

Evés fókuszú fejlesztés – Jobb ízű a falat, ha mindnyájan esznek

Szerző: Gácsi Margit

Evési rendellenesség

Evési rendellenességnek számítanak: szoptatáskor, kanállal evéskor, rágáskor, nyeléskor, pohárból iváskor a gyereknél jelentkező nehézségek. Ide tartozik a nagyobb gyerekek helytelen táplálkozása is (pl. túlzott csipsz fogyasztás, túl sok cukros üdítő, csak egy-két féle táplálékot fogyaszt).

Ezek hosszú távú következményei lehetnek: egészségi problémák, tanulási nehézségek, beilleszkedési problémák.

Kiváltó okai változatosak. Lehetnek környezeti hatások, betegségek és néha ismeretlen ok is előfordulhat.

Bármilyen életkorban jelentkezhet, egyáltalán nem csak az újszülötteket érinti. Az evés képessége nem velünk született tudás, hanem meg kell tanulnunk. A csecsemő számára nehéz feladat az anyatej elfogyasztása. A kisgyerekek szilárdabb ételeket kezdenek fogyasztani, ami az elején mindegyiküknek nehéz. Az étel útja a szájnylástól a torkon át a nyelőcsövön keresztül vezet a gyomorba. Minden egyes szakasz más és más kihívást jelent. Nincs abban semmi rendkívüli, ha eleinte minden evéskor kisebb problémák (visszabüfögés, kisebb félrenyelés, az étel visszacsordulása a szájból, stb.) jelentkeznek, mert ez alap esetben is a tanulási folyamat része. Egyes gyerekeknél azonban ezek a problémák hosszú távon sem múlnak el, vagy akár fokozódhatnak is. Ilyenkor szükséges szakemberhez, szakorvoshoz fordulni és evés terápia alkalmazása is szükséges lehet.

Kutatók szerint ez a rendellenesség a gyerekek közel harmadát érinti. Az újszülötteknél az arány még magasabb. Jómagam azt tapasztalom, hogy amikor egy gyerekkel hozzám fordulnak valamilyen más problémával, sok esetben menet közben kiderül, hogy evési probléma is van a háttérben.



Evési rendellenesség

Figyelmeztető jelek

Csecsemő és kisgyerekkorban (példa jelleggel):

- evéskor sírás, hiszti
- elalszik evés közben
- nem tud szopni
- gyakori félrenyelés
- gyakori tüdőgyulladás
- nem hajlandó enni, vagy inni
- túl sokáig eszik
- újabb és újabb falatokat vesz a szájába, de nem nyeli le
- evés közben köhög
- túl sokat büfizik vissza, akár az orron át is
- rendellenes hízás, vagy fogyás
- csak képernyő előtt hajlandó enni

Nagyobb gyerekeknél és kamaszoknál:

- egészségtelen ételek, italok túlzott, vagy kizárólagos fogyasztása
- túlságosan válogatós
- egészségtelen időpontokban való táplálkozás (pl.csak a számítógép előtt eszik)

Néhány lehetséges kiváltó ok

Lehet egészségügyi háttere:

- viselkedési rendellenesség
- koraszülött
- nyúlszáj, farkastorok, letapadt nyelv
- asztma
- autizmus
- izomrenyheség az arcban és a nyakban
- érzékszervi problémák
- ételallergia
- gyógyszerek.

Serdülő korban megnő a környezeti hatások evési problémákkal kapcsolatos szerepe: túlzott képernyőidő, képernyőfüggőség, családi étkezések hiánya, depresszió, érzelmi válság, rossz szokások kialakulása.

Hogyan segít az evés fókuszú fejlesztés?

Alapgondolat: az evés sokkal több, mint pusztán életfenntartás. Örömforrás, mely egész életünkben elkísér minket. Egészségünk alapja. Gyerekkori fejlődésünk feltétele. Családi élet. Közösségi élet.



Családi étkezés

A kisgyerekeknél a cél a kiváltó okok enyhítése, megszüntetése:

- a száj izmainak erősítése
- a nyelvmozgatás képességének fejlesztése
- a helyes rágás megtanítása
- rávezeti a gyereket, hogy felfedezze a saját szájja és száj környéke felépítését, működését
- új ételek, italok kipróbálása
- cumisüvegből szopás, a pohárból ivás fejlesztése
- megtanítja, hogyan tud lélegezni evés, ivás közben
- az étel sűrűségének fokozatos növelése
- megtanítja, hogyan vegyen részt a családi, közösségi étkezésben
- különböző étel alapanyagok jellegzetességeinek érzékelése (illat, állag, íz, forma, szín)
- megmutatja az ennyivaló felfedezésének örömet
- segít a szülőnek a helyes étkeztetés elsajátításában.



A csecsemőnek fel kell fedeznie a száját

Serdülőkoron segíteni még sokkal nehezebb, hiszen jellemző a túlzott önállósági igény, a lázadás, az érzelmi ingadozások – a helytelen táplálkozás hátterében náluk már érzelmi viharok, megcsontosodott rossz szokások is lehetnek. Azonban, amilyen nehéz a hatékony támogatás az ő esetükben, annyira fontos is. Ezekben az esetekben még fokozottabban van szükség a gyermek-szülő-terapeuta közötti folyamatos együttműködésre.