

MOJE DIJETE NE ŽELI JESTI



POLIKLINIKA PLAVO SVJETLO

Anja Jelaska, univ. spec.educ.rehab.

Što je selektivnost hrane?

- ▶ ograničen unos raznovrsne hrane
- ▶ svaki unos hrane koji je manji od “normalnog”
- ▶ termin koji se odnosi na djecu koja izbjegavaju jednu ili više grupa hrane

4 grupe hrane :

1. Žitarice, škrob
2. Proteini (meso, jaja, sir, mahune)
3. Voće i povrće
4. Mliječni proizvodi

Razlika između “izbirljivog” i “selektivnog” konzumenta

- ▶ “izbirljivac” može jesti ograničen broj namirnica ali jede barem jednu ili dvije namirnice iz svake grupe
- ▶ “selektivac” ima averziju na mnogo više namirnica ili ima neobične averzije (npr. izbjegava sve žitarice, svo meso, hladnu hranu, svu crvenu hranu, hrskavu hranu, svo voće ili svo povrće i sl.)
- ▶ dijete koje ne jede više od 5 namirnica također se smatra “selektivcem”

Što uzrokuje selektivnost?

- ▶ Povijest ili tendencija ka probavnim problemima (npr. refluks)
- ▶ Teško zdravstveno stanje koje utječe na interes i sposobnost za jelo
- ▶ Kronična konstipacija
- ▶ Izmijenjena ili povećana senzorna percepcija hrane
- ▶ Problemi senzorne integracije
- ▶ Autizam
- ▶ Lijekovi - neki mogu promijeniti osjetilo okusa ili teksture
- ▶ Nenamjerna povijest roditeljskog “pojačanja” selektivnosti hrane kao nepoželjnog ponašanja

Koje se skupine hrane mogu izbjeći bez posljedica na zdravlje?

- ▶ **Mliječni proizvodi:** hranjive tvari u mliječnim proizvodima mogu se dobiti iz ostale tri skupine hrane i od sunčeve svjetlosti (vitamin D).
- ▶ Da bi dobili istu količinu ovih hranjivih tvari iz drugih namirnica djeca moraju jesti razne druge namirnice koje su dobar izvor vitamina D (redovita izloženost sunčevoj svjetlosti, vitaminski suplementi i sl.)

Koje se još skupine hrane mogu izbjeći bez posljedica na zdravlje?

- ▶ Nema ih, no postoje pojedine namirnice koje se mogu zamijeniti drugima:
 - npr. meso se može zamijeniti drugim proteinima
 - dijete koje ne jede voće ali jede puno povrća također može imati adekvatnu prehranu
 - dijete koje izbjegava kruh ali jede žitarice ili škrob može zadovoljiti potrebe za ugljikohidratima

Kako pomoći selektivnom djetetu?

1. Odrediti koja hrana i hranjive tvari djetetu nedostaju
2. Sastaviti listu namirnica za koje želimo da dijete počne jesti (ovo uključuje novu hranu i hranu koju je dijete prije jelo)
3. Bihevioralno psihološkim pristupom uvodimo hranu

Kako pomoći “izbirljivom” djetetu?

1. Strpljenjem i ponavljanjem
2. Nastavljamo nuditi hranu
3. Pokušati prezentirati hranu drugačije ili nove recepte (sirova - kuhana, na tanjuru - u zdjeli)
4. Pohvaliti i nagraditi dijete kad proba novu hranu
5. Ne očekujte da dijete jede hranu koju ni vi ne jedete!

Što sa izbirljivošću/selektivnošću kod starije djece i tinejdžera?

- ▶ Nastaviti nuditi zdravu hranu i poticati ih da jedu redovito
- ▶ Iako mogu jesti puno “junk” hrane, studije su pokazale da kada roditelji potiču dobre prehrambene navike i nude im zdravu hranu, tinejdžeri jedu znatno više voća i povrća i druge “dobre” hrane za razliku od svojih vršnjaka

Je li selektivnost hrane vodi k poremećajima prehrane?

- ▶ Nije nađena povezanost
- ▶ Djeca s poremećajem prehrane su opsjednuti izgledom i tjelesnom težinom
- ▶ Djeca sa problemom selektivnosti ne zamaraju se izgledom i težinom. Njihov problem leži u neugodnom iskustvu sa hranom (hranjenje im je neugodno, zastrašujuće) i jednom kad ga prevladaju početak će jesti.

Bihevioralni i senzorni problemi hranjenja

Senzorni problemi hranjenja?

- ▶ Izgled hrane, okus ili miris koji stvara djetetu neugodu
- ▶ Djeca sa senzornim poteškoćama imaju problem sa prijelazom s jedne teksture hrane na drugu.
- ▶ Mogu ostati samo na tekućoj ili miksanoj hrani i odbijati hranu drugačije teksture
- ▶ Neka djeca sa sp imaju nekontrolirane ispade gušenja ili povraćanja

Bihevioralni i senzorni problemi hranjenja

Bihevioralni problemi hranjenja?

Uključuju sve druge poteškoće koje se javljaju tijekom obroka npr:

- ▶ odbijanje sjedenja za stolom za vrijeme obroka
- ▶ odbijanje samostalnog hranjenja
- ▶ neprimjerno ponašanje kao što je bacanje hrane, guranje, pljuvanje, krađa hrane od drugih, vrištanje, plakanje, namjerno povraćanje i sl.

Razlikovanje senzornih i bihevioralnih problema od drugih problema/poremećaja hranjenja

- ▶ Dok su neka ponašanja jasno „nepoželjna” po svojoj prirodi, druga pak treba razlučiti kojem problemu pripadaju!
- ▶ Odbijanje hrane može biti problem u ponašanju ali može biti uzrokovano i oralno - motornim, probavnim ili senzornim poteškoćama. Zbog toga prvo treba otkloniti oralno - motorne i probavne poteškoće
- ▶ Također, problemi u ponašanju se razlikuju kao i intervencije za takve probleme i treba ih razlikovati od senzornih problema koji zahtijevaju senzornu stimulaciju ili desenzitizaciju

Selektivnost hrane - senzorni ili bihevioralni problem?

- ▶ Ponovimo: selektivnost se razlikuje od izbirljivosti
- ▶ Selektivnost podrazumijeva odbijanje jedne ili više grupa namirnica/hrane u cijelosti (npr. ne jedu voće, povrće, meso, crvenu hranu, zelenu hranu, piju samo sok, jedu ne više od 3-5 različitih namirnica)
- ▶ Selektivnost je čest problem kod djece sa različitim dijagnozama ali je najčešći kod djece s poremećajima iz spektra autizma (iako sva djeca u spektru nemaju ovaj problem)
- ▶ Je li selektivnost senzorni ili bihevioralni problem???
- ▶ Nažalost, nema odgovora, posebno za djecu u spektru; svako je dijete drugačije - neko dijete ima više senzorne poteškoće i potrebne su mu desenzitizacijske strategije dok druga djeca imaju probleme sa ponašanjem pa su im potrebne bihevioralne strategije tipa modifikacije ponašanja

Za sve probleme hranjenja...

- ▶ Prvo uspostaviti redovnu rutinu za vrijeme obroka!
- ▶ Ovako učimo djecu redu i pružamo im priliku da se nauče primjereno ponašati za vrijeme obroka
- ▶ Ovo podrazumijeva serviranje obroka u približno isto vrijeme svaki dan
- ▶ Uključivanje djece u zadatke oko obroka: postavljanje stola, donošenje hrane na stol, pospremanje posuđa i sl. Stariju djecu se može uključiti i u pripremanje obroka

Strategije za senzorne poteškoće hranjenja

2 najčešće:

1. **Senzorna dijeta:** dnevna rutina senzornih iskustava. Kao prava „dijeta”, senzorna dijeta se može sastojati od serije senzornih „obroka” koje sadrže specifične aktivnosti individualizirane za svako dijete.
- ▶ Za hranjenje, senzorna dijeta može uključivati igru hranom; ovo omogućava djeci da upoznaju hranu vidom, mirisom, dodirom, okusom i teksturom - s vremenom djeca prevladaju otpor za isprobavanje nove hrane ili teksture

Strategije za senzorne poteškoće hranjenja

2. Senzorna desenzitizacija: je proces smanjenja reakcije djeteta na osjetilne podražaje. Npr. ako nova hrana uznemiruje dijete, možemo započeti proces desenzitizacije nudeći samo malu količinu nove hrane za prvi put (1/16 od žličice) i nuditi je ne više od nekoliko puta tijekom obroka. Te sićušne zalogaje hrane možemo ponuditi između zalogaja hrane koju dijete voli. Nakon što se dijete navikne na rutinu koja uključuje sitne zalogaje nove hrane nekoliko puta za vrijeme obroka, zalogaji se postepeno mogu povećati, a djetetu se može dati više zalogaja u nizu. **Sve treba biti polako i postupno!**

- ▶ desenzitizacija može biti vrlo učinkovit način proširivanja prehrane

Strategije za bihevioralne probleme hranjenja

Razbiti svaki cilj u male korake! Nagraditi svaki korak!

- ▶ Započeti sa korakom koje dijete već može te pohvaliti i nagraditi taj korak
- ▶ Npr. predstavljanje sitnog zalogaja nove hrane koji je opisan ranije u procesu desenzitizacije također je bihevioralna strategija
- ▶ Nagrađivanje djeteta za ono što mi želimo da dijete učini „pojačava” ponašanje i čini vjerojatnijim mogućnost da će se takvo ponašanje ponoviti (tzv. pozitivno pojačanje)
- ▶ Za neku djecu pohvala nije dovoljna; nagrada tj. pojačanje može biti zalogaj hrane koju voli, kratka igra s omiljenom igračkom za stolom, kratki video, omiljena pjesma i sl.
- ▶ Svaki put kada dijete napravi „korak” nagradite ga i pohvalite!
- ▶ Svaki korak se može ponavljati mnogo puta tijekom obroka, dana, tjedana sve dok dijete ne izvrši korak bez problema. Tek tada prelazimo na sljedeći korak prema planu intervencije

Početak od nule

- ▶ Ova tehnika je primjerena **za stariju djecu**
- ▶ Djeca započinju dan bez igračaka, igrica, televizije, mobitela ili drugih omiljenih aktivnosti - moraju „zaraditi” jednu od omiljenih stvari tako što će ispuniti zadani „korak” u planiranoj intervenciji

Token sistem

- ▶ Također dobra tehnika za stariju djecu i mlade
- ▶ Savki put kad dijete završi „korak” zaradi „zvijezdu, točku, žeton ili sl.
- ▶ Kada je zaradio određeni broj žetona, dobija nagradu (željenu igračku, film i sl.)

mini token economy



Otporna i destruktivna djeca

- ▶ Neka djeca su vrlo otporna na promjene, bez obzira koliko male te promjene bile
- ▶ Kod takve djece, uvođenjem promjena, povećat će se nepoželjni oblici ponašanja
- ▶ Neka djeca u početku mogu surađivati s novim planom, a zatim otići u regres i postati otporna
- ▶ Neka djeca imaju takva destruktivna ponašanja za čije intervencije plan i superviziju mora izraditi stručnjak kako bi djeci i obitelji bila pružena odgovarajuća nagrada/pojačanje za „dobro” ponašanje i odgovarajuća „gašenja” za loše ponašanje. U takvim slučajevima je potrebno **stručno vođenje!**

Koje tehnike koristiti?

- ▶ Obično je potrebna stručna pomoć kako bi se utvrdilo koju vrstu problema hranjenja dijete ima i koje strategije su vjerojatne da će biti najučinkovitije.
- ▶ Svako dijete s dugotrajnim problemima hranjenja treba obraditi liječnik/specijalist s iskustvom u problemima hranjenja ili interdisciplinarni tim za poremećaje hranjenja.

Započnite sa planom hranjenja

- ▶ Obično je potrebna stručna pomoć prije nego što većina roditelja može uspješno započeti plan hranjenja s djetetom. Preporučujemo da svako dijete s problemom hranjenja vidi interdisciplinarni tim te napravi funkcionalnu analizu ponašanja.

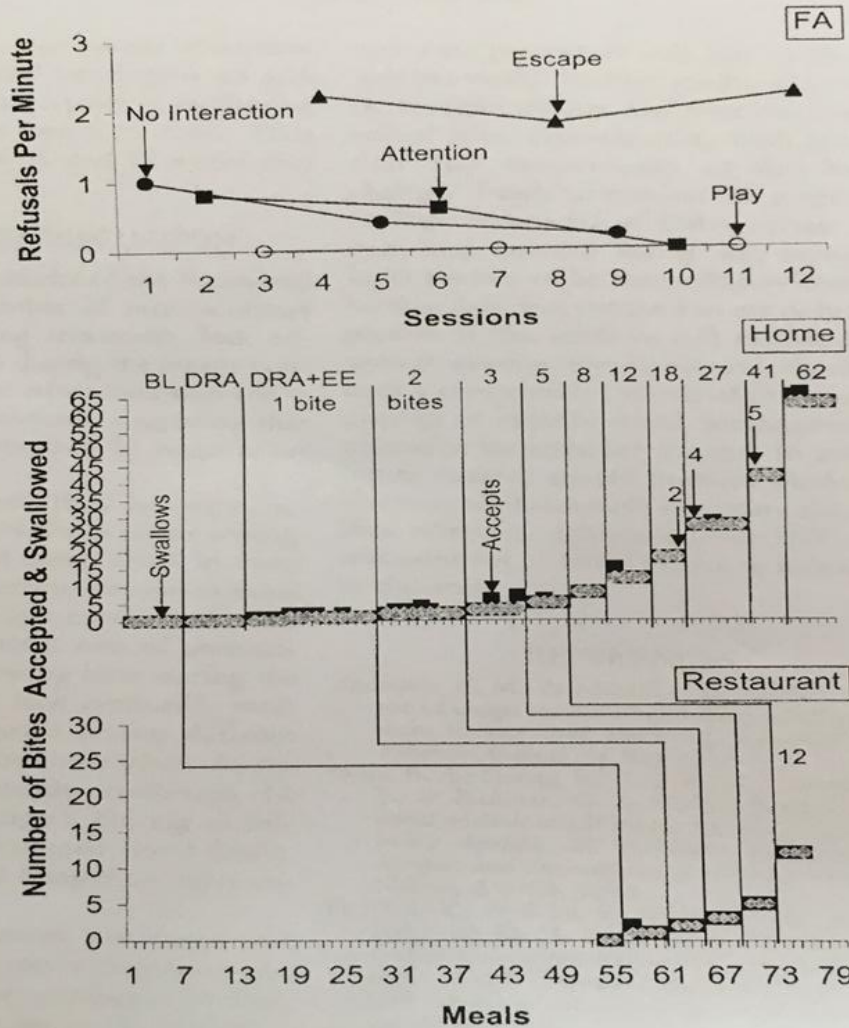


Figure 1. Food refusals per minute during the functional analysis (top panel), and number of bites accepted and swallowed each meal at home (second panel) and in a restaurant (third panel). Numbers between phase changes indicate how many swallows were required during demand fading. Arrows represent the number of nonpreferred foods targeted during each meal at home.

PITANJA?

www.plavosvjetlo.hr

info@plavosvjetlo.hr

TEL: 021781087

MOB: 0913510102