

LJUBEZEN GRE SKOZI ŽELODČEK

Že v predšolskem obdobju se pri otrocih lahko pojavijo težave s hranjenjem. Toda treba je razlikovati med resnimi motnjami hranjenja ter motnjami prehranjevanja, ki nastanejo kot posledica predhodnega neustreznega odziva okolja na otrokov način prehranjevanja. Čeprav smo odrasli včasih preveč zaskrbljeni zaradi otrokove prehrane, pomislimo – otrok ima svoj samoregulativni mehanizem: ko je otrok zares lačen, bo jedel.

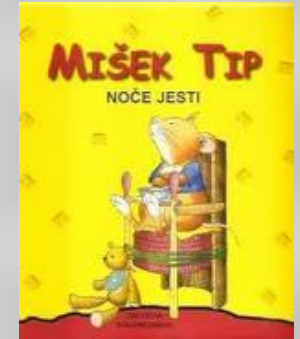
Četudi se nam lahko zdi otrok suh ali morda celo na meji podhranjenosti (po mnenju pediatra), lahko že po otrokovem funkcioniranju opazimo, ali je res nekaj narobe. Če je otrok vesel, pozitivno razpoložen, ima veliko energije, potem je skrb odveč. Medtem ko pri otroku, ki je pretežno slabo razpoložen, kronično utrujen, se upira, kljubuje in ima malo energije, le raziščimo vzroke.

Motnja prehranjevanja pri otrocih:

Motnja prehranjevanja:	NEJEŠČOST	IZBIRČNOST	BRUHANJE	PRENAJEDANJE
<p>VZROKI:</p>	<p>1.) Fiziološki razlogi Otrok odklanja hrano zaradi bolezni, težav v prebavnem traktu (<i>npr. zaprtost</i>) ali ima alergijo na določeno vrsto hrane. Včasih po preboleli bolezni otrok takoj še ne zmore zaužiti tolikšne količine hrane kot ko je bil zdrav, saj je njegovo telo še slabotno.</p> <p>2.) Psihološki razlogi Otrok je neješč zaradi stresa (<i>vstop v vrtec, ločitev staršev ipd.</i>), pretiranega doživljanja čustev (<i>npr. veselje, jeza</i>), neprijetnih čustev, rojstva bratca/sestrice (<i>zlasti, če je otrok močno navezan na enega izmed staršev in do sedaj ni bil vaju deliti naklonjenosti staršev</i>).</p> <p>3.) Napačna prepričanja staršev Pomembno vlogo igrajo prehranjevalne navade staršev (<i>prigrizki med obroki, izogibanje rednim obrokom</i>). Starši so otroku vzor. Prepričanja staršev, da bo otrok »umrl od lakote«, če ne bo nič zaužil, ne pripomorejo k reševanju težave. Zato mu raje ponujajo sladkarije - »zmotno« prepričanje: »Raje naj otrok poje sladkarije, kot da cel dan nič ne je«.</p>	<p>Enoletnik ponavadi še ne izbira sam hrane, medtem ko je pri starosti 2-3 leta že zmožen sam izbrati eno izmed dveh ponujenih možnosti (<i>ponudimo mu 2 vrsti jedi, ki jih mi sami določimo</i>).</p> <p>1.) Fiziološki razlogi Zaradi raznih alergij lahko otrok postane izbirčen. Za sprejemanje nove, različne hrane je otrok najbolj dovzeten pri starosti 4 - 8 mesecev. Takrat je priporočljivo otroku ponuditi različne vrste hrane. Če se otrok z novo hrano, kot jo je navajen (ponavadi mleko) seznanil kasneje, je večja verjetnost raznih alergij na hrano.</p> <p>2.) Psihološki razlogi Včasih otrok zato ne poje določene hrane, ker ga silijo, da mora vse pojesti. Takrat se mu hrana upre in je ne želi. To lahko pomeni tudi resne posledice (travme) za kasnejša obdobja (<i>npr. mladostništvo</i>).</p> <p>3.) Napačna prepričanja staršev Na otrokovo izbirčnost močno vpliva zgled staršev. Pogosto starši od otrok zahtevajo, da jedo zdravo hrano in ne izpuščajo dnevnih obrokov, toda sami se tega ne držijo (<i>jedo prigrizke vmes med obroki, zato v času rednih obrokov niso lačni in ne jedo</i>). Starše včasih skrbi, ker otrok razen svoje najljubše hrane drugega ne je. Vendar, če poje vsaj košček čokolade ali tistega kar ima rad, so malenkost bolj pomirjeni, kot če otrok ne bi ničesar zaužil. Na tak način starši izbirčnost v bistvu na nek način podpirajo.</p>	<p>1.) Fiziološki razlogi Zaradi občutljivega želodca ali drugih zdravstvenih razlogov lahko otrok bruha. Nekateri otroci tako močno jokajo, da se pri njih sproži refleks bruhanja.</p> <p>2.) Psihološki razlogi Kadar otroci doživljajo stisko (<i>npr. prihod v vrtec</i>), je eden od pokazateljev le-te lahko bruhanje. Sprva se povezava med samim vzrokom in posledico morda niti ne zdi smiselna (<i>npr. otrok ob prihodu v vrtec bruha, toda doma ne zajtrkuje</i>). Ko otrok poveže, da z določenim načinom vedenja (bruhanjem) lahko dobi želeno, se bo le-tega posluževal.</p> <p>3.) Napačna prepričanja staršev Pogosto starše zajame panika, ko otrok bruha (<i>včasih pomislijo: »kaj če bo otrok shiral«</i>). Če se to zgodi enkrat, še nujno ne pomeni nevarnosti. Starši naj se na takšno otrokovo reakcijo odzovejo umirjeno, brez nepotrebne panike. Včasih se prestrašijo, jih skrbi in otrok se jim smili, ga poskušajo na nek način potolažiti - mu ni treba ostati v vrtcu in ga odpeljejo domov. Otrok kmalu poveže: »Če bom bruhal, ima lahko to zame določene ugodne posledice«. Tak otrok se bo naučil refleksno bruhati, kar je lahko zelo zaskrbljujoče.</p>	<p>1.) Eni otroci pojedjo veliko zaradi tega, ker radi jejo, hrana jim tekne in ob tem uživajo. Take otroke prepoznamo po tem, da so videti veseli, zadovoljni in so družabni.</p> <p>2.) Obstajajo pa otroci, pri katerih je prenaajdanje znak stiske – večinoma čustvene praznine, ki jo otrok skuša zapolniti s hrano. Take otroke opazimo kot slabo razpoložene, vase zaprte, nimajo veliko prijateljev, delujejo bolj osamljeno ter imajo malo energije in volje.</p>

KAKO LAHKO V TAKIH SITUACIJAH OTROKU POMAGAMO?

- **NIKOLI ne silimo otroka s hrano** (še posebej bodimo pozorni, če pri otroku zaznamo negativna čustva).
- **Ponudimo mu obrok, sadne sokove, ki so hranljivih.** Brez vmesnih prigrizkov.
- **Med dnevom naklonimo otroku več časa, pozornosti in mu bodimo čustveno v oporo.**
- **Povejmo mu, da ga imamo radi.**
- **Pogovarjajmo se z njim** o vrtcu, kako je tam lepo, saj ima tam prijatelje in se lahko z njimi igra ipd.



KOLIKO ČASA JE SPREJEMLJIVO, DA SE POJAVLJAJO TEŽAVE S HRANJENJEM?

V okviru **3 tednov do 2 mescev** traja ponavadi obdobje, ki ga otrok potrebuje, da se navadi na novo, spremenjeno situacijo in okoliščine. Zato je v navedenem obdobju možno, da se otrok na spremembe, novosti odzove tudi z drugačnim odnosom do prehranjevanja.



POMISLIMO:

- **Odrasli smo otrokom vzor**, otroci se po nas zgledujejo (*kakšen odnos imamo mi do hrane?*).
- **Pomen prehranjevalnih navad, ki jih imamo doma** in v vrtcu. Priporočljivo je, da družina na dan vsaj en obrok zaužije skupaj. To naj poteka umirjeno, kolikor se le da, in naj je namenjeno zaužitju hrane (brez TV, radia in drugih motečih dejavnikov).
- **Vključiti otroka v pripravo hrane** (*otrok gre s starši v trgovino, pomaga pri izbiri živil, doma pomaga pripraviti mizo, hrano*).
- **Za prijetno vzdušje je dobrodošla majhna pozornost**, posebna dekoracija na mizi (*npr. svečka na mizi*).
- **Zahvala za hrano preden se kosilo začne**. Ko družina sede za mizo in se pripravi za uživanje hrane, si družinski člani zaželijo dober tek. Na tak način se družina najprej umiri, preden začne jesti.
- **Ritual enkrat na teden**, v smislu »ob sobotah imamo v naši družini palačinke za večerjo«. (*Tak ritual je dobrodošel tudi kasneje, ko otrok odrašča – v mladostništvu, ko se je včasih mladostniku težko približati, je lahko včasih prav to priložnost, kako starši pristopijo k »občutljivemu« najstniku*).

Povzetek predavanja za starše (izvajalka Tina Rutar Leban, psihologinja)
Pripravila svetovalna služba Vrtca Mengeš: Tina Vuri, psihologinja

Mengeš, dne 26.1.2011