

КАТЯ РОВЕЛ
доктор по медицина

ДЖЕНИ МАКГЛОТЛИН
магистър, логопед

ДА ПОМОГНЕШ НА **ЗЛОЯДОТО** СИ ДЕТЕ

**Наръчник за справяне с избирателното
хранене, отвращението към храната
и хранителните разстройства**



КАТЯ РОВЕЛ,
доктор по медицина

ДЖЕНИ МАКГЛОТЛИН,
магистър, логопед

ДА ПОМОГНЕШ НА ЗЛОЯДОТО СИ ДЕТЕ

Наръчник за справяне с избирателното
хранене, отвращението към храната и
хранителните разстройства



Бележка на издателя

Настоящото издание е предназначено да предостави точна и достоверна информация по отношение на разглежданата проблематика. То се публикува с разбирането, че издателят не се ангажира с предоставянето на психологически, финансови, правни или други професионални услуги. Ако се нуждаете от експертна помощ или съвет, трябва да потърсите услугите на компетентен професионалист.

Медицинска и правна информация

Настоящата книга и информацията, която тя съдържа, се предоставят единствено с образователна цел. Текстът няма за цел и не е предназначен да замени внимателното наблюдение, оценката, диагнозата или текущите медицински или хранителни грижи за вашето дете и не трябва да бъде използван вместо тях. В книгата авторите предоставят обща информация и не се ангажират с гаранции по отношение на приложимостта ѝ към което и да е конкретно лице при каквито и да било конкретни обстоятелства. Читателят поема всички рискове, свързани с предприемането на каквито и да било действия или вземането на решения въз основа на информацията, съдържаща се в книгата. Авторите не поемат задължения и не носят отговорност за такива действия или взети решения от читатели на тази книга, както и не носят отговорност за предполагаеми загуби, вреди, щети или увреждания, възникнали във връзка с предоставената в тази книга информация.

Copyright © 2015 by Katja Rowell and Jenny McGlothlin New Harbinger Publications, Inc. 5674 Shattuck Avenue Oakland, CA 94609, www.newharbinger.com

Всички права запазени

ИК „ВДЪХНОВЕНИЯ“, 2020

ISBN: 978-619-7342-31-4

Към родителите

Дано тази книга ви донесе надежда, увереност и конкретни стратегии, с които да помогнете на вашето дете и на цялото си семейство.

БЛАГОДАРНОСТИ

Благодаря на моята дъщеря, която е забавен и интересен събеседник на масата и всеобща радост за всички; на моя съпруг – най-добър приятел, любим, партньор за къмпинг и миляна машина, за неизменната му подкрепа; на моите родители за прекрасните ястия и спомени около масата, докато растях; както и на съавтора на книгата, брилянтен колега, диагностик и моя приятелка.

КАТЯ РОВЕЛ

Посвещавам този изпълнен с любов труд на моите три деца – Кадън, Уит и Сидни, които ме държат на нокти и правят живота ми прекрасно приключение; на моя съпруг, Кайл, верен и уравновесен партньор в живота, в храненето и логистиката на трите ни деца; на моите родители, които ме научиха да се радвам на храната и на семейството; и на Катя, която всекидневно ме вдъхновяваше със своята преданост, състрадание и проникателност.

ДЖЕНИ МАКГЛОТЛИН

СЪДЪРЖАНИЕ

Отзиви	7
Благодарности	13
Предговор	15
Въведение	19
1. Да разберем обичайния процес на хранене	37
2. Да разберем предизвикателствата, пред които е изправено детето	54
3. Да разберем собствената си роля в този процес	73
4. Стъпка 1: Намаляване на тревожността, стреса и борбите за надмощие	102
5. Стъпка 2: Установяване на структурирана рутинност	133
6. Стъпка 3: Семейни храненияя	158
7. Стъпка 4: Да се научим какво да сервираме и как да го сервираме	189
8. Стъпка 5: Да изградим умения	226
9. Стъпки напред към надеждата и напредъка	261
Литература	276

БЛАГОДАРНОСТИ

Нашите благодарности са за тези, които ни учеха и подкрепяха по целия път: Сюзън Евънс Морис – за участието ѝ като пионер в терапията за изграждане на доверие в отношенията при хранене, както и за нейната вяра в тази книга и написването на предговора към нея; Елин Сатър, чиято новаторска работа и идеята за разпределянето на отговорностите при хранене са в основата на изграждането на отношенията при храненето; Хайди Бекер – за нейните експертни познания и мъдрост в областта на храненето.

Благодарим още на следните хора за тяхната подкрепа и оказаното съдействие при изготвянето на различните работни варианти на тази книга: Стефани Ларсон, Скай Ван Зетен, Мишел Горман, Мишел Алисън, Дейвид Бел, Раquel Вехнер, Елизабет Джексън, Пам Естс, Пати Морс, Кетрин Заводни и Каръл Данахер. Благодарим на Тексаския университет в Далас и Центъра за нарушения на комуникацията „Колиър“ за тяхната подкрепа и вяра в програмата STEPS. Благодарим на Бора Чънг, Джил Джоунс и Кил Файзър за тяхната проучвателска дейност и библиографска помощ, както и на създателите на приложението Growth app (<http://www.growthapp.net>, използвано при изготвянето на графиките в тази книга) за този полезен инструмент за проследяване на растежа.

ПРЕДГОВОР

От доктор Сюзън Евънс Морис

Повечето родители приемат, че храненето е най-обикновена лесна и естествена част от отглеждането и възпитанието на децата. Но когато детето отказва храна, не желае да се храни или яде изключително ограничени по вид хранителни продукти, те са едновременно шокирани и уплашени. Ако вие сте родител на злоядо и изключително придирчиво към храната дете, може да сте уплашени, че вашето дете няма да расте и да се развива нормално. Ако вие сте терапевт, който работи със семейства по въпросите на храненето, вероятно сте виждали родители, които реагират емоционално и имат съмнения, че не правят нещо както трябва, след като техните деца имат проблеми с храненето.

Разбираемо е, ако подходите към въпросите на храненето със страх и желание да контролирате ситуацията. От опита, който придобиваме в най-ранно детство с „храненето“ на куклите и „ремонта“ на количките, ние научаваме, че „добрата майка може да нахрани своето дете“, както и че „добрият татко може да ремонтира всичко“. Родителите на злоядо и изключително придирчиво към храната дете са готови да опитат всичко, на което са способни в стремежа си да „накарат своето дете да хапне малко“. Когато техните усилия да помогнат на детето си не решават проблема, те се чувстват така, сякаш са се провалили като родители – като не разбират, че стратегиите на хранене, основаващи се на страх и на усилията за контрол на ситуацията, са обречени на провал.

„Да помогнеш на злоядото си дете“ предлага ценни напътствия за родителите, чиито деца са изправени пред предизвикателствата на храненето, както и за терапевтите, които работят с тях. А освен, че е безценен източник на информация за родители на деца, чиито проблеми с храненето създават сериозни грижи на семействата, книгата предоставя шаблон и инструменти, които да помогнат на всяко дете, което среща

трудности с храненето и с времето за хранене. Целта на авторите е да подпомогнат родителите да изградят положително отношение у децата си към храненето и времето за хранене, така че детето да бъде способно да реагира на собствените си ориентирани по отношение на храната. Този вид „вътрешна целенасоченост“ е в центъра на здравословното хранене.

Много книги и терапевтични програми разглеждат причините защо едно дете става злоядо и придирчиво към храната. А да научим как възниква необходимостта у детето да каже „не“ на храната – дали поради отношението към храненето, или поради проблеми, свързани с координацията на ниво сетивност и моторика, или поради развитието на орални умения, или по медицински причини – може да бъде изключително полезно за родителите. Въпреки това при много от книгите и програмите, посветени на проблемите с избиращелното хранене, липсват реални напътствия за това как да се изградят желание и компетентност за хранене у самото дете, независимо какво е неговото отношение към този процес в момента. По-скоро те наблягат на техниките за подобряване на уменията за хранене или справяне с поведението на детето при хранене. Те не разглеждат начини, при които с уважение да се надгражда върху вродената способност на всяко дете да бъде физически и емоционално хранено, и при които храненето и храната да носят удоволствие.

Подходът STEPS+, представен в „Да помогнем на злоядото си дете“, приема, че изборът на детето във връзка с храненето често се ръководи от уникални физически, сетивни и емоционални нужди и страхове, които може да бъдат решени чрез установени подходи на терапевтичното хранене. Въпреки това традиционната терапия на хранене най-често е съсредоточена върху познанието и нуждите на родителите и терапевтите. Тя не успява да подпомогне основното партньорство и отношения между родител и дете по време на храненето. Деца, чиито нужди и страхове са разбираани, уважавани и се търси начин да бъдат решени, започват да възприемат света по различен начин. Въвеждането на

промени в храненето се прави въз основа на партньорство, което зачита както децата, така и родителите. Прозрението, че доверието, връзката и партньорството са основни при храненето на детето, произлиза от работата на Елин Сатър, диетолог и семеен терапевт, която разработва и пише изключително много за разпределянето на отговорностите при хранене. Подходът на Сатър се основава на това, че родителите са отговорни за това какво се яде, къде и кога стават храненията, а децата са отговорни за това дали и колко от сервираната храна изяждат. Все повече проучвания доказват принципа, че когато на децата се предоставят ясни правила и структура и им се дава възможност сами да вземат решения за храненето, те ще започнат да правят връзка с естествения си апетит и по-скоро ще повярват, че е необходимо да се хранят въз основа на чувството за глад и желанието да участват в храненията, отколкото да участват в играта на отбягване и борбата за надмощие.

Колкото и разделянето на отговорностите при хранене да е ефективно при обичайно развиващите се деца и техните семейства, терапевтите бавно внедряват свързаните с него принципи при работа с деца със сериозни проблеми при храненето – това, което авторите на тази книга наричат „изключителна придирчивост към храната“. Тогава, когато храненето на децата включва и медицинска или неврологична диагноза, лечението се основава типично на медицински, поведенчески или сензомоторни подходи. Със сигурност родителите на такива деца може би чувстват, че единствено в мечтите си могат да оставят на детето си свободния избор дали да яде, или не. Просто перспективата е твърде ужасяваща. Все пак един цялостен подход изграден на доверие в интуицията и индивидуалните особености на всяко отделно дете и семейство, може да доведе до успешни и щастливи часове за хранене за всеки.

„Да помогнеш на злождотото си дете“ предлага съвършеното обвързване на интуицията и разбирането с дълбокото терапевтично познание и множество практически стратегии, кое-

то дава сила на родителите да помогнат на своите деца там, където те имат най-силна нужда – у дома, дори и при наличието на сериозни предизвикателства в областта на храненето. Катя Ровел и Джени МакГлотлин създават книга, която предоставя много специфични предложения в помощ на родителите както при разбирането, така и при справянето с предизвикателствата, пред които е изправено тяхното злоядо и придирчиво към храната дете. Тя трябва е част от библиотеката на всеки родител или терапевт, който желае да подкрепи положителното отношение на всяко дете (или на семейство) към храната и времето за хранене.



ВЪВЕДЕНИЕ

Да сте родител на дете, което е злоядо и изключително придирчиво към храната, може да ви кара да се чувствате като участник в безкраен маратон. Нищо, свързано с храната на вашето дете, не изглежда правилно: вие се притеснявате какво да сложите на масата; безпокоите се по отношение на храненето и растежа на вашето дете; то не може да отиде на екскурзия или лагер поради ограничените храни, които консумира. То се безпокои, паникьосва или реагира с гневни изблици по отношение на нови храни или хранене на нови места, или пък вечерята наподобява „преговори с похитители за освобождаване на заложници“, както се изрази една майка. Каквито и да са обстоятелствата, ако храненето на вашето дете засяга неговото социално, емоционално или физическо развитие, а също и причинява семейни конфликти и/или безпокойство, тази книга е предназначена за вас.

Вие вероятно сте се сблъскали с множество безполезни съвети и практики, като например, когато учителката на детето ви настоява тя да го накара да яде портокали или когато съветите на доктора „да го оставите гладно“, не дават резултат. Снимките във Фейсбук на вашата племенница, която поглъща чипс от кейл, ви кара да се чувствате още по-зле, а в групите за подкрепа в Интернет откривате много противоречиви, подвеждащи и неодобрителни коментари – много често всичко друго, но не и подкрепа. Щастливи майки на всеядни деца изразяват мнение, че крекерите във форма на рибки – една от малкото храни, които вашето дете яде безпроблемно, са „токсични“. Вие може би сте се „провалили“ при създаването на малък чревоугодник, „провалили“ сте се в хранителната терапия или дори са ви казвали, че вашето дете страда от „нарушение в растежа“, което е като забит в сърцето ви нож, защото, когато имате дете, от ден първи вашата работа се свежда до това да го отглеждате и храните. А какво се

случва, когато храненето е такава борба, че изглежда вашата единствена възможност е да се борите за всяка хапка или да се предадете и да сервирайте ден след ден, година след година малкото приемани от детето ви храни?!

Тази книга няма единствено за цел намирането на тактиката или правилото, което ще „работи“. По-скоро тя разглежда промяната в начина, по който подходяме към храненето. Тя е за начина, по който да променим „неуспеха“ и да подкрепим цялото ви семейство, докато помагате на детето си да се радва на разнообразието от храни в точното количество, така че да може да расте здраво. Тя е за начина, по който да прекратите битките за храната и да очаквате с нетърпение семейните вечери – може би за пръв път! Тя е за това да празнувате и да се радвате на детето си, независимо пред какви предизвикателства е изправено то, и да не оставяте неговото хранене да определя живота му или този на семейството ви. Ние пожелаваме на всички деца да растат здрави и щастливи, да се хранят по най-добрият начин, по който техните възможности го позволяват, и да се чувстват добре както по отношение на храната, така и в собствените си тела.

ДА БЪДЕШ РОДИТЕЛ НА „ПРИДИРЧИВО КЪМ ХРАНАТА“ ДЕТЕ

На вашето дете може би вече е сложен етикет: злаядо дете, „дете, което се храни избирателно“, „дете с проблемно хранене“, „неофоб“ (който се страхува от новото), „дете, което изпитва отвращение към храната“ или „дете, което страда от нарушение в растежа“. Може би то е било диагностицирано с хранително разстройство. То може да яде само тридесет храни или само десет; или може би съществуват само три безопасни храни, които е вероятно то да яде и които приема лесно. (Децата в предучилищна възраст, които отказват всякаква друга храна, обикновено не отказват пюриран грах, круши и солени бисквити).



Какво означават тези определения

Дете с проблемно хранене: дете, което яде по-малко от двадесет храни, отхвърля храни, без да добавя нови, яде различна от останалите членове на семейството храна, избягва цели групи храни (като месо и зеленчуци) или се разстройва от появата на нови храни, много често му се поставя етикета „дете с проблемно хранене“.

Селективно хранително разстройство: Определението е подобно на това на „дете с проблемно хранене“. Това е неофициална диагноза за възрастни или деца; все по-често се използва за описание на ограничен асортимент от приемани храни и отказ да се приемат непознати храни.

Отвращение към храна: Може да се появи в резултат на неприятен опит, включително болест, травма или задушаване; също страх или безпокойство, свързани с храната. Често се проявява заедно със селективно хранително разстройство или при деца с проблемно хранене.

Неофобия: Страх от нови неща. Типично е за малките деца между 1 и 3 години да преминават през фаза на недоверие към нови и дори вече познати храни, но крайно отрицателната реакция към нови храни може да бъде наречена неофобия.

Реактивно хранително разстройство: Реактивното хранително разстройство в миналото е наричано детска анорексия. Диагностичният и статистически наръчник на психичните разстройства (DSM-5) го определя като разстройство, започващо преди навършване на шестгодишна възраст, продължаващо повече от един месец и характеризиращо се с неспособността да се приема достатъчно за оптималния растеж храна

...

през устата, с отрицателно въздействие върху теглото и/или психосоциалното функциониране. Съществуват три подгрупи на реактивно хранително разстройство: сетивно, липса на или слаб апетит и отвращение.

Нарушение в растежа: Неадекватен физически растеж. Често се определя като тегло под 5-и персентил¹; въпреки това лекарите използват граници под 10-ия, 5-ия или 1-ия персентил или дори значително забавяне на растежа.

Хранително разстройство: Според американската асоциация Speech-Language-Hearing (ASHA)² това разстройство описва проблемите, свързани с натрупването на храна в устата, както и смученето, дъвченето и гълтането.



Понастоящем не съществува приета и одобрена система за класификация, която да улавя сложността на проблемите с храненето при децата. В настоящата книга ние използваме описанието, което нашите клиенти използват най-често – изключителна придирчивост към храната, или ИПХ, което покрива смисъла и съдържанието на различните термини. (Моля да отбележите, че използваме думата „придирчиво“, за да опишем начина на хранене на детето, а не за да оценяваме самото дете!).

¹ Метод на персентилите - методът е лесен за работа, поради това, че при използването на персентилните таблици или графики се изключват всякакви изчисления. Двумерните персентилни скали – „височина – тегло“, „височина – обиколка на гърдите“, при които е отчетено значението на теглото и обиколката на гърдите спрямо височината, позволяват да се съди за хармоничното развитие. Обикновено за характеризирание на извадката се използват 3-и, 10-и, 25-и, 50-ти, 75-и, 90-и и 97-и персентил. Третият персентил – това е такава величина на показателя, при която той се наблюдава при по-малко от 3% от състава на извадката, 10-и персентил – 10% от извадката и т.н. – Бел.ред.

² Това е национална асоциация, в която членуват и работят специалисти, които се занимават с говорни смущения, нарушения на слуха, аудиолози и т.н. – Бел.ред.

„Изключителната придирчивост към храната“ описва ограничения откъм разнообразие на асортимента на приеманите храни или ограниченото им количество, както и разглежда начина, по който детето се държи и отнася към храната.

Между нашите читатели може да има родители, чието дете никога не е поемало и залък храна, както и родители, чието дете приема двадесет или повече храни. Някои от родителите биха били развълнувани, ако детето им яде сладолед за вечеря; за други, това би било разочарование. Вземете предвид опита, пред който са се изправили вашите братя по съдба, като адаптирате съветите в настоящата книга към вашата ситуация.

Каквото и да е положението на вашето дете, вие не сте сами. Всеки един от трима родители определя своето дете като „злоядо“, а до 80% от децата с изоставане в развитието се борят с храненето. Различни източници съобщават, че от 3 до 25% от американските деца са изправени пред предизвикателства с храненето. Въз основа на това проучване, разговори с колеги и придобит опит ние вярваме/приемаме, че разпространението на този проблем е между 10 и 15 процента. Като се вземат предвид данните, това означава от четири до шест милиона американски деца под десетгодишна възраст са изключително придирчиви към храната! Дори известният чревоугодник Майкъл Полан¹ има син с неофобия към храната, който „яде само бяло месо“.

Не само че не сте сами, но и нямате вина за случващото се. Не е ваша вината, ако вашето дете е високо интелигентно или „диво“ и независимо, ако то е предпазливо по темперамент или има забавяне в развитието, ако попада в аутистичния спектър, има особена чувствителност към миризми или отбягва определени консистенции; тези фактори са извън вашия контрол. Някои родители вярват, че техните деца оказват съпротива, защото имат развита вкусова

¹ Майкъл Полан (1955) е смятан за един от най-големите специалисти по хранене не само в САЩ, но и в световен мащаб. Американски журналист и активист, Полан е автор на „Дилемата на всекидневия“, „В защита на храната“ и „Правилата на храната“. Името му нашумя около предаването „Историята на храната“ по National Geographic, както и популярния документален филм „Food, Inc.“. В България книгите му се издават от „Изток-Запад“. – Бел.ред.

свръхчувствителност – т.е. способни са да чувстват горчивия вкус и другите миризми по-интензивно, а проучванията дават основание да се твърди, че около 1/4 от населението има такава свръхчувствителност (Бартошек, Дъфи и Милър, 1994 г.¹). Макар че вкусовата свръхчувствителност може да има значение, много от децата, които се хранят избирателно, нямат развита вкусова свръхчувствителност, докато много от хората с развита вкусова свръхчувствителност се радват на голямо разнообразие от храни. Според Бартошек и колеги (1994 г.) при около 1/4 от населението може да има липса на вкусова чувствителност, по-слаба вкусова чувствителност или по-слабо развита способност за разграничаване на вкусовете. Според нашата теория, макар и все още неизследвана, липсата на удоволствие от притъпените вкусове също може да има значение за придиричивостта към храните. Сложна материя!

Много фактори имат отношение към проблема, свързан с придиричивостта към храната, по начин, който ние все още не разбираме, но най-важната част от пъзела се крие във взаимодействието между родител и дете. Нито терапевтът, нито някаква комбинация от консистенция и вкус ще допринесат за голяма разлика в това отношение. Вие сте най-важният фактор за развитието на такива взаимоотношения с вашето дете, които да отговарят на по-здравословен начин на хранене. Това е деликатен въпрос, тъй като много родители са склонни да обвиняват себе си за трудностите във взаимоотношенията при хранене, така че ще кажем още веднъж – вие нямате вина. По-скоро, когато детето е изправено пред предизвикателствата на храненето, слабата подкрепа и лоши съвети водят родителите до такива взаимоотношения при храненето, които влошават първоначалните проблеми. Обратното също е вярно: добрите напътствия и подкрепа ви помагат, на вас и на вашето дете, заедно да загърбите трудностите с храненето.

Много семейства губят надежда и се примиряват, като сервират малкото на брой приемани от детето храни. Когато нещата станат наистина стресиращи, родителите не ги е грижа колко зеленчуци или хапки яде тяхното дете – ако то се храни

¹ Автори на PTC/PROP tasting: anatomy, psychophysics, and sex effects. – Бел.ред.

и е щастливо. Постигането на тази цел означава да се отиде по-далеч от това да работите върху оралната моторика или да накарате вашето дете да изяде две хапки. Разбираемо е разочарованието, когато години след като са преминали през „успешна“ терапия, родителите все още не могат да видят пътя, който води към по-нормално хранене.

Благодарение на изпитаните и изпробвани стъпки в настоящата книга вие ще започнете по-добре да разбирате предизвикателствата, пред които вашето дете е изправено, както и защо предишните стратегии са се провалили. Вие ще придобиете сила, която да осигури на вашето дете повече комфорт и способността да се наслаждава на по-голямо разнообразие от храни. Нашата цел е ясно да определим този път, без в замяна на това да се жертва емоционалното, социално или физическо здраве на детето.

Не се отказвайте и не се отчайвайте! Непрекъснато виждаме деца, които правят невероятен прогрес. Трябва също така да отбележим, че възрастните, които се хранят селективно, могат да бъдат здрави и да водят пълноценен и щастлив живот. Както един татко, който се храни селективно, обясни: „Аз имам прекрасна съпруга, невероятни деца и работа, която обичам. Играя баскетбол и съм в отлично здраве; аз просто не обичам зеленчуци. Бих искал моите деца да имат шанса да обичат повече храни, но аз наистина съм доста щастлив и с този си начин на хранене. Това ме успокоява, когато мисля за храненето на сина ми“. Вие можете да помогнете на вашето дете да се храни пълноценно, като първата стъпка е да разберете за какво се борите.



Книгата
„Да помогнеш на злядото си дете“
от Катя Ровел и Джени Маклотлин
може да закупите онлайн [ТУК](#).