

NEOFOBIA ŻYWIENIOWA – ZABURZENIE CZY ETAP ROZWOJU DZIECKA?

Neofobia żywieniowa – inaczej lęk lub niechęć do próbowania nowej lub nieznannej żywności, ale także wyglądającej na nieznaną, ze względu na podanie jej w innej niż dotychczas dla dziecka postaci.



Zachowanie to, klasyfikowane jest w grupie zaburzeń jedzenia określanej “wybiórczym jedzeniem”, jednocześnie **jest naturalnym etapem rozwoju** i ewolucyjnie ukształtowanym mechanizmem ochronny, zabezpieczającym młody organizm przed spożyciem nowego, potencjalnie niebezpiecznego dla zdrowia pokarmu.

Neofobia żywieniowa występuje zwykle w okresie wczesnego dzieciństwa z największym nasileniem w wieku **od 2 do 5 r.ż.**, a jednocześnie największa otwartość na nowe produkty i smaki przypada na okres od 0-12 m.ż.

Neofobia jest związana z niską akceptowalnością żywności i może wpływać na małą różnorodność diety, co z kolei wpływa na trudność we właściwym bilansowaniu posiłków, ryzyko niedoborów żywieniowych, w konsekwencji na upośledzenie wzrostu i rozwoju dziecka. Neofobia żywieniowa przekłada się głównie na niższe niż zalecane spożycie warzyw i owoców, mięsa oraz produktów mlecznych wśród dzieci, co w dalszej perspektywie prowadzi do deficytowego spożycia witamin i składników mineralnych.

Z uwagi na to, że okres neofobiczny nakłada się na kluczowy etap w kształtowaniu preferencji pokarmowych i nawyków żywieniowych dziecka, jego występowanie może odgrywać istotne znaczenie nie tylko dla sposobu żywienia i stanu odżywienia dziecka, ale także wpływać na jego stan zdrowia w wieku dorosłym.

Co może wpływać na wystąpienie neofobii u dziecka?

- sposób żywienia kobiety w ciąży
- preferencje pokarmowe dziecka
- przebyte lub trwające choroby np. biegunki, zaparcia i wymioty w późnym okresie niemowlęcym, alergie pokarmowe
- doświadczenia dziecka z pokarmem np. sposób karmienia, późno wprowadzone nowe produkty, stosowanie jedzenia jako kary lub nagrody
- preferencje i wybory żywieniowe innych domowników

Jak sobie radzić z neofobią żywieniową?

Najlepszym sposobem jest **stopniowe osvajanie jedzenia**.

Reakcja neofobiczna na żywność, wygląd jedzenia, smak, zapach przed jej spróbowaniem może powodować protest ze strony dziecka, niechęć, płacz, wyrzucanie i wypluwanie pokarmu.

Ważne jest, by w przypadku takiego zachowania nie stosować nacisku ze strony rodzica, namawiania do próbowania, czy karmienia na siłę. Takie postępowanie może przyczynić się do pogłębienia uczucia lęku, oporu, czy niechęci do danej żywności. Jednocześnie zaleca się, by nie rezygnować z podawania dziecku nowych produktów. Badania dowodzą, że niekiedy dopiero kilku-, kilkunastokrotna ekspozycja na dany produkt umożliwia akceptację przez dziecko nowej żywności.

Proponowanie nowych produktów w spokojnej atmosferze, ich dostępność w zasięgu wzroku i rąk dziecka, możliwość dotyku, osvajania się z nią, samodzielnego jedzenia palcami, zabawy z jedzeniem zwiększa prawdopodobieństwo jego akceptacji.

Wskazówki dodatkowe:

- łączenie znanego pokarmu z nieznanym,
- podawanie niewielkich ilości posiłków, najlepiej o względnie stałych porach
- stosowanie pozytywnych praktyk wychowawczych, jak dawanie dobrego przykładu przez rodzica/opiekuna,
- unikanie nagradzania “niezdrową żywnością”.

Opracowanie: dietetyk mgr Beata Czerska