

Jídlo není strašák



Téma pro tento Informační list přišlo z podnětů rodin dětí s autismem, se kterými pracujeme v rané péči. Často totiž v rodinách hovoříme na téma „jídlo“.

Napadlo nás, zamyslet se nad tím, jaké jsou zvyky v rodinách, jak velkou prioritou je v rámci rodinných rituálů společné jezení, jak ovlivňuje stravování neuro-vývojové postižení dítěte a jaké má dopady na celkové klima rodiny. Tento článek vám nedá návody, jak rozšířit jídelníček vašeho dítěte „nejed-

líka“, ani jaké techniky využívat, aby: „Už konečně začal pořádně jíst a nevyžadoval pouze a stále tři jídla!“. Budeme se zde snažit prozkoumat, co vše může ovlivnit vybíravost v jídle u dětí, odmítání zkoušet ochutnávat nové potraviny a neklid při stolování s tendencemi odbíhat po každém soustu.

Základním stavebním kamenem je jistě rodina. Její zvyky, důraz kladený na stravování všech členů rodiny, atmosféra a hlavně společné chvíle u jídla. V naší praxi se bohužel často setkáváme s tím, jak se historicky daný společenský apel na společné jídlo celé rodiny rozpadá. Přitom je společné stolování velmi důležité z hlediska interakcí mezi členy rodiny, souznění, vytváření příjemných chvil.

Toto vše velmi ovlivňuje malé dítě již od narození ve vztahu k jídlu. Pokud vidí své rodiče nebo sourozence, že každý jí sám a někde mimo jídelnu, každý v jinou dobu, neutvoří si rituál jídla. Někdy rodiče v dobré víře: „Nacpat do něj aspoň něco.“, využijí televizor či tablet jako magnet pro dítě, aby zapomnělo, že jí a nehněvalo se. Nebo ho krmí, aby se náhodou neušpinilo či neumazalo pohovku před televizí. Bohužel ale tyto tendence vedou k odcizení z prožitku přijímání potravy.

Je velmi důležité, aby si dítě mohlo jídlo samo prozkoumat rukama, později příborem, mít umazanou pusku od ucha k uchu a radovat se společně s vámi, že se zvládlo najíst samo a ještě je to „ňam ňam“ ☺. Posilujete tak u něj pozitivní emoce k aktivitě,

dítě vidí rodiče spokojené a šťastné. To se stává motivací pro další zkoušení a objevování. Ušpiněná pusa a ruce zase přispívají k podpoře taktilního vnímání, vůně k nastartování chutí.

Někdy, ale ať tak zvaně: „Děláte, co děláte.“, se nepodaří vašemu dítěti zprostředkovat chuť k určitému jídlu. Vše může způsobovat jinakost ve vývoji, která mu byla dána před – při – nebo po narození. Některé odlišnosti můžeme pozorovat již při prvním příjmu potravy. Samotné kojení napoví, jak si miminko dokáže nebo nedokáže poradit se sáním, přijímáním a polykáním mateřského mléka. V tomto směru je i úzká souvislost s vývojem řeči. Příjem potravy v prvních měsících je tedy velmi důležitý z mnoha hledisek. Výrazným milníkem může být přechod na tuhou stravu. Větši-

na batolat s tím nemá problém, ale některé děti začínají jídlo razantně odmítat nebo tak nastane po nějaké době...

Mohou také přetrvávat primární reflexy, které by měly vyhasnout mezi 6. – 12. měsícem. Pokud ale přetrvává několik primárních reflexů, mohou být kontraproduktivní pro optimální neurologický vývoj. Konkrétně „hledací a sací reflex“, který by měl vymizet kolem 4. měsíce. Pokud přetrvává, způsobuje problémy v příjmu potravy a ve verbální komunikaci.

Děti s přetrvávajícím hledacím reflexem často potřebují orální stimulaci. Pořád potřebují něco žvýkat nebo sát, a tak dlouho cucají palce, vlasy, tužky, límečky apod. Tím ale může vznikat až „gotické patro“ - hodně vysoké a úzké horní patro. Děti se u jídla často ušpiní, protože jim jídlo padá z úst. Přetrvávající sací i hledací reflex také může způsobovat, že dítě nemá rádo různé konzistence jídla.

Vraťme se ale k „našemu nejedlíkovi“. Pokud čtete tyto řádky a vybavují se vám chvíle s vaším dítětem nebo dítětem ve školce, zřejmě prožíváte nepříjemné pocity jako mnoho jiných rodičů či pedagogů podobných dětí. Řešení jsou různá, pokud vás obtíže s jídlem zatěžují každý den, je vhodné vyhledat odbornou pomoc. Tu nabízí například „Škola papání“, někteří kliničtí logopedi, určité potíže se vyřeší pomocí terapie senzorycké integrace, některé nápravné návody najdete v odborné literatuře. Mnoho informací naleznete i na internetu, ale nejsou vždy podloženy odbornými studiemi či dobrou praxí, proto bychom k nim přistupovali spíše opatrně.

Nám se osvědčilo jít pozitivním přístupem v rámci celé rodiny. Cílem je podpořit rodiče a odebrat tlak na ně, že jako rodiče selhávají. Pomáháme hledat malé kroky k nastavení správného režimu, k alespoň minimálnímu rozšíření jídelníčku, zamýšlíme se nad motorikou, zda dítě samostatné jezení již zvládne nebo potřebuje podporu. Nikdy dítě do jídla nenutíme, ale nabízíme ho tak, aby si ho mohlo osahat, přivonět, prozkoumat. Vyžadujeme od ostatních členů rodiny, aby byli přítomni společnému stolování a dítě tak mohlo přirozeně „nasávat“ příjemnou atmosféru.

