy lub zauważymy, że krótkie przerwy między posiłkami powodują, że dziecko po prostu nie jest głodne.

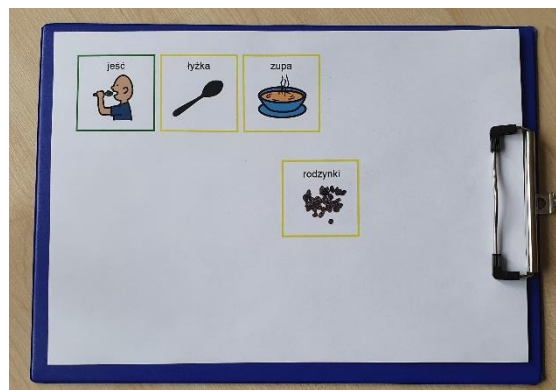
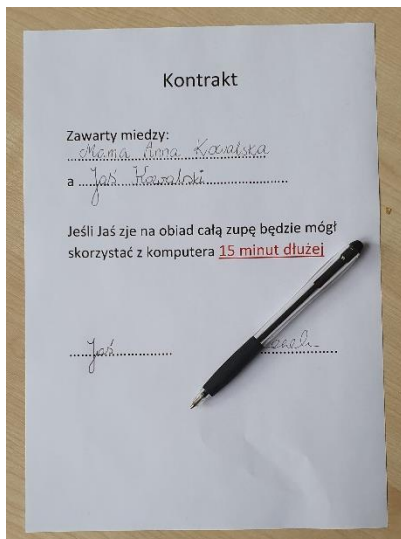
3. **Miej plan** – nie działaj pochopnie, zastanów się na czym Ci zależy, jaki aspekt związany z jedzeniem najbardziej utrudnia dziecku codzienne funkcjonowanie. Zastanów się czy treningu jedzenia nie należy zacząć od nauki spokojnego siedzenia przy stole, tolerowanie faktu, że jedzenie znajduje się w pobliżu dziecka.



4. **Działaj małymi krokami** – zacznij od małych porcji. Na przykład jeżeli dziecko je tylko czekoladowy deser spróbuj dodawać do niego odrobinę kaszy manny, stopniowo zwiększać jej ilość przy kolejnych posiłkach. Być może za jakiś czas dziecko chętnie zje kaszę mannę bez dodatku czekolady.
5. **Nie oczekuj błyskawicznych efektów** - Treningi jedzenia to jedne z najtrudniejszych obszarów pracy z osobami z ASD. Aby nauka jedzenia przebiegała w przyjazny dla dziecka sposób powinniśmy działać powoli, tak aby nie pogłębiać jego awersji do jedzenia.



6. **Oswajaj z pokarmem** – dla niektórych dzieci olbrzymią trudność stanowi już samo patrzenie lub dotykanie nie ulubianych potraw. Niechęć tą możemy próbować przełamać organizując zabawy z jedzeniem lub wspólne gotowanie. Działania te pomogą sprawić, że jedzenie stanie się czymś atrakcyjnym.



7. **Motywu**j – zastanów się co jest największą nagrodą dla Twojego dziecka. Wzmacniaj każdy przejaw współpracy. Kiedy dziecko spróbuje potrawy której nie lubi możesz poczęstować go czymś co uwielbia. Możesz też umówić się z dzieckiem, że zjedzenie obiadu umożliwi mu np. grę na komputerze. Podczas treningów jedzenia świetnie sprawdzają się tabliczki żetonowe. W treningu przyjmij postawę sprzymierzeńca dziecka który pomaga mu przezwyciężać jego trudności.
8. **Przestrzegaj pór posiłków** – unikaj podjadania przez dziecko między posiłkami. Zachowanie rutyny sprawi, że trening będzie dla dziecka mniej stresujący. Zachowanie odpowiednich przerw między posiłkami pomoże kontrolować głód.
9. **Bądź konsekwentny** – trzymaj się wyznaczonych celów, nie zniechęcaj się trudnościami podczas posiłków. Pamiętaj, że trening jest trudny zarówno dla Ciebie i dziecka. Tylko konsekwentne działania pozwolą osiągnąć sukces.
10. **Proś o pomoc** – jeśli masz problem z samodzielnym zaplanowaniem lub przeprowadzeniem treningu u Twojego dziecka. Poproś o pomoc specjalistów. Lekarz pomoże określić aktualne niedobory w organizmie, dietetyk podpowie jakimi produktami możesz je uzupełnić, a psycholog/terapeuta pokaże Ci techniki ułatwiające zaplanowanie i przeprowadzenie treningu w sposób przyjazny dla dziecka.