

О питании ребенка с аутизмом

Если ваш ребенок слишком избирателен в еде, знайте, что вы не одиноки. До 70% родителей детей - аутистов сталкиваются с подобной проблемой. Очень часто эта разборчивость сохраняется и в подростковом, и во взрослом возрасте.

И мы предлагаем советы, которые помогут родителям разнообразить рацион ребенка любого возраста.

Главное правило - исключить все медицинские противопоказания или возможную аллергическую реакцию на продукты, которые ребенок отказывается есть. Например, расстройство желудка или изжогу. При этом важно помнить, что сами дети не всегда способны самостоятельно описать или определить причину отказа. Обязательно получите консультацию педиатра перед тем, как вводить новые продукты в рацион ребенка, - так вы сможете заблаговременно узнать о возможной аллергии или об опасных заболеваниях, связанных с нарушением работы желудочно-кишечного тракта. Помните, что естественной реакцией ребенка будет отвращение к той пище, которая однажды вызвала у него отравление или боли в животе.

Никогда не забывайте не менее важное правило: «Избегайте того, чтобы тема еды стала причиной конфликтов в семье». Очень часто получается так, что избирательность в пище приводит к спорам во время семейных обедов или ужинов. Попытки заставить ребенка есть то или иное блюдо, как правило, только усугубляют и без того неприятную ситуацию. Если Вам кажется, что ребенок боится пробовать новые продукты на вкус, подумайте, что может помочь ему избавиться от этого страха.

1. Например, можно сделать следующее: вместо того чтобы категорично требовать «Попробуй это», примените поэтапный подход. Сначала вместе с ним досконально изучите новую еду визуально. Потом можно предложить ребенку почувствовать аромат блюда или потрогать его руками. Существует много возможностей поиграть с едой. Пусть новое блюдо превратится для вас в общее дело. Когда вы почувствуете, что ваш ребенок привык к этой игре, предложите попробовать новинку на вкус. Иногда помогает сочетание новинки с уже давно известными ребенку продуктами, которые он любит. Изучая подобный подход, мы выяснили, что тревога и страх ребенка снижаются по мере нарастания «узнавания» знакомого предмета или продукта питания.

2. Также очень важно предоставлять ребенку максимальную свободу выбора - так он сможет почувствовать, что сам контролирует свои действия. Например, можно сказать, что сегодня на обед будут овощи. Когда придет время обеда, вместо того, чтобы молча положить ему на тарелку горох,

можно предложить три вида овощей на выбор: горох, морковь или салат. Похожим образом можно организовать и выбор продуктов на ужин, и снова предложить ребенку самому положить на тарелку то, что он захочет съесть. Такой подход покажет малышу, что в мире продуктов питания существует выбор в принципе (ведь у всех у нас есть хотя бы одно блюдо, которое нам не нравится). Разнообразная пища – залог здорового питания.

3. Действуйте по аналогичной схеме и во время приготовления любимого блюда ребенка. Если это макароны с сыром, заявите о том, что сегодня вечером в это блюдо будет добавлен один неизвестный ингредиент и интересно будет узнать, кто из членов семьи догадается, какой именно сюрприз их ожидает. Можно попытаться угадать из трех вариантов: мясо, брокколи или помидоры. Возможность выбора и контроль над этим выбором ребенка в установленных вами рамках поможет избежать споров, слез и выяснения отношений за обеденным столом. В то же время такой подход способствует обеспечению разнообразного и здорового рациона питания.

4. Наконец, важно помнить о том, что некоторые дети страдают от проблем с вкусовым восприятием пищи, ведь вкус продукта зачастую отличается от его консистенции и запаха. Например, ребенку может быть неприятен момент, когда томат «лопается» во рту, хотя ребенку нравится вкус этого продукта. Отвращение в ряде случаев может вызвать и «текстура» пищи. Если такого рода проблемы возникают в вашей семье, попробуйте их решить. Одним из способов может стать прокрутка помидоров перед их употреблением через кухонный комбайн, - с тем, чтобы избежать момента «взрыва», или перемешивание всех продуктов с целью выровнять их «текстуру». Следует признать, что причину нелюбви к тому или иному продукту довольно сложно установить со 100% уверенностью, ведь 5-летний ребенок сам с трудом может определить, что именно вызывает у него отвращение.

5. Многие родители широко используют прием «запретный плод сладок» или вознаграждение за то или иное действие их малыша. Старое как мир «конфета только после супа» дает мгновенный результат, однако в долгосрочной перспективе этот метод работает плохо. Да, ваш ребенок, чтобы получить конфету, скорее всего, съест суп, однако это действие вряд ли добавит суп в список его любимых блюд. А ведь наша цель – прежде всего сформировать с умом здоровые и разнообразные предпочтения в выборе продуктов питания, чтобы можно было получать удовольствие от самого процесса употребления пищи.

Таким образом, чрезвычайно важно найти правильный подход. Чем веселее вы организуете поиски, тем лучше будет и для вас, и для вашего

ребенка: катайте по полу арбуз, рисуйте рожицы на пицце с помощью овощей и сыра, делайте узоры соусом на спагетти. Можно попробовать поиграть на красках или на консистенции продуктов, смешивайте их между собой, творите. Любое из вышеупомянутых действий поможет ребенку познакомиться с новыми продуктами питания поближе и пробудить желание попробовать их на вкус. Даже обед можно при желании превратить в образовательный урок о проблеме правильного выбора, а главное – общего веселого занятия, ведь кто, как не дети, любит и умеет получать удовольствие от жизни.