

Проблемы с питанием

Рекомендации по питанию для детей с расстройствами аутистического спектра

Для каждого родителя всегда важно, чтобы его ребёнок полноценно питался и рос. Многие родители детей, имеющих расстройства аутистического спектра, сталкиваются с проблемой, как обеспечить своему ребёнку полноценное питание, и преодоление этой проблемы зачастую становится очень сложным.

Проблемы с питанием могут быть вызваны различными причинами, и прежде всего важно проконсультироваться с врачом, чтобы выявить и исключить наличие других серьёзных заболеваний у ребёнка. Затем необходимо внимательно посмотреть на индивидуальный аутистический профиль ребёнка и выяснить, как он влияет на его навыки питания и предпочтения в еде. Также необходимо посмотреть на проблемы с питанием в аспекте сенсорной чувствительности. Присутствуют ли у ребёнка проблемы из-за повышенной сенсорной чувствительности, и оказывают ли они влияние на его питание?

У некоторых детей с расстройствами аутистического спектра может наблюдаться аллергия и непереносимость определённой пищи. Следует обратить внимание на следующие аспекты пищевого поведения: нарушение работы желудочно-кишечного тракта, моторику полости рта (жевательная функция, глотание, выделение слюны), боли в горле, работу зубов, желание съесть несъедобные вещи, отказ от пищи. Если есть подозрения на отклонения в пищевом поведении, проконсультируйтесь со своим семейным врачом или с врачом-специалистом. Нарушение работы желудочно-кишечного тракта может быть связано с потреблением большого количества молочных продуктов, изделий из пшеничной или ржаной муки, и соответственно может указывать на пищевую непереносимость этих продуктов.

Врач-логопед может посоветовать специальные упражнения, с помощью которых можно укрепить моторику ротовой полости и увеличить жевательную эффективность. Также желательно вести дневник питания ребёнка. Он поможет определить, какие пищевые продукты нравятся ребёнку, а какие нет. В

дальнейшем полученную информацию относительно предпочтений ребёнка в еде можно будет использовать при его мотивировании.

Общение

Определите, может ли ваш ребёнок выразить, что ему нравится из еды, а что нет, использует ли он для этого средства общения, умеет ли ребёнок выражать чувство голода, мотивирует ли его пища? Если есть подобные проблемы, помогите ребёнку выразить, какая пища ему нравится или не нравится. При необходимости используйте для этого различные вспомогательные средства (картинки, пиктограммы, фотографии, меню) в соответствии с уровнем развития коммуникативности ребёнка.

Врач-логопед может помочь оценить уровень общительности ребёнка и посоветовать, как правильно поддержать вашего ребёнка в общении.

Социальные аспекты питания

Понаблюдайте, соблюдает ли ребёнок режим питания, сидит ли он за столом, использует ли чашку для питья, использует ли столовые приборы, в состоянии ли он есть находясь рядом с другими? Хорошо организованный режим питания с регулярными часами приёма пищи и постоянным местом для питания поможет ребёнку сформировать навыки питания и привыкнуть к приёму пищи как одному из повседневных дел. Использование любимых игрушек ребёнка (персонажи мультфильмов и др.) поможет сделать полученные навыки питания привычными. Также важно научить ребёнка питаться сидя.

Если у ребёнка во время еды присутствуют проблемы с моторикой, связанные с неудобным стулом (неудобное покрытие стула), на котором он сидит, и из-за этого он всё время вертится, то в таком случае стул можно накрыть резиновым ковриком, подушками или жилетом на вате.

Мысли ребёнка о еде и питании

Посмотрите, ест ли ваш ребёнок только определённые пищевые продукты, или же наоборот, он исключает из своей еды какие-то определённые продукты? Имеют ли те пищевые продукты, которые предпочитает ребёнок, определённый цвет, форму, текстуру? Способен ли ребёнок перейти от игры к приёму пищи, и возникают ли у него проблемы с глотанием или пережёвыванием пищи сразу после игры?

Сенсорное восприятие

Понаблюдайте, отказывается ли ребёнок от смешанной пищи? Ест ли он пищевые продукты только определённого цвета, текстуры или формы? Важна ли для ребёнка температура пищи, и вызывают ли у него какие-либо определённые запахи раздражение или рвоту? Посмотрите, приводит ли ребёнка в замешательство внешний вид одного и того же продукта в разных состояниях (например, банан с кожурой и очищенный банан)? Ест ли ребёнок продукты только с похожим вкусом? Осознаёт ли ребёнок чувство голода и сытости?

Если ребёнку не нравится, когда пищевые продукты соприкасаются или смешиваются между собой, сервируйте пищу на отдельных тарелках или используйте тарелки, разделённые на секторы. Желательно постепенно приучать ребёнка к тому, что пищевые продукты могут соприкасаться друг с другом, это научит его свыкаться с изменениями окружающей обстановки. Если различие в текстуре пищевых продуктов вызывает у ребёнка проблемы, попробуйте приучать его к различным продуктам понемногу, используя небольшое количество дополнительного продукта (например, добавьте к макаронам небольшое количество тонко натёртого сыра).

Если ребёнок предпочитает какой-то определённый вкус пищи, то добавляйте другие вкусы к основной пище понемногу (например, добавьте немного сладкого к основной кислой пище). Постарайтесь сделать еду визуально привлекательной. Если ребёнку нравятся круги, то сервируйте новую пищу в форме круга. Помните, что все дети разные, и каждый ребёнок нуждается в индивидуальной поддержке. Убедившись, что проблемы с питанием ребёнка не связаны с другими серьёзными заболеваниями, постарайтесь найти подходящую систему мотивации для вашего ребёнка, и побудите его пробовать новые пищевые продукты.