

WSTĘP

Rodzicu, zastanawiałeś się kiedyś, czy Twoje dziecko ma zróżnicowaną dietę? Czy w jej skład wchodzi różne konsystencje pokarmów? Nie? To czym prędzej wprowadź zmiany!

KILKA PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK

- 1) POŻEGNAJ PAPKI - Papki i kleiki powinny być odstawione już między 1 a 2 rokiem życia dziecka, ewentualnie mogą dietę urozmaicać raz na czas. Natomiast, absolutnie nie powinny być podstawą dla codziennego stylu żywienia. Dziecko musi zacząć uczyć się gryźć, aby wzmacniać zęby, język oraz wargi.
- 2) DAWAJ TWARDE – Twarde, „ciężko rozgryzalne” produkty stymulują narząd żucia, co wpływa również na prawidłową pracę aparatu artykulacyjnego. Kiedy dziecko prawidłowo gryzie, to wzmacnia szczękę i żuchwę, a także zęby.
- 3) NIECH SIĘ BRUDZI - Dziecko czasem musi się pobrudzić, jeść rękoma, upuścić coś na ziemię - tak nabywa zdolności radzenia sobie z pokarmem i jego obróbką.
- 4) DZIECKO NIE POWINNO BYĆ KARMIONE W PRZEDSZKOLU A RODZIC NIE POWINIEN TAKOWEGO KARMIENTA WYMAGAĆ OD NAUCZYCIELEK – dziecko w wieku przedszkolnym zaczyna uczyć się samoobsługi – nie tylko pod kątem korzystania z toalety czy ubierania butów. Taki czterolatek, potrafi jeść sam sztućcami, wzmacnia w ten sposób nie tylko koordynację ruchową – bo musi przecież trafić do własnej buzi – ale również rozwija prawidłowy chwyt motoryki w obrębie dłoni.
- 5) NOŁ STRES – Dziecko, które nie czuje presji podczas jedzenia, dużo chętniej je i poznaje nowe produkty. Daj dziecku swobodę i obserwuj efekty tej taktyki – może Cię zaskoczyć 😊 Miej na uwadze, że każdy czasem nie ma na coś ochoty. Warto dać maluchowi wybór, co ten chciałbyś zjeść konkretnie dziś.

OD JEDZENIA, PRZEZ NERWY (NIE TE STRESOWE), DO MÓWIENIA

Jedzenie, picie, połykanie – to czynności mocno zależne od koordynacji pracy układu fonacyjnego, oddechowego i pokarmowego. Oddychanie, pobieranie a także opracowywanie pokarmu, a następnie połykanie – muszą być sekwencyjnie. W innym wypadku, jedzenie oraz picie doustne stają się utrudnione, a niekiedy wręcz niemożliwe. Praca, dokładnie tych samych co przy jedzeniu, struktur i układów ciała, jest niezbędna do prawidłowego rozwijania się mowy.

Aby całościowo spojrzeć na proces przyjmowania i obróbki pokarmu, należy uwzględnić również funkcje układu nerwowego. W szczególności mózgu oraz nerwów czaszkowych, reakcji odruchowych a także prace odpowiednich mięśni. Działania organizacyjne mózgu to przede wszystkim planowanie ruchów, które składają się na jedzenie i picie. Mózg odbiera i przetwarza również różne bodźce z organizmu, które świadczą np. o uczuciu głosu bądź sytości.

PAMIĘTAJ

Jedzenie i picie to podstawy fizjologii, powtarzalne systematycznie każdego dnia - muszą być realizowane prawidłowo, aby nie zaburzać innych czynności i funkcji.

BIBLIOGRAFIA

- 1) K.Jachimowicz-Rogowska, Zdrowe dziecko, W trosce o bez troskę, Rozszerzanie diety – 5 zasad, 2024
- 2) M.Knappek, A.Kozioł-Kozakowska, Anatomiczne i fizjologiczne uwarunkowania opóźnień w rozwoju mowy – jedzenie : 76 - 86