

КАК ПООЩРИТЬ АУТИЧНОГО РЕБЕНКА К ТОМУ, ЧТОБЫ ОН ПОПРОБОВАЛ НОВЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ?



Если ваш ребенок очень избирателен в выборе продуктов питания, знайте, что вы не одиноки. Около 70 процентов родителей аутичных детей сообщают о проблеме крайней ограниченности рациона питания у их ребенка. Часто эти тенденции сохраняются и в подростковом, и взрослом возрасте.

Исследователи до сих пор пытаются разобраться в том, что вызывает у аутичных детей крайнюю нетерпимость и избирательность по отношению к продуктам питания, и каким образом можно вмешаться, чтобы расширить перечень потребляемых ребенком продуктов. Новый исследовательский проект организации *Autism Speaks* направлен на расширение перечня потребляемых в пищу продуктов питания путем уменьшения тревожности и сенсорных проблем у таких детей. Этот новый проект ориентирован на детей старшего возраста и подростков, пищевым предпочтениям которых ранее уделялось меньшее количество внимания.

Здесь приведены несколько стратегий, которые могут быть использованы родителями для диверсификации ограниченного рациона питания у своего ребенка, вне зависимости от его возраста.

В первую очередь, важно исключить **пищевую аллергию** или любые возможные **медицинские причины**, которые могут вызывать у ребенка неприязнь к определенным запахам или группам пищевых продуктов. Дети могут избегать некоторых продуктов, потому что они раздражают их желудок. Однако они могут быть не в состоянии описать или идентифицировать эту связь. Проконсультируйтесь с вашим педиатром на тему обследования ребенка для выявления возможной аллергии или осложняющих заболеваний, прежде чем вводить какой-либо новый пищевой режим.

Кроме того, совершенно естественно, если ребенок испытывает отвращение к еде, которая вызвала у него боли в животе или пищевое отравление в прошлом. Это природный инстинкт!

После того как вы убедитесь, что за нарушениями пищевого поведения у вашего ребенка не стоят медицинские проблемы, вы всегда должны помнить об одном основном правиле: ***не превращайте пищу в источник конфликтов в вашей семье.***

В семьях, где растет ребенок с крайне избирательными пищевыми привычками, за обеденным столом часто возникают споры и ссоры между детьми и родителями, бабушками, дедушками или другими людьми, осуществляющими уход за ребенком. Ссоры и принуждение ребенка к еде обычно еще больше усугубляет ситуацию. Вместо этого попробуйте подойти к данной проблеме творчески и попытаться выяснить возможные причины, стоящие за неприятием вашим ребенком новых или специфических продуктов питания.

Например, многие дети, страдающие аутизмом, не любят пробовать что-то новое. В психологии это называют термином «неофобия». Если вам кажется, что ребенок опасается новых продуктов или относится к ним с излишней осторожностью, подумайте о том, как можно справиться с его тревогой.

Например, вместо того, чтобы просить ребенка съесть новую пищу сразу, попробуйте поэтапный подход. Для начала вы можете просто посмотреть на новую пищу вместе. Затем вы можете предложить ребенку одновременно понюхать или прикоснуться к незнакомой для него еде. Это также предоставляет большие возможности для игр и веселья, связанных с приемом пищи. Если вы считаете, что ваш ребенок готов, предложите ему лизнуть или попробовать новый продукт. Иногда во время первого «знакомства» помогает смешивание новой еды с уже знакомыми и предпочитаемыми ребенком продуктами питания.

Важно также предоставлять ребенку как можно больше **вариантов для выбора**, чтобы он мог почувствовать, что сам контролирует свой рацион питания. Например, вы хотите, чтобы ребенок поел овощей за ужином. Вместо того чтобы требовать от него съесть горох, дайте ему три варианта: горох, морковь или салат. Или же вы можете предоставить широкий выбор различных продуктов питания во время приема пищи, а затем предложить ребенку выбрать три любых продукта для себя. Этот подход также помогает детям осознать, что предпочтения в еде – это нормально (у нас всех есть, по крайней мере, один продукт питания или блюдо, которое мы бы не хотели есть!), но что разнообразие в диете все же имеет большое значение. Кроме того, если на ужин вы готовите любимые вашим ребенком макароны с сыром, скажите ему, что сегодня вечером он должен добавить один тайный ингредиент в это блюдо, а другие члены семьи должны будут угадать его. И предоставить ему выбор: индейка, брокколи или помидоры? Предоставление выбора и контроля в определенных пределах может помочь избежать споров, слез и истерик за обеденным столом. В то же время, это способствует более разнообразному и правильно сформированному рациону питания.

Наконец, некоторые дети с расстройствами аутистического спектра имеют сенсорные трудности с продуктами питания, не относящиеся к

вкусовым характеристикам пищи. Например, ребенку может не нравится то, как помидоры черри резко переходят из твердого состояния в жидкое у него во рту, хотя ему может нравиться их вкус. *Детям бывает трудно отделить приятный вкус от неприятной консистенции продукта.* Если это является проблемой для вашего ребенка, попробуйте найти творческое решение для подобных сенсорных трудностей. Можно попробовать измельчить помидоры прежде, чем давать их ребенку (чтобы они не взрывались у него во рту), или сочетать различные продукты, чтобы смешать их консистенцию.

В действительности, причины нетерпимости ребенка по отношению к некоторой пище бывает очень трудно идентифицировать. 5-летний ребенок, имеющий РАС, может испытывать трудности с пониманием и описанием того, что его беспокоит в случае определенной пищи.

Одной распространенной ловушкой, в которую попадают родители аутичных детей, является система вознаграждения. *«Если ты съешь брокколи, получишь мороженое».* Хотя этот трюк может работать в качестве быстрого решения, он не дает желаемых результатов в долгосрочной перспективе. Ваш ребенок может проглотить брокколи, чтобы получить награду, но это вряд ли повлияет на его предпочтения в еде. **Вместо этого, нашей задачей является добиться того, чтобы детям нравились новые продукты питания, и у них формировались более гибкие и здоровые привычки в еде.**

Поэтому очень важно помогать им находить решение. Самое главное: чем это будет веселее, тем лучше! Миска из арбуза. Выложите на пицце лица из овощей. Экспериментируйте с тем, как ингредиенты меняют цвет или консистенцию, когда смешиваются друг с другом. Каждое из этих мероприятий поможет ребенку чувствовать себя более комфортно с новыми и разнообразными пищевыми продуктами, создаст возможности попробовать что-то новое на вкус и сохранит тему пищи позитивной. Превратите время приема пищи в возможности для гибкости, обучения, осуществления выбора и, самое главное, развлечения, и дети, скорее всего,отреагируют на это с удовольствием, вне зависимости от их возраста.

Казанжи М.С. – психолог