

# DZIECKO

## Z ZABURZENIAMI ODŻYWIANIA

Odżywianie jest ważną sferą w życiu każdego człowieka. Różnorodne przeżywane przez nas stresy są częstym powodem utraty apetytu, podjadania lub nadmiernego apetytu. Różne choroby somatyczne również bywają związane z jego zaburzeniem.

Rodzina jest głównym środowiskiem, w którym kształtowane są zwyczaje żywieniowe: wspólne bądź nie spożywanie posiłków, zdrowy bądź niezdrowy sposób odżywiania, przekonania dotyczące jedzenia, stosunek do własnego ciała. Problemy związane z zaburzonym odżywianiem dziecka stają się stresem dla całej rodziny.

Do zaburzeń odżywiania zaliczane są powszechnie znane: jadłowstręt psychiczny, żarłoczność psychiczna oraz mniej uświadamiane przez społeczeństwo przejadanie związane z czynnikami psychologicznymi. Zaburzenia w odżywianiu mogą prowadzić do wychudzenia i wyniszczenia organizmu, bądź do

nadwagi i otyłości. Mogą być również przyczyną groźnych dla życia zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu (zmiany w narządach, zaburzenia elektrolitowe, zaburzenia nawodnienia organizmu).

Obecnie opiekunowie dzieci z zaburzeniami odżywiania, a w szczególności chorych na jadłowstręt psychiczny, dość wcześnie zgłaszają się po pomoc do profesjonalistów. Związane jest to w dużej mierze z popularyzacją wiedzy na ten temat.

W rozwoju otyłości szczególną rolę przypisuje się okresowi przedszkolnemu i okresowi dojrzewania, które są określane jako okresy ryzyka rozwoju utrzymywania się otyłości do wieku dorosłego.

W przypadku małych dzieci niepokojące są następujące problemy związane z odżywianiem:

- spożywanie zbyt małych – w stosunku do wieku – ilości pożywienia;
- odmowa jedzenia – w porze posiłków płac, brak zainteresowania jedzeniem, obrona przed karmieniem, wypluwanie jedzenia, wyjmowanie jedzenia z buzi;
- odruchy wymiotne, wymioty;
- lęk w porze posiłków, lęk przed połykaniem pokarmów stałych.

Spadek apetytu, kłopoty w odżywianiu i spadek masy ciała u małych dzieci ( do 6 roku życia) mogą mieć podłoże nieorganiczne, czyli związane są z czynnikami psychologicznymi. Rozpoznaje się je wówczas, gdy u dziecka występują utrwalone (trwające powyżej 1 miesiąca) problemy w przyjmowaniu jedzenia lub uporczywe wymioty. Należy tutaj uwzględnić możliwość występowania przemijających trudności w jedzeniu, które mogą się pojawić w początkowym okresie po pójściu do przedszkola jako przejaw trudności adaptacyjnych i które zazwyczaj nie wymagają interwencji (mijają samoistnie). Jeżeli u dziecka obserwowany jest spadek masy ciała, brak przyrostu masy ciała i wzrostu, bądź w wyniku zaburzeń w odżywianiu pojawiają się jakieś problemy zdrowotne, konieczne jest przeprowadzenie badań diagnostycznych w celu określenia ich przyczyn. W przypadku wykluczenia przyczyny medycznej dziecko będzie wymagało konsultacji psychologicznej.

Niepokojące jest również utrwalone (trwające powyżej 1 miesiąca) lub powtarzające się zjadanie substancji niejadalnych (np. farby, tynk, papier, kawałki ubrania) w takiej sytuacji zjadanie rzeczy niejadalnych może być związane z niedoborową dietą (np. z niedoborem wapnia bądź żelaza).

Jeżeli odmowa spożywania posiłków w przedszkolu wiązane jest z silnie wyrażonymi i przedłużającymi się problemami adaptacyjnymi (trudność dziecka w rozstawaniu się z rodzicami), należy rozważyć czy powinno się nalegać na jego dalsze uczęszczanie do przedszkola.

Dziecko, które nie jest jeszcze gotowe na proces oddzielenia od rodziców na czas pobytu w przedszkolu, może omawiać spożywania posiłków, oczekując na ich powrót. W sytuacji, gdy obserwuje się bardzo nasilone reakcje rozpaczki lub/ i gdy ten stan się przedłuża, należy rozważyć krótszy pobyt dziecka w przedszkolu w celu stopniowej adaptacji.

Jeżeli dziecko przejawia wyraźny problem w sposobie odżywiania się, wskazana jest diagnostyka pediatryczna ich przyczyn, a przy braku przyczyn medycznych konsultacja psychologiczna/ terapeutyczna.

Gdy dziecko nie zje posiłku w określonym czasie, należy zabrać talerz bez zbędnych komentarzy i emocji. Nie należy okazywać dziecku zbyt dużo uwagi, kiedy odmawia jedzenia, natomiast pochwalić jeżeli zjadło posiłek. W przypadku gdy dziecko odżywia się selektywnie, nie należy go zmuszać do zjadania nieakceptowanych potraw. Wskazanie jest zachęcanie dziecka do spróbowania chociaż niewielkiej ilości nowej dla niego

potrawy. Należy je pochwalić za podjęcie próby (Nawet jeżeli dotknie tylko potrawy językiem). Można je zachęcić do jedzenia, mówiąc i pokazując, że potrawa jest smaczna i zdrowa. Obecność innych dzieci, które jedzą daną potrawę z apetytem, może motywować dziecko do przełamania oporów.