

PSIHOLOŠKI ASPEKTI (NE)JEDENJA

Dr. sc. JOŠKO SINDIK, stručni suradnik-psiholog savjetnik
SONJA PRIBELA-HODAP, prof. psihologije

Jelo i uzimanje jela u životu djeteta predškolske dobi ima izniman značaj. Naime, istraživanja su pokazala da dojenje nastavlja prirodnu povezanost majke s djetetom i nakon rođenja, produbljuje bliskost, potiče razvoj njegovih osjetila i omogućuje mu miran san. Naime, majka djetetu daje sigurnost i osjećaj zaštićenosti, a time uspostavlja temelje za njegov stabilan psihički razvoj. Istraživanja navika hranjenja djeteta tijekom djetinjstva pokazala su da je kod djece koja ne večeraju s obitelji veća vjerojatnost da će „večerati pred televizorom“ u odrasloj dobi, odnosno jesti jela koja zahtijevaju minimalnu ili nikakvu pripremu, i koja su obično manje hranjiva.

Zašto djeca predškolske dobi, kojima obično nije do različitih dijeta – povremeno odbijaju jesti, u dječjem vrtiću ili kod kuće? Odbijanje hrane i selektivno jedenje (izbirljivost) relativno je česta pojava u djece. Posebno se često javlja u predškolske djece pa neki podaci ukazuju da 1/3 djece te dobi pati od ozbiljnijih smetnji hranjenja, a da skoro sva djeca u jednom periodu odbijaju neku hranu ili su izrazito izbirljiva.

Obično su dva osnovna razloga zbog kojih djeca ne žele jesti: realni (fiziološki) i „nerealni“ (psihološki). U biti, ni jedan ni drugi uzrok djetetove neredovite ili nepravilne prehrane ne smije se zanemariti, jer su im posljedice jednake.

Fiziološki razlog nejedenja najčešće je činjenica da djeca nisu gledna. Djeca odbijaju hranu zbog ne-gladi uslijed individualnih razloga u potrebi za hranom kod različitih pojedinaca. Neka djeca, kao i odrasli, jedu veće količine hrane u manje navrata, druga jedu manje količine u više navrata. Neka djeca imaju promjenjiv apetit, neka dobar, treća pretjeran, četvrta vrlo slab. Dakle, ovo fiziološko nejedenje je stvar individualnih razlika u ritmu i potrebi uzimanja hrane. Nekakvo patološko nejedenje može biti i odraz nekih fizioloških poremećaja, koje bi jasno trebalo medicinskim pregledom isključiti.

Psihološki razlog nejedenja najčešće ima razloge koji obično nadmašuju potrebu za preživljavanjem uzimanjem hrane. Dječje odbijanje hrane ili izbirljivost nije produkt zaokupljenosti tjelesnom težinom već je rezultat nekih drugih faktora: neprihvatanja novih okusa, želja za privlačenjem pažnje roditelja, želja za održavanjem nekih rituala kod hranjenja i sl.

Odbijanje hrane i izbirljivost mogu se javiti u nekoliko oblika, npr. neka djeca jedu samo svoja omiljena jela, neka su djeca kod kuće vrlo selektivna dok kod prijatelja ili u vrtiću jedu bez problema.

Za psihološko odbijanje hrane značajno je da njihovo zdravlje nije ugroženo i liječnik kod te djece ne primjećuje smetnje rasta i najveći dio te djece u kasnijim fazama razvoja prevlada teškoće i nema problema s hranom. S druge strane, roditelji te djece vrlo su zabrinuti.

Selektivno jedenje

Selektivno jedenje karakterizira ponašanje u kojem djeca jedu samo dvije ili tri vrste hrane. Najčešće su to namirnice na bazi ugljikohidrata.

Tjelesna težina te djece je nepromijenjena i roditelji se ne brinu toliko o zdravlju djece, već ih kod ovog problema češće brine socijalizacija. Brinu se kako uključiti dijete u vrtić s obzirom na selektivnost u jedenju, brinu se dijete pustiti na odmor u hotel i sl.

U literaturi se opisuje posebna varijanta izbjegavajućeg ponašanja vezanog uz hranu tzv. sveobuhvatno odbijanje hrane. Ono je vrlo rijetko i javlja se kao odgovor na neku traumatsku situaciju. Djeca odbijaju jesti, piti, govoriti, hodati i brinuti o sebi. Kao posljedica takvog ponašanja, javlja se gubitak tjelesne težine. Ovaj poremećaj zahtjeva detaljnu obradu i tretman stručnjaka.

Navike i ritam uzimanja hrane ovise i o odgoju, prvenstveno obiteljskom. Često, roditelji „instiktivno“ uvode „vlastite“ mjere poticanja djeteta da pravilno jede:

- uvođenje igre ili rituala dok se dijete hrani; takvo ponašanje roditelja zapravo potiče dijete da ustraje u svojoj navici jer time zaokuplja dodatnu pažnju roditelja
- prisiljavanje, ucjenjivanje i sl. kod djeteta dovode do još jačeg odbijanja hrane i upornosti u svojim odlukama ili kod djeteta razvija neke druge psihološke probleme.

No ove mjere, kao što se da zaključiti, obično ne daju željeni rezultat. U institucionalnom odgoju mjere poticanja djeteta su obično znatno djelotvornije.

Naime, u dječjim vrtićima kao institucionalnom obliku odgoja, odnos odgajatelja prema djetetovom uzimanju hrane svodi se na navođenje djeteta da proba, kuša makar zalogaj neke njemu nepoznate hrane. Dijete ne treba „sve na tanjuru pojesti“, i ne prisiljava ga se da jede ono što uistinu ne voli. U principu, dijete samo odabire „kad mu je dosta“, a ritam hranjenja je fleksibilan ali pravilan (doručak – voće – ručak – užina), s „propisanim“ zdravim sastojcima hrane.

Ali neka su djeca navikla kod kuće odbijati hranu jer će roditelj na kraju popustiti i dati im ono što djeca vole, samo ako budu dovoljno uporna. Jasno je da će djeca s takvim obiteljskim odgojem i drugdje (pa tako i u vrtiću) pokušavati upornošću doći do onog što vole, makar se trebali strpjeti do odlaska kući.

Međutim, postoje i drugi psihološki razlozi zbog kojih djeca odbijaju hranu, i kod kuće i u vrtiću. Odbijanje hrane, koje je samo po sebi zabrinjavajuće za sve one koji djetetu žele dobro, može postati instrumentalno za zadovoljavanje djetetovih potreba za pažnjom odraslih. Roditelji i odgajatelji su tada prisiljeni intenzivnije i individualnije baviti se djetetom koje ne jede, kako bi ga privoljeli da jede. Dakle, nejedenje može biti simptom pojačane potrebe djeteta za pažnjom i pripadanjem, bilo u svrhu „manipuliranja“ odgajateljem ili roditeljem, bilo zbog činjenice da je dijete realno „zaboravljeno“ ili zanemareno. Iskustvo ukazuje na vjerojatnu češću mogućnost da će dijete imati veću realnu potrebu za pažnjom u vrtiću, osobito jaslicama, gdje se odgajatelj po službenoj dužnosti mora baviti svom prisutnom djecom, a ne samo onim djetetom koje se osjeća zanemarenim, pa ne jede. Stoga je i vjerojatnije „manipulirajuće“ nejedenje kod kuće, kada dijete pokušava vezati roditelja uz sebe odbijanjem jela.

U svrhu ublažavanja posljedica fiziološkog nejedenja jednostavno se dijete može poslati na liječnički pregled ili po iskustvu procijeniti kakav dijete realno ima apetit, pa mu osigurati primjerene količine, sastav i ritam uzimanja hrane.

S druge strane, psihološko nejedenje moguće je spriječiti nedozvoljavanjem da dijete „manipulira“ diktirajući roditelju ili odgajatelju sastav, ritam i količinu hrane, jedeći samo ono što „voli“, a to su obično čokolade, bomboni i slično. Istovremeno, pružanjem dovoljne (ne i pretjerane) brige, nježnosti i pozornosti djetetu (čak i kad mu treba pritom ustrajano pokazati da ne može imati neograničenu pažnju roditelja ili odgajatelja), spriječit će odbijanje hranjenja iz ovih razloga.

Slijedi popis detaljnih „psihološki stimulativnih“ mjera koje roditelji, ali i odgajatelji mogu poduzeti da bi se pomoglo djetetu u uspostavljanju „normalnog“ ritma ali i poželjnog sadržaja te navika prehrane:

1. stvaranjem pozitivnih stavova prema hrani u cijeloj obitelji; roditelji i ostali moraju biti modeli koji pripremaju zdravu hranu i zdravo se hrane
2. promicanjem veze zdravlja i hrane (naučite dijete zašto je važno zdravo jesti)
3. poticanjem zdrave navike hranjenja u cijeloj obitelji (ne očekivati da dijete ima široki raspon namirnica ako to ni roditelji nemaju)
4. dozvoljavanjem djetetu da jede svoje namirnice, ali ne više od onoliko koliko je to hranjivo
5. svakodnevnim nuđenjem zdrave i raznolike hrane; uvijek djetetu ponudite vrlo malu količinu
6. nestvaranjem velike priče oko ne jedenja ili selektivnog jedenja
7. upornim nenasilnim pokušajima uvođenja nove hrane
8. davanjem vremena da dijete istraži hranu, da je dodiruje, miriši i sl.
9. uključivanjem djeteta u nabavku i pripremu hrane, te serviranje stola
10. ukoliko dijete sporo jede budite strpljivi, ali nakon razumnog vremena maknite tanjur (bez prevelike galame)
11. prihvaćanjem da djetetov apetit može bitno varirati od dana do dana
12. ne brojite sve obroke i preskočen obrok svako toliko vas ne treba zabrinjavati
13. serviranjem radije manje količine hrane u porciji, pun tanjur za dijete koje "slabo" jede može biti nepoticajan
14. smanjenjem količine međuobroka i u potpunosti uklanjanjem grickalica i slatkiša; razmislite jede li dijete prečesto u malim količinama pa za glavni obrok nije gladno
15. probajte se dogovoriti da dijete kuša makar najmanji komadić
16. serviranjem raznolike hrane i na zanimljiv način
17. hranu jedite u mirnoj obiteljskoj atmosferi, ugastite TV i ne čitajte novine, usredotočite se da to bude obiteljsko vrijeme
18. u potpunosti izbjegavajte nervozu i prisilu kod hranjenja, djeca su jako osjetljiva na atmosferu kod hranjenja, nekad je to važnije od samog jela
19. dozvoljavanjem djetetu da samo odluči koliko će pojesti onoga što je servirano
20. dijete se kod obroka treba samoposluživati; neka samo uzima hranu (prvo prstima pa priborom) i ne brojite zalogaje, imajte povjerenja u njega da samo zna kad je i koliko gladno/sito.

Dječji vrtić „Trnoruzica“, Zagreb

http://www.vrtic-trnoruzica.hr/upute_za_roditelje.php