

Избирательность в еде

Никто не знает наверняка, почему дети с РАС так привередливы в еде. Исследователи до сих пор пытаются разобраться в этом. Однако это - часто встречающееся явление, и поэтому можно с уверенностью исключить фактор родительского потакания. Давайте посмотрим, что можно сделать, чтобы расширить перечень потребляемых ребенком продуктов.



В первую очередь, важно исключить пищевую аллергию или медицинские причины, которые могут вызывать у ребенка неприязнь к определенным запахам или группам продуктов. Часто аутичные дети имеют проблемы в сенсорной сфере, из-за чего некоторые виды текстур или запахов им неприятны и даже непереносимы. Часто бывают проблемы с глотанием или жеванием. В определении, есть ли проблема, вам поможет педиатр.

После того, как вы убедитесь, что медицинских проблем нет, вы всегда должны помнить об одном основном правиле: ***не превращайте прием пищи в источник конфликтов в семье.*** В семьях, где растет ребенок с крайне избирательными пищевыми привычками, за обеденным столом часто возникают споры и ссоры между детьми и родителями, бабушками, дедушками или другими членами семьи, осуществляющими уход за ребенком. Ссоры и принуждение ребенка к еде обычно еще больше усугубляют ситуацию.

Обязательно: регулярное время застолий – это **ритуал**. Придерживайтесь четкого расписания приемов пищи, продолжительности (не более 30 минут). Ограничьте хождение ребенка во время еды. Уберите отвлекающие факторы (телевизор, планшет, игрушки...). Не демонстрируйте (относится ко всем членам семьи), что какие-то продукты вам не нравятся. Никаких перекусов, прием пищи только за столом в определенное время.

Одной из ловушек, в которую часто попадают родители аутичных детей, является система вознаграждения: «Если ты съешь брокколи, получишь мороженое». Хотя этот трюк может сработать в качестве быстрого решения, он не даст стойкого результата. Ваш ребенок может проглотить

брокколи, чтобы получить награду, но это вряд ли повлияет на его предпочтения в еде. **Вместо этого, нашей задачей является добиться того, чтобы детям нравились новые продукты питания, и у них формировались более гибкие и здоровые привычки в еде.**

Поэтому необходимо соблюдать **постепенность**. Вводите только один вид новой пищи и старайтесь, чтобы она походила на то, что ребенок уже соглашается есть. Кладите на тарелку большее количество любимой еды и немного – непривычной. Кладите непривычную еду, не спрашивая об этом разрешения. Если не съел – не комментируйте это, просто заберите тарелку. Процедура повторяется от 10 до 20 раз перед тем, как переходить к новому виду пищи. Чем больше повторений, тем больше шансов на успех. На начальных этапах очень маленькие кусочки новой пищи (от размера крошки до размера горошины).

Можно использовать «стратегию одновременной подачи двух видов блюд»: если ребенок любит кетчуп, то можно им полить еду, которую он пока не особо любит. Можно попробовать смешивание еды: например, в любимое яблочное пюре немного добавить нелюбимого морковного.

Ограничьте выбор. Не приставайте к ребенку с вопросом: «Что же ты будешь кушать»? Вместо этого предоставьте ему на выбор 2 вида продуктов, не больше: «У нас есть горошек и морковка (гречка и картошка), что ты будешь есть?» Не заставляйте его есть много, пусть откусит 2-3 раза, для начала. Когда вы предлагаете конкретный выбор, ребенок всегда выбирает из того, что имеется.

За 15 минут до приема пищи поиграйте с ребенком в игры, разогревающие зону рта и повышающие ее чувствительность: выдувание пузырей, игра на дудке и т.д.

Привлекайте ребенка к помощи на кухне, вовлекайте в процесс приготовления. Привносите тему еды в существующие игровые сюжеты или любимые занятия ребенка: если нравится листать книги или журналы, приобретите для него какой-нибудь красочный образец на кулинарную тему. Посмотрите вместе кулинарные шоу и обыграйте их.

Главное: подходите к проблеме творчески и все у вас получится.

Удачи!