

Niejadek?
Neofobia żywieniowa?
Wybiórcze jedzenie?

Neofobia żywieniowa – co to jest i dlaczego występuje oraz jak sobie z tym radzić.

Neofobia żywieniowa jest to strach lub niechęć do próbowania nowej lub nieznanej żywności, również wyglądającej na nieznaną przez inną formę podania. Neofobia występuje w okresie wczesnego dzieciństwa, zwykle w wieku 2-5 lat. Może wystąpić u dorosłych, szczególnie osób starszych. Jest to zjawisko przemijające, które trzeba przeczekać. Często zbiega się z tzw. buntem 2-latka, kiedy to dziecko pragnie zaznaczyć swoją autonomię słowem „nie”. Pojawia się grymaszenie i marudzenie. Nie lada wyzwaniem jest odróżnienie grymaszenia i marudzenia związanego z buntem od neofobii czy wybiórczego jedzenia. Zachowanie takie jak grymaszenie oraz wybrzydzenie przy posiłku pojawia się najczęściej u dzieci około 2-3 roku. Neofobia ma też podłoże ewolucyjne. Dawniej, kiedy ludzie żyli w środowisku nieuprzemysłowionym, miała ona na celu ochronić dziecko przed zjedzeniem czegoś trującego, zepsutego. Właśnie te uwarunkowania biologiczne sprawiają, że dzieci jedzą przede wszystkim to co znają z rodzinnego stołu.

Jakie są przyczyny neofobii żywieniowej?

Wymienia się kilka czynników determinujących występowanie neofobii żywieniowej. Istnieją uwarunkowania genetyczne ale nie tłumaczą w pełni genezy tego zaburzenia. Jest kilka czynników środowiskowych wpływających na rozwój zaburzenia. Może to być sposób odżywiania matki w czasie ciąży, sposób żywienia dziecka w okresie wczesnego dzieciństwa. Innym razem kształtowanie nawyków żywieniowych czy cech osobowości, w tym niskiej otwartości na doświadczenia oraz wysokiej neurotyczności. Poziom nasilenia lęku wobec nowości żywieniowych może być również związany z temperamentem. Istnieją badania potwierdzające pozytywną korelację między neofobią a nieśmiałością oraz niestabilnością emocjonalną.

Twoje dziecko jest niejadkiem? Czy na pewno ta metka została przyklejona prawidłowo? Może ma większy problem?

Istotne jest odróżnienie dziecka będącego niejadkiem od dziecka z neofobią żywieniową, która jest zaburzeniem. Najlepiej jest się udać do specjalisty. Początkowo warto zwrócić uwagę na kilka kwestii. Nie każde dziecko, które unika jedzenia i grymasi ma neofobię żywieniową.

Zachowania typowe dla dziecka „niejadka” to między innymi:

- akceptuje i chętnie spożywa powyżej około 30 produktów,
- odmowa spożywania pokarmów wynika z wyboru dziecka a nie z lęku czy stresu przed jedzeniem. Obserwując dokładnie zachowanie naszego dziecka powinniśmy być w stanie zauważyć różnicę,
- trudności widocznie maleją po 3 roku życia a ustępują po 6 roku życia,

Kiedy niechęć dziecka do jedzenia powinna wzbudzić nasz niepokój? Zachowania typowe dla neofobii żywieniowej to między innymi:

- dziecko zazwyczaj akceptuje zdecydowanie mniej około 20 produktów,

- jedzenie wywołuje u dziecka stres i panikę. Już samo przygotowywanie jedzenia lub zbliżanie się pory posiłku może powodować lęk, strach a nawet złość i agresję,
- problemy nie mijają wraz z wiekiem. Neofobia żywieniowa może występować nawet u dorosłych,
- dziecko odmawia pokarmu pomimo, że jest głodne,
- dziecko segreguje pokarmy na talerzu tak aby nie miały ze sobą styczności lub spożywa posiłek na kilku talerzach.

Zdarza się też, że dziecko odmawia jedzenia, ponieważ ma problemy na poziomie sensorycznym, neurologopedycznym lub neurologicznym. Najważniejsza jest obserwacja dziecka oraz udanie się po pomoc do odpowiedniego specjalisty.

Jak sobie z tym radzić?

- ✗ Ważne jest, aby nie zmuszać dziecka do jedzenia.
- ✗ Nie zachęcać go do jedzenia przez obiecanie czegoś słodkiego w nagrodę. Takie rozwiązanie daje skutek odwrotny do zamierzonego, ponieważ jeszcze bardziej nasila niechęć do jedzenia i wpływa na kształtowanie zaburzonej relacji z jedzeniem.
- ✗ Nie powinno podawać się alternatyw czy pewniaków w zamian. Lepiej zaakceptować fakt, że dziecko w nadym momencie może nie być głodne.
- ✗ Dziecko nie musi mieć stałego dostępu do jedzenia. Nie trzeba co godzinę proponować mu jedzenia. Uczymy go w ten sposób podjadania i przekąszania.
- ✗ Nie używamy argumentów typu „w tamtym roku to jadłeś”, „kiedyś ci to smakowało”. Nie ma to sensu, ponieważ dziecko nie rozumie tych argumentów. Nie ma jeszcze wykształconej pamięci długotrwałej i po prostu nie pamięta co robiło rok temu.
- ✗ Nie ma sensu mówienie dziecku, że coś jest zdrowe albo że trzeba to jeść.
- ✗ Postaraj się nie puszczać bajki na czas posiłku lub nie ulegaj pokusie żeby to zrobić.
- ✓ Warto zastosować się do zasad rozszerzania diety. Kiedy dziecko odmawia zjedzenia np. brokułu (a wcześniej się nim zjadało), proponujemy go pomimo odmowy. Konsekwentnie i systematycznie. Akceptujemy fakt, że dzisiaj go nie zjadło ale za kilka dni znowu proponujemy. Po którymś razie dziecko się odważy i sięgnie po niego. W czasie rozszerzania diety dajemy dziecku czas na poznawanie nowych produktów. Jest kilka etapów akceptacji produktu. Najpierw dziecko musi się na niego napatrzeć, później pobawi się nim, następnie skosztuje a na końcu będzie go zjadać. Ten czas jest potrzebny też w czasie neofobii żywieniowej czy niejadkom.
- ✓ Pamiętajmy o nadrzędnej zasadzie rozszerzania diety: RODZIC DECYDUJE CO DZIECKO ZJE I KIEDY, DZIECKO DECYDUJE CO ZJE, ILE ZJE I CZY W OGÓLE ZJE.

- ✓ Różnorodność, różnorodność, różnorodność potraw, produktów, konsystencji. Kiedy dziecko ma styczność z różnymi formami podania i różnymi produktami mniej przywiązuje się do wyglądu i smaku.
- ✓ Dobrze działa metoda szwedzkiego stołu. Każdy posiłek (albo chociaż te 3 główne) przygotowujemy na zasadzie szwedzkiego stołu. Dziecko siada przed pustym talerzem i samo lub z pomocą rodzica nakłada to co chce zjeść. Na takim szwedzkim stole proponujemy produkty znane i akceptowane i te, które przestały być akceptowane. Respektujemy wybór dziecka.
- ✓ W oswojeniu z nieakceptowalnym jedzeniem pomaga angażowanie dziecka w przygotowanie posiłku. Dziecko może dostać zadanie, któremu podoła np. umycie waży/owoców, mieszanie sałatki, sosu do sałatki, wybranie własnego talerza i sztućców. Zadanie dopasowujemy do wieku i umiejętności dziecka.
- ✓ Jeżeli mamy możliwość to dobrze jest pokazać dziecku skąd biorą się warzywa, owoce, orzechy. Może jakaś mała uprawa przy domowa?
- ✓ Opowiadanie dziecku o grupach produktów spożywczych. Przykładowo mówienie, że do owoców zaliczamy: arbuzy, borówki, jabłka i banany. Tak samo postępujemy z innymi grupami produktów spożywczych.
- ✓ Dziecko uczy się przez modulowanie zachowań. Dziecko naśladuje rodzica, opiekuna, rówieśnika. Kiedy widzi, że inni jedzą to chętniej spróbuje nieakceptowalnego produktu. Nie oczekujemy od dziecka, że będzie jeść brokuła, którego nie widzi na naszym talerzu, którego sami nie lubimy.
- ✓ Kiedy jemy wspólnie z dzieckiem możemy opisywać nasze odczucia związane z jedzeniem np. „marchewka chrupie”, „to rozpływa się w ustach”, „jake miękkie”. Można też opowiadać jaki kolor ma warzywo/owoc.
- ✓ Warto zadbać o miłą atmosferę przy stole. O jedzenie wspólnie posiłków. Na czas jedzenia odłożyć wszystkie ekrany i rozpraszacze.

Wybiórcze jedzenia czy to tożsamy problem co neofobia żywieniowa?

Nie do końca. Są pewne różnice pomiędzy neofobią żywieniową a wybiórczym jedzeniem. Wybiórcze jedzenie może dotyczyć dzieci w różnym wieku, a neofobia pokarmowa najczęściej występuje u dzieci między 2 a 5-6 rokiem życia. Wybiórczemu jedzeniu towarzyszy marudzenie i grymaszenie a neofobii strach. Dzieci jedzące wybiórczo zmieniają swoje preferencje żywieniowe nawet z tygodnia na tydzień lub miesiąca na miesiąc. Odmawiają jedzenia danego, konkretnego produktu lub grupy produktów.

Opracowano przez Agnieszka Rogala-Saj na podstawie:

art. Koziół-Kozakowska A., Piórecka B. Food neophobia – its determinants and health consequences, *Standardy Medyczne* 2013, „Niejadki i nie tylko. Wybiórczość pokarmowa, neofobia i marudne jedzenie” M. Jackowska, *Mamania* 2023, <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/neofobia-zywieniowa-zaburzenie-czy-etap-w-rozwoju-dziecka/>, <https://centrumzaburzenodzywiania.pl/strefapacjenta/jak-radzic-sobie-z-neofobia-zywieniowa-dziecka/>, <https://medisens.pl/baza-wiedzy/neofobia/>, <https://dziecisawazne.pl/bulka-obiad-sniadanie-kolacje-neofobia-zywieniowa/>