

У многих детей с аутизмом избирательное питание сопровождается жестким ограничением пищевого репертуара. Иногда бывает проблема с цветом пищи (малыш выбирает все красное), текстурой (ест только жидкое), с температурой или что-то еще. Нередко ограничения приводят к тому, что рацион ребенка включает всего 2 или 3 продукта и существуют сложности приема пищи.

Когда рацион ребенка крайне ограничен, подобная избирательность может вредить его здоровью. Важно решить, какие продукты действительно необходимо аккуратно добавить в его питание.

Расширять многообразие рациона ребенка разумно начинать в рамках знакомой ему пищи, например, предлагать различные виды хлеба или сорта яблок.

Необходимо устанавливать минимальные цели и задачи для ребенка, делать это маленькими шагами для достижения большей цели, и не ожидать моментального эффекта. Например, перед тем как предложить целое яблоко, положите ему на тарелку кусочек размером с горошину, и предлагайте так в течение определенного времени. Такая тактика позволит ребенку оставаться в безопасности и познакомиться с новым продуктом.

Когда малыш не против появления новой пищи, можем двигаться дальше.

- ✓ Покажите малышу, что можно потрогать новый продукт пальцем
- ✓ Продукт можно понюхать
- ✓ Поднести к губам
- ✓ Прикоснуться языком
- ✓ Взять в рот небольшой кусочек
- ✓ Начать употреблять его в пищу

Пищу стоит давать ребенку за столом, четко обозначая время еды, ограничивая ее доступность в остальное время. Привычка постоянно перекусывать может закрепиться и перерасти в серьезную проблему в старшем возрасте, когда многие дети набирают лишний вес.



*Некоторые приёмы работы над расширением пищевого репертуара.*

- В руках чайная ложка супа, лежит маленький кусочек картошки. «Сначала съешь ложку супа, потом будешь есть макароны», говорит взрослый ребёнку. Малыш некоторое время сердится и отворачивается, а когда берёт в рот ложку супа, он торжественно получает тарелку любимых макарон (оба вида еды должны

быть видны. Той пищи, к которой приучаем, меньше по количеству и она первая, вкусная еда – вторая и ее больше).

- Видоизменяем знакомую еду, добавляя новую. Очень мелко режем и соединяем с тем, что ребенок ест.

- Можем попросить ребенка что-то простое сделать несколько раз, а затем положить ложку в рот. Или несколько раз проглотить то, что любишь, а затем что-то новое. Далее отходим от поведенческого импульса.

*Важно!* Сначала поощряем ребенка любимым лакомством всякий раз, когда он съедает совсем чуть-чуть новой пищи, даже просто облизнет ложку.

*Можно сделать приемы пищи веселыми и интересными*

Разрешите ребенку поиграть с едой, сложить из продуктов смешную рожицу, расковырять ее вилкой.



Используйте яркие и забавные столовые приборы и посуду, возможно, специальные ложки.

Разрешите ребенку участвовать в приготовлении пищи.

Предложите брату или сестре на глазах у ребенка попробовать что-то новое или покормите любимого персонажа этим продуктом.

Детей, у которых проблема избирательности в еде не стоит так остро, учим правилам поведения за столом. Для этого сначала необходимо правильно организовать место. Подобрать удобный по высоте стул. Перед ребенком поставить только тарелку с едой, ложкой или вилок. Убрать все посторонние предметы и общие блюда с привлекательной для ребенка пищей. Важно следить за правильным положением ложки в руке, оказывая ребенку необходимую помощь, желательно сзади.

*Не пытайтесь внести существенные изменения в рацион питания ребенка всего за один вечер. Наберитесь терпения и решайте проблему постепенно.*

*Хвалите, поощряйте малыша каждый раз, когда ваши действия успешно завершаются!*



Подготовлено:

Некоммерческим партнерством детских психологов и коррекционных педагогов по оказанию профессиональной помощи детям с особенностями развития «Содействие»

Тула, ул. Тургеневская, 50, оф.416.

Тел 8-915-78-44-000 [http://www.sodeystvie\\_np](http://www.sodeystvie_np)

E-mail: [sodeystvie\\_np@mail.ru](mailto:sodeystvie_np@mail.ru)

совместно с Муниципальным учреждением дополнительного образования «Центр психолого-педагогического и социального сопровождения» г.Тула, отделение лечебной педагогики,

Тула, ул. Демидовская, 70, корп.2.

Тел. 8-4872-47-31-49

Составитель: Ж.А.Соловьева

Некоммерческое партнерство  
детских психологов и коррекционных педагогов  
по оказанию профессиональной помощи  
детям с особенностями развития  
«Содействие»

## Расширение рациона питания у детей с аутистическими расстройствами



2018 г.