

Neofobia żywieniowa u dzieci

data aktualizacji: 2019.02.06 autor:



Naszym ekspertem jest dietetyk Agata Wesołowska-Tataj

Neofobia żywieniowa to długotrwała niechęć do jedzenia pokarmów o konkretnej strukturze, zapachu lub smaku. Nie jest to zwyczajne grymaszenie, które w pewnym okresie rozwoju jest normą i próbą malucha decydowania o sobie samym, lecz to bardziej złożony problem. Na samym początku dziecko zwyczajnie odmawia jedzenia, jednak tym, co wyróżnia neofobię od zwykłego grymaszenia jest fakt, że dziecko wybrzydzące nie chce jeść produktów czy potraw już mu znanych, a wystarczy zmiana formy posiłku, by zjadło dany produkt. Dziecko z neofobią nie chce zjeść czegoś nowego,

nawet, jeśli jest to inna postać znanego już mu produktu. W przypadku lekkiej neofobii dziecko pluje i dławi się jedzeniem, w cięższych przypadkach mamy do czynienia z jego panicznym lękiem przed samym widokiem pożywienia.

Zaburzenie występuje najczęściej u dzieci między 2 a 4 rokiem życia. Jeśli zauważymy, że nasze dziecko nie chce spróbować nowej rzeczy, należy przeczekać, po czym podjąć kolejną próbę jej podania. Jeśli dalej będzie się buntować, próbujmy podawać daną rzecz w różnych postaciach, np. pomidor w zupie pomidorowej lub zapiekance. U młodszych dzieci nowo wprowadzane produkty można mieszać z jego ulubionymi rzeczami.

Jeśli mimo to widzimy, że stan niechęci do wprowadzania nowych produktów utrzymuje się, skorzystajmy z rad specjalisty – neuroterapeuty, który pomoże zdiagnozować dziecko i ustalić strategię działania.

Neofobia żywieniowa najczęściej mija wraz z wiekiem, pomimo to nie powinno się czekać aż dziecko wyrośnie z lęku. Warto podejmować próby osławiania malucha z nowościami, bowiem szkody wyrządzone w układzie nerwowym, mogą pozostawić piętno na lata. Czasami wystarczy tylko kilka miesięcy terapii, by dziecko pozbyło się strachu i z otwartością podchodziło do jedzenia. Neofobia może przeistoczyć się w anoreksję lub bulimię.

Wysłuchała Joanna Młynarczyk

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/30663-neofobia-zywieniowa-u-dzieci>