



# IZBIRLJIVOST U PREHRANI KOD DJECE

**Izбирljivost** predstavlja jedan od češćih poremećaja u prehrani/hranjenju djeteta. Pod tim se podrazumijeva: nespremnost da se jede poznata hrana ili da se proba nova hrana, tj. sklonost jedenju samo određenih namirnica (često i spremljenih uvijek na isti način) te uporno odbijanje drugih.

Izбирljivost se ponekad javlja samo kao kratkotrajna faza. Međutim, problem nastaje ako ta „faza“ dugo traje i dijete izbacuje sve više namirnica. Tada postoji rizik za nastanak deficita osnovnih i/ili mikronutrijenata (vitamini i minerali) što zaista može utjecati na rast i razvoj djeteta.

## Koji je najčešći razlog zašto dijete ne želi jesti hranu koju mu pripremate?

Problem hranjenja često proizlazi iz roditeljske krive percepcije o količini i veličini obroka te o vremenu kada dijete treba jesti i što roditelj smatra da ono mora, vrstom i količinom, pojesti. Zbog svega navedenog proizlaze frustracije i napetost te nervoza za vrijeme obroka. Nerijetko se stvara kontraefekt i dijete pruža samo već otpor, a obroci postaju sa sve više tenzija. Također u velikoj želji da se problem riješi prisiljavanje djeteta da proba ili pojede što ne želi te nagrađivanje djeteta za to daje djetetu prostor i za manipuliranje procesom hranjenja.

## Dijete ne želi jesti – kako premostiti problem djeteta izbirljivog u prehrani?

Nova hrana predstavlja djetetu nešto nepoznato, a sve što nam je nepoznato iziskuje vrijeme upoznavanja i navikavanja. Nekom djetetu za to treba više, nekom manje vremena. S djecom koja imaju problem da teže prihvaćaju ili uopće ne prihvaćaju nove namirnice, te kod djece koja odbijaju namirnice koje su ranije jeli, može nam pomoći SOS pristup hranjenju.

## Što je to SOS pristup hranjenju?

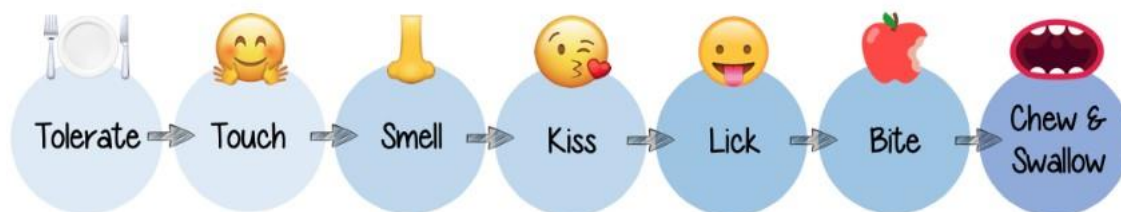
SOS (Sequential Oral Sensory) pristup hranjenju je program koji je usmjeren prema djetetu kao pojedincu. Pomaže mu da stekne ispravne vještine hranjenja i premaši sve one prepreke koje ga ometaju u hranjenju. Pristup je individualiziran, a vođen je postepenim koracima koji omogućavaju razvijanje adekvatnog odnosa između djeteta i nove ili odbijajuće namirnice kako bi djetetu postala privlačna za jelo.

- Dijete se uči tolerirati hranu koju inače odbija kroz razne interakcije koje terapeuti hranjenja koji su prošli edukaciju razrađuju s roditeljima. Koraci obuhvaćaju tj. postupke vizualnog navikavanja, percipiranja mirisom, zatim dodirrom na razne načine i različitim dijelovima tijela (prstima, dlanovima, usnama).
- Naime, ne možemo očekivati da će dijete odmah staviti u usta nešto što mu izgledom, opipom ili mirisom nije poznato ili je odbojno iz bilo kojeg razloga. Svaka interakcija s hranom, mada ju dijete ne unosi u usta, predstavlja poticajni stimulans.
- Primjerice dodirivanje potiče taktilno familijariziranje s hranom ali i navikavanje na nove teksture.
- Sudjelovanje u kupovini namirnica s roditeljima važan je dio procesa učenja na nove ili odbijajuće namirnice.





- Dobre rezultate daje i sudjelovanje u pripremi namirnica. Dijete ovisno o dobi može dodavati, prati i sjeckati voće i povrće, te kombinirati namirnice za obroke. A naravno, ono što smo sami napravili volimo i probati kako bi provjerili je li dobro i ukusno, zar ne?
- Dakle, nakon taktilnog navikavanja slijedi kušanje, makar samo vrhom jezika, pa polako dalje. Kada se to svlada, onda tek postoji spremnost vježbati žvakanje i gutanje iste hrane.
- Vizualni dojam obroka je također vrlo važan, slaganje obroka u primamljivim kombinacijama čini hranu poželjnijom.
- Novu hranu potiče se uvijek ponuditi uz već poznatu kako bi poznato bilo poticajni stimulans.



### Savjet za roditelje čije dijete ne želi jesti

Preokupiranost roditelja problematikom hranjenja ne pomaže, već najčešće pogoršava tegobe. Bitno je opustiti se i hranjenje učiniti ugodnim iskustvom i roditeljima i djeci.

Roditelj treba poslužiti kao model u zajedničkim obiteljskim obrocima. Kao što znamo, djeca promatraju i oponašaju roditelje. Mobitel, I-pad i televizor treba ostaviti po strani jer samo odvlači pažnju, a pritom dijete ne ostvaruje pravilan odnos s hranom.

Obroci trebaju biti strukturirani i ne trajati dulje od 30 minuta.

Zadaća roditelja je da ponudi nutritivno kompletan, raznovrstan obrok u vrijeme kada je obrok za obiteljskim stolom. Na djetetu je da odluči što će odabrati i koliko će od ponuđenog pojesti.

Između obroka treba praviti dovoljne razmake kako bi dijete ogladnjelo.

Za žeđ je potrebno nuditi **vodu**. Voda kao napitak neće poremetiti mehanizam gladi i sitosti, dok napitci s okusom između obroka donekle zasite dijete. Ono zato možda neće biti motivirano za sljedeći obrok.

Slatkiši se mogu ponuditi, ali ne prečesto i planirati ih svakako iza obroka.

Zaključno, izbirljivost u jelovniku često se susreće u djece i najčešće nije zdravstveno ugrožavajuće za dijete, a poticajnim ponašanjem roditelja najčešće se s vremenom prevlada.

Petra Gulić, zdravstvena voditeljica

