Оральная гиперчувствительность, или как накормить малоежку

Одной из причин того, что ребенок плохо ест или разборчив в еде, является т.н. оральная гиперчувствительность. Ниже приведены основные симптомы оральной гиперчувствительности:

- ребенок не любит чистить зубы, ему не нравится вкус зубной пасты

- разборчив в еде, отдает предпочтение одним и тем же определенным продуктам

- может есть только протертую, пюреобразную пищу

- избегает новых продуктов

- не любит пряную, острую, сладкую, соленую пищу, отдает предпочтение пресной еде

- при употреблении пищи старается снимать кусочки с вилки/ложки только зубами, не дотрагиваясь до пищи губами

- подвержен рвоте

- запивает пищу водой

- имеются проблемы с пережевыванием и глотанием пищи; часто давится пищей (и)или испытывает страх подавиться

- может есть только холодную или горячую пищу

- у него могут наблюдаться также признаки тактильной гиперчувствительности: он может не любить прикосновений, избегать игр с пачкающими материалами (клеем, песком, пальчиковыми красками и т.п.)

В данной статье даны советы родителям как в домашних условиях можно справиться с этой проблемой:

1. Предоставьте ребенку возможность для ежедневной оральной активности. Используйте предназначенные для этих целей игрушки:

- свистки, дудочки и др. игрушки, где требуется дуть;

- коктейльные трубочки (можно играть в футбол, дуя через них на ватные шарики)

- сладкие и кислые леденцы, жевательную резинку

2. Разрешите ребенку, прежде чем попробовать блюдо, исследовать его, поиграть с ним. Ребенку с оральной гиперчувствительностью будет проще съесть еду, если предварительно он потрогал (изучил) ее тактильно (руками).

3. Научите ребенка чистить не только зубы, но и язык, на котором, к слову, тоже скапливаются бактерии. Для чистки зубов используйте обычную или электрическую зубную щетку. Предпочтительнее второй вариант.

4. Разрешите ребенку использовать различные соусы. Их можно готовить и пробовать вместе.

5. Дайте ребенку съесть кусочек мороженого, прежде чем предложить попробовать новое блюдо. Это подействует как своебразная "заморозка", снизив чувствительность во рту.

И еще несколько общих рекомендаций:

6. Следуйте т.н. "правилу радуги", выкладывая на тарелку пищу разных цветов (зеленого, желтого, красного, оранжевого). Во-первых, это красиво, во-вторых, такое ассорти будет содержать все разнообразие необходимых витаминов и микроэлиментов. Предлолжите ребенку попробовать каждый "цвет".

7. Привлекайте ребенка к приготовлению еды. Например, он может натереть на терке сыр или смешать вместе необходимые ингридиенты. Дети с большим удовольствием едят блюда, на приготовление которых они затратили собственное время и силы.

8. Ходите с ребенком в магазин за продуктами. Заранее составьте вместе с ним список необходимых продуктов. Пусть ребенок принимает активное участие в составлении списка продуктов. Советуйтесь с ним, спрашивайте, почему он считает необходимым купить тот или иной продукт, а без чего, по его мнению, можно в этот раз обойтись.

9. Предлагайте ребенку новые блюда еще и еще раз. Исследования показывают, что требуется по меньшей мере восемь раз предложить ребенку что-то новое из еды, чтобы он согласился это попробовать.

10. Если ребенок отказывается от еды, предложите ему съесть хотя бы по маленькому кусочку всего, что лежит на тарелке, и не выходить из-за стола до тех пор, пока все члены семьи не закончат трапезу.