

Eating and drinking problems with children with autisme



Probleme de hrănire și băut la copiii cu Autism

Descrierea problemei:

Tulburarea spectrului autist este relativ des combinată cu probleme legate de alimentație și băutură. „Este adesea cauzată de rezistența la schimbare, combinată cu susceptibilitatea senzorială sau preferințele.” Cel mai important este să descoperiți problema pentru a putea aborda dificultățile legate de alimentație și băutură. Puteți afla problema încercând mai multe lucruri.

Cele mai frecvente probleme sunt:

- Preferințe alimentare specifice
- Sensibilitatea structurii
- Tipare rigide de alimentație
- Nu ai mult sau deloc poftă de mâncare

(De Nennie, 2017)

Cercetările arată că 53% dintre copiii cu autism între 4 și 10 ani nu consumă anumiți nutrienți într-o cantitate suficientă (Spek, 2015). Acest lucru nu pare să scadă ca pondere când cineva îmbătrânește. Se pare că adulții cu tulburări din spectrul autist au o preferință pentru un anumit gust și miros al alimentelor (Spek, 2015).

Preferințele alimentare specifice se referă la preferințele pentru anumite gusturi sau texturi, dar și preferința pentru un anumit magazin sau pentru un anumit tip de veselă. Acest lucru este adesea combinat cu o nevoie mare de a controla aportul alimentar. Aceste preferințe alimentare specifice pot fi consecința unor probleme în procesarea informațiilor senzoriale. Acest lucru indică o sensibilitate insuficientă sau excesivă la miros, gust, culoare și/sau textură. De asemenea, acest lucru poate determina pe cineva să dezvolte o preferință puternică pentru un anumit nutrient. De exemplu, fără cocoloașe sau alimente complet măcinate. Alte exemple de probleme legate de procesarea informațiilor senzoriale sunt teama de a pune mâncarea în gură sau lipsa dorinței de a atinge mâncarea.

Un model alimentar din ce în ce mai limitat poate fi una din consecințe. Un tipar limitat de alimentație poate influența negativ viața de zi cu zi, de exemplu, acest lucru face dificilă alimentația acasă sau la grădiniță. Mâncatul cu alte persoane poate provoca tensiune. Acest lucru subliniază importanța unui model alimentar suficient de variat și flexibil.

Cu toate acestea, există și copii cu autism care nu au probleme legate de pretențiile la mâncare sau cantitățile limitate, dar de fapt aceștia mănâncă în exces, nu știu să se oprească și, prin urmare, devin supraponderali.

Sfaturi pentru problemele legate de alimentație și băutură în cazurile de autism

1. Faceți o farfurie bine organizată

Copiii cu autism preferă o farfurie bine organizată. Puteți face acest lucru separând ingredientele pe farfurie. *Vezi imaginea*

De asemenea, este foarte important pentru ei să trăiască senzația de succes în timpul mesei. Când farfuria este prea plină, le este frică să mănânce. Copiii pot experimenta eșecuri atunci când nu sunt capabili să-și termine farfuria. Este înțelept să serviți o jumătate de porție. În cazul în care vor mai mult, desigur, este permis acest lucru și aceasta este o experiență în plus de succes. (Verschuur, 2016a)



2. Lăsați copilul să vă ajute în timpul preparării mâncării

Când copilul ajută la gătit, poate vedea ce se întâmplă și ce ingrediente sunt în mâncare. Astfel este mai ușor pentru unii copii să ia cina. Unii copii ar dori chiar să știe de unde provine mâncarea, unde crește și cum se prepară înainte de a merge la supermarket. Discutați acest lucru cu copilul dacă dorește.

3. Faceți un meniu săptămânal

Făcând un meniu săptămânal, eventual împreună cu copilul, copilul știe la ce să se aștepte. În cazul în care copilul nu știe la ce să se aștepte, va începe să se întrebe la sfârșitul zilei ce urmează a fi servit la cină. Deoarece unii copii au nevoie de ceva mai mult timp pentru a procesa informațiile, există posibilitatea ca aceste informații să nu fie procesate în momentul în care copilul trebuie să înceapă să mănânce. Din această cauză pot apărea probleme. Când s-a stabilit deja pentru o săptămână întregă, copilul se poate pregăti singur.

4. Lăsați copilul să guste doar dacă dorește

Deoarece copiii cu autism au adesea probleme cu alimentația și băutul, riscă să consume o cantitate insuficientă de nutrienți. Mediul înconjurător răspunde adesea prin stimularea copilului să mănânce. Este important ca niciodată să nu forțezi copilul să guste ceva. Acest lucru provoacă o luptă și o experiență negativă. În aceste condiții copilul adesea asociază în mod negativ gustul/mirosul. Acest lucru este memorat și este greu de schimbat. Acest lucru îl face pe copil să evite mâncarea.

5. Gândiți-vă la locul în care copilul va mânca

Asigurați-vă că există un loc prestabilit, obișnuit în care copilul să mănânce. În acest fel, copilul experimentează mai puțini stimuli noi în timp ce mănâncă. Mâncarea în sine provoacă deja stimuli și în acest fel copilul are mai multe oportunități de a procesa acești stimuli. Prin urmare, alegeți un loc care să fie acceptat/cunoscut copilului. Poate fi de ajutor să alegeți un loc separat, unde copilul să nu fie deranjat de stimuli ambientali, cum ar fi conversațiile, zgomotele de mâncare, mirosurile și muzica.

Unii copii chiar preferă niște momente de distragere a atenției. De exemplu, lăsând copilul să mănânce în fața televizorului. În acest fel, atenția este mai puțin îndreptată către alimente, ceea ce îi face să experimenteze mai puțini stimuli. Acest lucru contrazice sfatul de a te asigura că copilul tău experimentează cât mai puțini stimuli, dar există mai multe opțiuni, pentru copii diferiți în situații diferite.

6. Pasează și/sau filtrează alimentele și băuturile

Mulți copii cu autism nu doresc nici un bulgăre sau cocoloașe în mâncarea sau băutura lor iar acest lucru poate duce chiar la o blocare în a mânca sau a bea. O soluție este să pasezi și/sau să filtrezi alimentele sau băuturile. Astfel alimentele și băuturile vor avea o consistență fină, care este mai plăcută pentru copil.

7. Fii previzibil

Este mai confortabil pentru copil dacă există claritate asupra tuturor aspectelor în timp ce mănâncă. Fiți clar cu privire la: ce se mănâncă, unde poate sta copilul, ce cantitate trebuie să mănânce copilul etc.

Pe lângă acestea, o înțelegere privind timpul poate fi de ajutor. Un ceas poate indica cât timp ar trebui să stea așezat copilul. O opțiune bună este un cronometru, *vezi imaginea*. Pe acest ceas, un copil poate vedea clar cât de mult ar trebui să stea așezat datorită zonei roșii (Koekhoven, 2015). (Verschuur, 2016b)



8. Limitați anumite mirosuri

Suprasensibilitatea la anumite mirosuri poate duce și la suprastimulare în timpul cinei, mai ales atunci când mai multe farfurii cu alimente puternic mirositoare sunt așezate simultan pe masă. Alimentele care s-au răcit au un miros mai puțin puternic decât alimentele fierbinți, ceea ce provoacă mai puțini stimuli și este mai suportabil pentru unele persoane cu tulburare din spectrul autist (Spek, 2015).

Source:

Koekhoven, J. (2015). *Autisme en avondeten*. Verkregen op 18 mei 2017 via <http://www.symptomen-autisme.nl/autisme-en-avondeten/>

Nennie, K. de (2017). *Eetproblemen bij autisme*. Verkregen op 16 mei 2017 via <http://www.dietistdenennie.nl/page25/page43/>

Spek, A.A. (2015). Eetproblemen bij mensen met een autismespectrumstoornis zonder intellectuele beperking. *Tijdschrift voor psychiatrie*, 57, 749-756.

Verschuur, E. (2016a). Bord met vakken los [foto]. Geraadpleegd van <https://eelkeverschuur.nl/bord-met-vakken-los>

Verschuur, E. (2016b). Puck timer wit [foto]. Geraadpleegd van <https://eelkeverschuur.nl/doelgroepen/autisme/puck-timer-wit>

Această broșură a fost realizată printr-o cooperare între Fontys Paramedische Hogeschool din Eindhoven și Fundația Ancora Salvării.

