

## **TOITUMISPROBLEEMID**

### **Soovitused autismispektri häirega laste toitumisprobleemidega tegelemiseks**

Lapsevanema jaoks on alati rahuldustpakkuv, kui tema laps toitub täisväärtuslikult ja kasvab piisavalt. Paljud autismispektri häirega laste vanemad peavad tegelema probleemiga, kuidas tagada oma lapsele täisväärtuslik toit, ning see on sageli üks raskemaid tegevusi, kus edu saavutada.

Toitumisprobleemidel võib olla mitmeid erinevaid põhjusi, aga ennekõike on oluline konsulteerida arstiga, et teha kindlaks võimalikud tõsised haigused ja need kõrvaldada.

Seejärel tuleks vaadelda lapse individuaalset autismiprofiili ja leida, kuidas see mõjutab tema toitumisharjumusi ja –eelistusi. Samuti tuleks vaadelda sensoorse tundlikkuse aspektist, kas lapsel võib esineda sellega probleeme ja kas see mõjutab omakorda tema söömist. Mõnedel autismispektri häirega lastel võib esineda toidu talumatust ja allergiaid. Tähelepanu võiks pöörata järgmistele aspektidele: soolestiku probleemid, suuõõne motoorika (närimine, neelamine, sülje eritus), kurguvalu, hammaste töö, soov süüa mitte toiduaineid, söögist keeldumine.

Konsulterige kahtluse korral oma perearsti või eriarstiga. Soolestiku probleemid võivad olla seoses suurte piimatoodete, nisu- või rukkijahutoodete koguste tarbimisega ja võivad viidata toidutalumatusele.

Logopeed võib aidata nõuannetega, kuidas spetsiaalsete harjutuste abil suuõõne motoorseid võimeid tugevdada ja toidu närimise võimekust suurendada.

Võiksite pidada toitumispäevikut, nii saab selgitada, millised toiduained meeldivad ja millised mitte ning missugused on lapse toitumisrutiinid. Seda saab edaspidi kasutada tema motiveerimisel.

### **Suhtlus**

Kaardistage, kas laps suudab väljendada, mis talle meeldib või ei meeldi, kas ta kasutab kommunikatsioonivahendeid, kas laps väljendab näljatunnet, kas toit motiveerib teda.

Aidake lapsel väljendada, millised toidud meeldivad/ei meeldi. Kasutage vajadusel abivahendeid (pilte, piktogramme, fotosid, menüüsid) ja seda vastavalt lapse suhtlemise arengutasemele. Logopeed/kõneterapeut saab aidata lapse suhtlemise taset hinnata ja soovitada tema õigel moel toetamist.

### **Söömise sotsiaalsed aspektid**

Kaardistage, kas laps järgib söömise rutiini, kas ta istub laua ääres, kasutab joomisel tassi, kasutab söögiriistu, kas ta on suuteline sööma koos teistega kõrvuti.

Hästi korraldatud rutiin regulaarsete söögiaegadega ja kindla söömiskeskonnaga aitab lapsel välja kujundada toitumisharjumusi ja võtta seda osana igapäevasest tegevusest. Võiks kasutada lapse lemmikuid (multifilmitegelased jms) nende tegevuste muutmisel harjumuspäraseks.

Söömine istudes on samuti oluline. Kui lapsel on motoorseid probleeme tooli materjaliga ja seetõttu ta niheleb kogu aeg, siis võiks kasutada tooli katmiseks kummimatti, patjasid või kergelt vateeritud vesti.

### **Toidust mõtlemine ja söömine**

Kaardistage, kas laps sööb ainult kindlaid toiduaineid, kas ta välistab oma toidust mõned kindlad neist, kas söödavad toiduained on kindla värvuse, kujundi, tekstuuriga, kas laps suudab üle minna mängult söömisele, kas võib järgneda probleeme neelamise või toidu mälumisega.

### **Sensoorne tunnetus**

Kaardistage, kas laps tõrgub segunenud toitu puutumast; kas ta sööb ainult kindlat värvi, tekstuuriga või kujuga toitu; kas on probleeme toidu temperatuuriga; kas mõned lõhnad põhjustavad ärritust või oksendamist; milline on toidu visuaalne välimus erinevate olekutes (nt koorega banaan ja kooritud banaan) ja kas see tekitab segadust; kas laps sööb ainult sarnase maitsega toiduaineid; kas laps tunnetab nälga või täiskõhu tunnet.

Kui lapsel on probleem sellega, et toidud puutuvad kokku või segunevad, võiksite serveerida toidu eraldi taldrikutel või vaheseintega taldrikul. Järk-järgult võiks siiski last harjutada ka sellega, et toidud puutuvad üksteisega kokku, see õpetab teda muutustega harjuma.

Kui lapsel on probleeme toidu erinevate tekstuuridega, proovige teda harjutada väikeste koguste abil (nt peenelt riivitud juust makaronidele peale).

Kui laps eelistab ühte maitset, siis lisage teist maitset veidikese kaupa, kui nii et eelismaitse jääb siiski valdavaks (nt magusat hapule lisaks).

Püüdke teha toit visuaalselt meeldivaks. Kui lapsele meeldivad nt ringid, siis saab ta uusi toite proovida, kui neid serveeritakse ringikujuliselt.

**Iga laps on erinev ja vajab individuaalseid toetamise strateegiaid. Kui olete veendunud, et lapse söömisprobleemidel ei ole meditsiinilist põhjust, siis püüdke leida talle sobiv motiveerimissüsteem ja innustage proovima uusi toiduaineid.**