

Επιλεκτική Σίτιση στα παιδιά

Η επιλεκτική σίτιση αποτελεί ένα από τα πιο συχνά θέματα που καλούνται να αντιμετωπίσουν οι γονείς παιδιών προσχολικής ηλικίας. Συχνά δεν πρόκειται απλώς για ιδιοτροπία ή φάση που θα περάσει, αλλά για μια σταθερή και έντονη προτίμηση ή αποφυγή συγκεκριμένων τροφίμων, υφών, οσμών ή ακόμα και χρωμάτων, που μπορεί να επηρεάσει τη διατροφική επάρκεια και τη λειτουργικότητα του παιδιού στο οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον.



Έρευνες δείχνουν ότι έως και το 25-35% των παιδιών τυπικής ανάπτυξης μπορεί να παρουσιάζουν επιλεκτική σίτιση σε κάποια φάση της παιδικής τους ηλικίας (Kerzner et al., 2015), ενώ σε παιδιά με αναπτυξιακές διαταραχές το ποσοστό αυτό είναι ακόμη υψηλότερο. Η συμπτωματολογία συχνά εμφανίζεται νωρίς, ακόμη και από την ηλικία των 12-18 μηνών, όταν το παιδί ξεκινά να εκφράζει πιο έντονες προτιμήσεις ή απορρίψεις τροφών, συνοδευόμενες από αρνητική συμπεριφορά κατά τη διάρκεια των γευμάτων, όπως κλάμα, θυμό,

απόσυρση από το τραπέζι ή άρνηση ακόμη και να αγγίξει την τροφή. Ο γονιός μπορεί να αρχίσει να ανησυχεί όταν παρατηρεί ότι το παιδί επιμένει σε πολύ περιορισμένο αριθμό τροφών για μεγάλο χρονικό διάστημα, αποφεύγει συστηματικά νέες τροφές και αντιδρά έντονα στη θέα ή την παρουσία τους στο τραπέζι. Εάν το παιδί καταναλώνει λιγότερες από 10 διαφορετικές τροφές, αποκλείει ολόκληρες ομάδες τροφίμων (όπως πρωτεΐνες ή λαχανικά) ή παρουσιάζει στασιμότητα στην ανάπτυξη, τότε η ανάγκη για διερεύνηση από επαγγελματία υγείας είναι σαφής.

Ωστόσο, σε περιπτώσεις που δεν υπάρχουν σοβαρές διατροφικές ελλείψεις ή έντονη επίπτωση στην ανάπτυξη, οι γονείς μπορούν να δοκιμάσουν για ένα διάστημα περίπου δύο μηνών να παρέχουν στο παιδί ένα υποστηρικτικό και χωρίς πίεση περιβάλλον γύρω από το φαγητό. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, είναι σημαντικό να ενισχυθεί η εμπιστοσύνη του παιδιού προς τη διαδικασία του φαγητού.



Η πίεση, οι απειλές ή οι ανταμοιβές τείνουν να αυξάνουν το άγχος και να ενισχύουν την αποστροφή. Αντίθετα, η διατήρηση μιας σταθερής ρουτίνας γευμάτων, η προετοιμασία των τροφών μαζί με το παιδί και η ευκαιρία για αισθητηριακή εξερεύνηση —όπως το να αγγίζει ή να μυρίσει την τροφή χωρίς να υποχρεώνεται να τη φάει— βοηθούν σημαντικά στη μείωση της αντίστασης.

Η έρευνα επισημαίνει πως η θετική στάση των γονιών και η συναισθηματική υποστήριξη κατά τη διάρκεια των γευμάτων μπορούν να βελτιώσουν τη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών (Taylor et al., 2015). Το φαγητό δεν πρέπει να συνδέεται με εντάσεις, αλλά με χαρά, επαφή και αλληλεπίδραση. Το παιδί ωφελείται όταν νιώθει πως έχει τον έλεγχο, και όταν δεν βιώνει το φαγητό ως πεδίο αντιπαράθεσης. Είναι επίσης χρήσιμο να αποφεύγονται συγκρίσεις με άλλα παιδιά ή σχόλια που δημιουργούν ντροπή και ενοχή.

Αν μετά από αυτό το διάστημα παρατήρησης δεν υπάρχει καμία βελτίωση ή εάν η κατάσταση επιδεινώνεται —με ενδείξεις όπως απώλεια βάρους, κοινωνική απομόνωση στα γεύματα ή έντονες συναισθηματικές εκρήξεις γύρω από το φαγητό— τότε η παρέμβαση από θεραπευτή διατροφής, λογοθεραπευτή ή εργοθεραπευτή είναι απαραίτητη. Σε κάθε περίπτωση, η έγκαιρη αναγνώριση και η ορθή διαχείριση της επιλεκτικής σίτισης αποτελούν θεμέλιο για τη διαμόρφωση υγιούς σχέσης με την τροφή στο παρόν και το μέλλον.



Η θεραπεία σίτισης είναι μια εξειδικευμένη παρέμβαση που στοχεύει στη βελτίωση της σχέσης του παιδιού με το φαγητό, λαμβάνοντας υπόψη τόσο τις αισθητηριακές όσο και τις κινητικές προκλήσεις που μπορεί να επηρεάζουν τη σίτιση. Στο Let'sSpeak η προσέγγιση βασίζεται σε πιστοποιημένες μεθόδους παρέμβασης όπως το SOS Feeding, το Food Time και το Feeding Therapy: A Sensory-Motor Approach, οι οποίες αξιολογούν και δουλεύουν πάνω στις ατομικές ανάγκες του κάθε παιδιού. Μέσα από παιχνίδι, προοδευτική έκθεση, συνεργασία με την οικογένεια και ανάπτυξη εμπιστοσύνης, βοηθάμε τα παιδιά να αποκτήσουν θετική εμπειρία γύρω από το φαγητό και να διευρύνουν το διατροφικό τους

ρεπερτόριο με ασφάλεια και σεβασμό στον δικό τους ρυθμό. Η έγκαιρη αναγνώριση και η σωστή θεραπευτική παρέμβαση δεν αποσκοπούν μόνο στη διατροφική επάρκεια, αλλά στη συνολική ευεξία του παιδιού και της οικογένειας.

Επιμέλεια άρθρου
Αλεξάνδρα Γεωργουλή

Πηγές :
Kerzner, B., Milano, K., MacLean, W. C., et al. (2015). A Practical Approach to Classifying and Managing Feeding Difficulties. Pediatrics, Taylor, C. M., Wernimont, S. M., Northstone, K., & Emmett, P. M. (2015). Picky/fussy eating in children: Review of definitions, assessment, prevalence and dietary intakes. Appetite.