



Аутизм и проблемы с едой

Первый шаг в работе над этой проблемой состоит в том, чтобы признать, что проблемы с питанием и необычное поведение, связанное с едой, — это распространенный симптом аутизма.

Во-вторых, очень важно поговорить с ее педиатром и/или диетологом, который может порекомендовать ребенку прием пищевых добавок по необходимости.

Так же рекомендуем пройти консультацию у гастроэнтеролога, у которого есть опыт работы с детьми с аутизмом и пищевыми проблемами. Он сможет определить медицинские причины, по которым ребенок может отказываться от других продуктов.

У многих детей с аутизмом также есть проблемы с осанкой, которые могут мешать приему пищи. Например, низкий мышечный тонус может мешать им сидеть прямо. Другая распространенная причина пищевых проблем при аутизме — различные виды повышенной сенсорной чувствительности.

Один из симптомов аутизма — это стремление к однообразию. Из-за этого ребенок с аутизмом может реагировать с тревожностью и неприятием любой новой еды.

Наконец, у некоторых детей с аутизмом есть проблемы с жеванием, и необходимо будет развивать у них этот двигательный навык.



Восемь стратегий, которые можно попробовать дома

*Во время каждого приема пищи и перекуса предлагайте белковую еду, фрукты или овощи вместе с маленьким количеством ее любимых чипсов.

Сделайте еду веселым мероприятием!

*Обсуждайте с ребёнком продукты — их цвет, запах, какие они на ощупь. Сочиняйте и пойте песенки про еду. И да, поощряйте играть с едой! Если ребёнок не хочет прикасаться к еде пальцами, предложите ему использовать ложку или пластмассовый нож, чтобы придавать еде разную форму, делайте из еды фигурки или постройки.

*Превратите прием пищи в привычный совместный ритуал. Идея в том, что вам нужно сидеть вместе за обеденным столом хотя бы 15 минут. Главное, что ребенок будет наблюдать, как едят близкие люди, будет привыкать к запахам, виду и звукам, связанным с едой.

*Не ждите, пока проголодается. Просто предлагайте ребенку еду в одно и то же время, в соответствии с расписанием на день.

*Предлагайте прием пищи или перекус каждые 2,5 часа. По возможности придерживайтесь этого расписания, исключите любую еду в другое время. Подготовьте визуальное расписание. Помните, что четкое и понятное расписание очень облегчает любую задачу для детей с аутизмом.

*Попробуйте добавить физической активности перед едой.

*Поощряйте ребенка накрывать на стол.

*Предлагайте ребенку ту еду, которую едят другие члены семьи, даже если вы считаете, что он откажется. Пусть ребенок хотя бы просто сидит за столом, пока люди вокруг едят. Вид, запахи, близость к еде может помочь попробовать новую еду в будущем.