Wąchamy i smakujemy, czyli w co się bawić z niejadkiem

Niechęć dziecka do jedzenia może mieć różne przyczyny. Nierzadko wiąże się ona z zaburzeniami integracji sensorycznej, ściślej – nieprawidłową modulacją bodźców węchowych i smakowych (więcej na ten temat można przeczytać w artykule: *„Modulacja sensoryczna bodźców węchowych i smakowych”* umieszczonym w zakładce *„Systemy sensoryczne”*). Smakowania nowych potraw unikają także dzieci nadwrażliwe dotykowo, którym nie odpowiada tekstura części pokarmów, a także te mające problemy z żuciem i gryzieniem wynikające z nieprawidłowości w napięciu mięśniowym.

Poniżej przedstawiam kilka pomysłów na to, jak poprzez zabawę i odpowiednią organizację posiłków w domu zachęcić dziecko do jedzenia różnorodnych pokarmów.

W terapii integracji sensorycznej nadmierna wrażliwość dziecka na zapachy wpływająca na ograniczenie jego diety wymaga wprowadzenia specjalnej procedury treningu zapachowego, wykonywanego według zaleceń terapeuty. W warunkach domowych natomiast rodzic może wprowadzać zabawy z zapachami, które pomogą dziecku zwiększyć tolerancję systemu węchowego. Pamiętajmy jednak, by podczas takich aktywności uważnie obserwować reakcje dziecka (nie podajemy więcej jak 2-3 zapachów jeden po drugim, bawimy się w przewietrzonym pomieszczeniu, stymulację zapachową przeplatamy zabawami ruchowymi, najlepiej angażującymi ciężką pracę mięśni, oraz dotykowymi).

W zabawach warto wykorzystać następujące zapachy: cytryna, jabłko, pomarańcza, mandarynka (otarta skórka z tych owoców); mięta bazylia, rozmaryn, koperek, cynamon, goździki, wanilia, czekolada, miód, kawa, mleko, ser, musztarda, ketchup, czosnek.

- Przygotuj z dzieckiem listę zapachów i smaków, które lubi i akceptuje oraz tych, które trudno mu tolerować. Zabawy z zapachami zaczynaj od tych najlepiej przez dziecko tolerowanych.
- Bawcie się razem w rozpoznawanie zapachów i smaków z zamkniętymi oczami. Dobierajcie zapach/smak do ilustracji. Twórzcie z dzieckiem skojarzenia z zapachami i smakami.
- Zachęcaj dziecko do próbowania nowych smaków bez nadmiernego nalegania. Zazwyczaj potrzeba 7 do 14 prób, aby zaakceptowało nieznane dotąd smak, zapach, konsystencję, dlatego ponawiaj próby co kilka dni.
- Zaczynaj od bardzo małych porcji nowych potraw. Stopniowo zwiększaj porcje.
- Wprowadzaj je ze znanymi już dziecku i akceptowanymi przez nie smakami.
- Dbaj o różnorodność warzyw i owoców.
- Zwróć uwagę, że zdrowe przekąski (np. cząstki marchewki, migdały, orzechy) wymagają od dziecka prawidłowego żucia.
- Stawiaj zdrowe przekąski w dostępnym i widocznym miejscu. Gdy inni członkowie rodziny będą sięgać w ciągu dnia po cząstkę jabłka, marchewki, śliwkę jest większa szansa, że z czasem sięgnie też po nie „niejadek”.
- Zachęcaj dziecko do przygotowywania posiłków razem z rodzicem. Pozwól mu dotykać produktów spożywczych (np. podczas krojenia, dekorowania), wąchać, próbować, decydować o połączeniu składników. Czując zapach i teksturę różnorodnych pokarmów dziecku łatwiej będzie oswoić się z nowymi potrawami.
- Jedzcie posiłki przy wspólnym stole. Dzieci obserwują, co innym smakuje, jak dorośli i rówieśnicy reagują na różnorodne smaki, przekonują się, że wspólne jedzenie może być przyjemne, że podczas wspólnego posiłku stają się częścią grupy.

- Pomoc w przygotowywaniu posiłków i spożywanie ich wspólnie przy stole jest motywuje dziecko do doskonalenia umiejętności samoobsługowych. Jedzenie potraw o różnorodnej konsystencji aktywuje mięśnie oralne, ma więc wpływ na rozwój mowy dziecka.

Literatura:

1. V.F. Maas, *Integracja sensoryczna a neuronauka – od narodzin do starości*, Fundacja Innowacja WSS-E, Warszawa, 2007 r.,
2. V.F. Maas, *Uczenie się przez zmysły. Wprowadzenie do teorii integracji sensorycznej*, WSiP, Warszawa, 1998 r.
3. *Materiały szkoleniowe: Procedura treningu zapachowego*, opr. M. Okrzasa, Warszawa, 2002 r.

terapeuta integracji sensorycznej, Anna Mrozowska