

Wpływ konsystencji spożywanych pokarmów na rozwój dziecka

Marta Baj-Lieder

Zróżnicowana dieta ma ogromny wpływ na rozwój dziecka. I nie chodzi tutaj wyłącznie o dietę dobrze zbilansowaną pod względem energii czy chociażby składników pokarmowych. Dietę, która – jak wiadomo – ma ogromny wpływ na pamięć czy koncentrację dziecka. Chodzi o rodzaj konsystencji podawanego pokarmu. Innymi słowy, to, jak jemy, jest tak samo istotne jak to, co jemy.

Kiedy rodzice zaczynają przygodę z rozszerzaniem diety niemowlęcia, mogą zdecydować się na tradycyjny sposób podawania pokarmów, czyli podawanie gładkich papiek za pomocą łyżeczki, następnie papiek z grudkami i konsystencji bardziej zwartych. Inny sposób to podejście BLW, czyli Baby Led Weaning. W podejściu tym od samego początku rozszerzania diety dziecko otrzymuje pokarmy stałe, oczywiście w odpowiedni sposób przygotowane. To dziecko decyduje, kiedy zacznie jeść (początkowo to bardziej zabawy i poznawanie konsystencji proponowanych pokarmów za pomocą



zmysłu dotyku, czyli rozgniatanie i rozmazywanie) i co zacząć jeść. Z logopedycznego czy sensorycznego punktu widzenia BLW niesie ze sobą wiele korzyści. To wielozmysłowa stymulacja i poznanie, to doskonały trening usprawniający motorykę oralną, a zatem ogromna korzyść dla artykulacji czy rozwoju i budowy twarzoczaszki. Dziecko poznaje i kiedy czuje się bezpiecznie, zaczyna jeść. Bez presji i przymusu.

Niestety, nie zawsze jest tak kolorowo. Nie wszystkie dzieci potrafią poradzić sobie z BLW. Niektóre nie chcą dotykać pokarmów, np. kiedy są nadwrażliwe na bodźce dotykowe; inne krztuszą się i dławią, mają problem z obróbką pokarmu; jeszcze inne mimo upływającego czasu cały czas wyłącznie bawią się jedzeniem lub ze względu na opóźniony rozwój ruchowy nie zawsze mogą bezpiecznie przyjmować tego typu konsystencje. Również w tradycyjnym podejściu, gdzie stopniowo zmieniane są konsystencje, dzieci mogą sobie nie radzić.

* Więcej na temat BLW możesz przeczytać w książce BLW. Bobas lubi wybór Gill Rapley, Tracey Murkett.

Dziecko, które się krztusi lub dławi, które w trakcie przyjmowania pokarmów reaguje odruchem wymiotnym, a czasami nawet wymiotuje, martwi rodzica. Taki rodzic może szukać pomocy, nie zawsze ją jednak otrzymuje. Lęk o ponowne zakrztuszenie sprawia, że dosyć często rodzic rezygnuje z podawania grudek czy tym bardziej konsystencji zwartych. Opóźnione podawanie grudek nie tylko utrudnia akceptację pokarmów o tego typu konsystencji, ale również opóźnia naukę żucia. Zdarza się, że dziecko mimo swojego wieku i tego, iż już uczęszcza do przedszkola, nadal preferuje gładkie pokarmy i takie otrzymuje.

Konsekwencje tak długiego przyjmowania pokarmów miękkich, jednolitych i gładkich są różnorodne. Co ciekawe, nie jest to żadne nowe odkrycie. Żyjący w latach 1796–1872 George Catlin, artysta i adwokat, podczas serii podróży na amerykański Zachód portretował rdzennych Amerykanów. Portrety wykonane przez Catlina są dowodem na to, jak cywilizacja, zmiana trybu życia i przede wszystkim zmiana sposobu odżywiania wpływają na zmiany w budowie szczęk człowieka. Rdzenni Amerykanie przedstawieni na pracach Catlina byli zdecydowanie zdrowsi, śmiertelność dzieci pośród nich była zdecydowanie niższa w porównaniu do dzieci europejskich. Prace Catlina potwierdzają, że to nie genetyka, a na pewno nie wyłącznie genetyka, lecz środowisko i właśnie przeobrażenia, jakie w nim zachodzą, powodują zmiany w budowie twarzoczaszki człowieka. Zaobserwowano, że w krajach takich jak Nigeria czy Indie spożywa się bardziej miękkie pokarmy na terenach miejskich i jednocześnie

obserwuje się tam mniejsze szczęki w porównaniu do terenów wiejskich, gdzie dieta jest nadal bardziej tradycyjna. Podobnych odkryć dokonano, obserwując zwierzęta. Te, które spożywały miękkie pokarmy, wykazywały zmiany w budowie i rozwoju szczęk. W książce autorstwa Sandy Kahn i Paula R. Ehrlicha pojawia się na ten temat trafne określenie: „Im więcej żujesz, tym bardziej normalne są Twoje szczęki”.

Nie da się ukryć, że obecnie, nawet jeśli potrafimy poradzić sobie z każdą konsystencją, dosyć często wybieramy produkty wysoko przetworzone: pieczywo „nadmuchane”, posiłki z restauracji typu fast food, koktajle, jogurty, smoothie, zupy kremy, musy owocowe w tubkach. Młode pokolenie to nie te same dzieci, które jeszcze 30 lat temu otrzymałyby



na spacerze w wózku piętę chleba. Dzisiaj otrzymują biszkopty, ciasteczka i wspomniane wcześniej musy owocowe. Niestety, miękkie pokarmy nie dają okazji do żucia. Niejednokrotnie dzieci wręcz nie otrzymują okazji, aby doskonalić tę jakże ważną umiejętność, czyli żucie. Dokładnie tym samym jest sytuacja, w której małe dziecko otrzymuje pokarmy już pokrojone, poporcjonowane, nie mając możliwości odgryzania. Brak okazji do żucia zmniejsza rozmiar szczęk, co w konsekwencji doprowadza do wad zgryzu czy problemów artykulacyjnych. Dlatego im szybciej wylapane zostaną wszelkie problemy w zakresie przyjmowania pokarmów, tym lepiej dla zdrowia dziecka.

Kolejny aspekt to powiązania motoryki z sensoryką. Rozwój sensoryki jest ściśle uzależniony od motoryki i odwrotnie. Jeśli dziecko nie radzi sobie z pewnymi konsystencjami w wyniku nieprawidłowości motoryki oralnej, to nie tylko preferuje konsystencje płynne

i gładkie, ale też nie dostarcza jamie ustnej żadnej stymulacji sensorycznej. Sytuacja odwrotna – jeśli dziecko nie je mieszanych konsystencji z powodu problemów sensorycznych, np. nadwrażliwości oralnej, to w konsekwencji nie trenuje aparatu artykulacyjnego.

Nauczyciel przedszkolny wielokrotnie w ciągu dnia towarzyszy dzieciom w trakcie posiłków. Ma okazję obserwować, jakie dokładnie pokarmy wybierają do jedzenia dzieci, z którymi radzą sobie lepiej, a z którymi gorzej. I przede wszystkim czy potrafią jeść pokarmy o konsystencjach mieszanych i zwartych. Czasami dzieci odmawiają jedzenia takich pokarmów, spędzają więc cały dzień w przedszkolu i nic nie jedzą lub spożywają tylko to, co pozwolono im przynieść z domu. Inne jedzą, ale jakość tej czynności pozostawia wiele do życzenia.

Jeśli jako nauczyciel lub wychowawca obserwujesz wspomniane problemy u swojego ucznia, nie bój się porozmawiać o tym z jego rodzicem. Wiedząc, jakie konsekwencje niesie ze sobą opóźnione wprowadzanie konsystencji zwartych i mieszanych, łatwiej Ci będzie z nimi rozmawiać o zaobserwowanych trudnościach dziecka. Spokojne przedstawienie swoich spostrzeżeń i wyjaśnienie, że niekoniecznie minie to samoistnie lub „ten typ tak ma”, może pozwolić udzielić dziecku właściwego wsparcia terapeutycznego.

Jeśli obserwujesz u dziecka:

- częste krztuszenie się w trakcie posiłku,
 - częste odruchy wymiotne lub wymioty w trakcie przyjmowania pokarmów,
 - preferencję do spożywania pokarmów miękkich, „łatwych”, produktów o konsystencji gładkiej,
 - wybiórczą dietę,
 - nieadekwatny do wieku sposób przyjmowania pokarmów, np. pomimo swojego wieku dziecko nadal korzysta z butelki lub kubka niekapka, je z otwartą buzią, nie radzi sobie z obróbką pokarmu itp.
- zasugeruj konsultację u logopedy, który zajmuje się terapią karmienia.

Dokładna ocena czynnościowa zewnątrz- i wewnątrzustna, niekiedy połączona z diagnostyką fizjoterapeutyczną czy ortodontyczną, jest w stanie wskazać źródło problemów oraz trudności i je zniwelować. Każdy może czerpać radość z posiłków, każdy może mieć piękny uśmiech, jak również każdy może mieć nienaganną wymowę. Grunt, aby dziecko radziło sobie w obszarach, które mają wpływ właśnie na artykulację czy zgryz. ■