

## **BEIM ESSEN**

nach Debra C. Lowsky adaptiert und ins Deutsche übersetzt von Karin Bodingbauer

Positionieren Sie das Kind je nach Alter, evt. am Arm oder im Maxi Cosy oder im Hochstuhl. Die Position beim Essen muss für Kind und Eltern entspannt sein und darf für nicht motorisch anstrengend sein.

Nahrungsaufnahme braucht Bewegung. Lassen Sie ihr Kind mit den Händen Nahrung und Mundraum erkunden.

- Seien Sie vorsichtig, wenn Ihr Kind eine oral - motorischen Verzögerungen hat (z.B. bei ICP). Möglicherweise kann es bestimmte Lebensmittel noch nicht oral zu sich nehmen. Probieren Sie die Lebensmittel selbst aus, um sicherzustellen, dass sie auf dem richtigen Niveau sind. Beraten Sie sich diesbezüglich unbedingt mit Ihrer Logopädin. Nicht jedes Kind kann Kauen erlernen.
- Bewerten Sie die motorischen Fähigkeiten des Kindes. (siehe Entwicklung der Nahrungsaufnahme) Bieten Sie Nahrungsmittel an, die den Fähigkeiten ihres Kindes entsprechen an und bauen Sie von dort aus auf.
- Probieren Sie das Essen selbst, um sicherzustellen, dass es auch wirklich gut schmeckt.
- Bieten Sie viele Tauchoptionen an. Nimm was sie mögen und versuche es in etwas Neues zu tauchen. Kann nur ein kleines bisschen sein.
- Verwenden Sie durchsichtige oder durchscheinende Tassen / Flaschen, damit sie sehen können, was sich darin befindet, bevor sie einen Schluck trinken. Dies kann dazu beitragen, Stress abzubauen.
- Wenn ein Kind nicht mit einem Löffel isst, verwenden Sie, was es akzeptiert, z.B. Essen mit den Fingern. Manchmal ist etwas anderes als ein traditioneller Löffel / eine Gabel weniger bedrohlich.
- Verwenden Sie Löffel, die relativ flach und leicht zu entnehmen sind. Sie sollten auch kleiner sein, damit er nicht mit riesigen Bissen überladen wird - es ist ein Löffel, keine Schaufel.
- Verwenden Sie die richtige Löffelfütterungstechnik.
- Lassen Sie den Löffel vom Kind zuerst fühlen und erkunden Verwenden Sie Ausstechformen, um Lebensmittel in verschiedene unterhaltsame Formen zu schneiden. Lassen Sie sich von dem Kind helfen.
- Verwenden Sie geteilte Teller für Kinder, die ihre Lebensmittel nicht anfassen möchten. Versuchen Sie, ein neues Essen in einen der Abschnitte zu legen. Sie müssen es nicht ausprobieren - es ist ein Fortschritt, auch wenn sie es nur zulassen, dass es da ist.
- Geben Sie Lebensmitteln verspielte Namen wie "Bananenboote" oder "Brezel-Lichtschwerter".

- Nutzen Sie das, was das Kind bereits mag, als Brücke zum Übergang zu neuen Lebensmitteln. Wenn das Kind Apfelmus mag, geben Sie ein wenig Apfelmus auf einen Cracker. Sie könnten es auch einfach versuchen oder es zumindest ablecken.

- Versuchen Sie, sehr kleine Änderungen an Lebensmitteln vorzunehmen, die sie bereits akzeptieren. Mögen sie Karotten? Versuchen Sie, sie leicht zu dämpfen oder anders zu präsentieren. Mögen sie Cracker? Versuchen Sie, ein kleines bisschen mildes Gewürz darauf zu geben. Probieren Sie eine andere Marke des gleichen Lebensmittels oder eine andere Form. Fügen Sie ein kleines Stückchen einer bestimmten Würze hinzu. Und so weiter. Die Menschen mögen Veränderungen im Allgemeinen nicht und Kinder sind keine Ausnahme. Halten Sie die Veränderungen daher sehr klein.

- Geben Sie ihnen nach Möglichkeit die Kontrolle, indem Sie ihnen die Möglichkeit geben, Entscheidungen zu treffen. Lassen Sie sie wählen, welchen Löffel sie möchten, ob sie Saft oder Wasser möchten, ob sie den Apfel dreimal küssen oder einmal lecken möchten usw. Zwei Möglichkeiten sind normalerweise genug, um Optionen zu haben, ohne von ihnen überwältigt zu werden.

- Stellen Sie während des Eingriffs sicher, dass Sie dem Kind mitteilen, was Sie tun und warum. Zu wissen, was kommt, kann sehr hilfreich sein, um Ängste abzubauen.

- Probieren Sie neue Lebensmittel zur Zwischenmahlzeit anstatt zu den Mahlzeiten, damit Sie weniger Druck haben, die Kalorien zu sich zu nehmen.

- Modellieren Sie, indem Sie die Lebensmittel selbst essen (Kinder lernen oft durch Nachahmen). Sie können auch eine Puppe oder ein Stofftier modellieren.

- Machen Sie zwischen den Bissen Pausen. Schlucken, bis drei zählen, einen Schluck Wasser trinken, wieder beißen.

- Lassen Sie sich von ihnen füttern und / oder von Ihrer Mutter, Oma usw.

- Kauen Sie das Essen selbst, um zu sehen, wie viele Bisse benötigt werden. Zählen Sie es dann laut mit dem Kind, während es kaut oder zu einem Lied kaut. Dies kann helfen, ein Tempo festzulegen, wenn sie zu schnell essen. Idealerweise möchten Sie ein rhythmisches Kaumuster. Dies kann auch dazu beitragen, dass das Essen vollständig gekaut wird.

- Haben Sie keine Angst, ein Chaos zu verursachen. Manchmal muss man sich nach dem gemeinsamen Essen umziehen.

. Wischen sie während der Essphase nicht im Gesicht oder an den Händen des Kindes und räumen sie nicht auf. Erst nach dem Ende der gemeinsamen Essensinteraktion.

- Nehmen Sie den Druck vollständig ab. Lassen Sie das Kind wissen, dass es in Ordnung ist, etwas auszuspucken, wenn es ihm nicht gefällt.

- Wenn das Kind nichts ausprobieren möchte, ist das in Ordnung. Lassen Sie sie wissen, dass sie es in die "Nein" -Schüssel“ legen können, um damit fertig zu sein.

- Bringen Sie dem Kind bei, wie es Lebensmittel aus dem Mund mit den Fingern entfernen kann. Wenn das Kind eine "Ausstiegsstrategie" zum Entfernen von Nahrungsmitteln aus dem Mund hat, wird es sich wahrscheinlich sicherer fühlen, wenn es neue Nahrungsmittel probiert.

- Versuchen Sie, dem Kind zu sagen, es solle nichts essen (umgekehrte Psychologie). „Möchtest du diesem Cracker einen Kuss geben? Iss es nicht, nur einen kurzen Kuss. "Und siehe da, das Kind versuchte es. Ich sagte mit Animation: „Oh, du sollst es nicht essen! Du solltest es einfach küssen! “Ohhh, sie kicherte und fand es lustig. Jetzt weiß ich, dass ich ihr sage, sie soll es nicht versuchen, damit sie etwas probiert. Für die meisten meiner Kinder geht es nur darum herauszufinden, was sie zum Ticken bringt / was sie motiviert. Diese paradoxe Intervention funktioniert aber leider nicht immer.

- Wenn es um sensorische Überempfindlichkeit geht, müssen sich Kinder zunächst mit Lebensmitteln vertraut machen, was normalerweise ein schrittweiser Prozess ist. Was ich tue, ist Lebensmittel spielerisch einzuführen - ich stelle Lebensmittel vor das Kind und lasse es mit den Händen erkunden - sie können es zerschlagen, zusammendrücken, auf dem Tisch herumwirbeln, damit malen usw. Möglicherweise müssen Sie das vorher demonstrieren. Es wird chaotisch, und das ist in Ordnung! Das Kind kann am Ende essen oder das Essen probieren, was großartig wäre, aber das Hauptziel ist, dass es mit dem Essen spielt, neue Empfindungen erlebt und sich im Umgang mit dem Essen wohler und sicherer fühlt.

Spielen Sie mit dem Essen, ohne Druck, es tatsächlich zu essen. Lassen Sie sie auf unterhaltsame, komfortable und ungefährliche Weise davon lernen. Sprechen Sie darüber und beschreiben Sie es mit allen fünf Sinnen. Sehen Sie, ob sie es berühren, anblasen oder küssen werden. Wenn sie nicht möchten, ist das in Ordnung.

- Versuchen Sie, das Kind über den Tisch blasen zu lassen - jede Art von Interaktion mit dem Essen kann sich weiterentwickeln.

- Sehr überempfindliche Kinder können es möglicherweise nicht einmal ertragen, sich mit bestimmten Lebensmitteln im selben Raum aufzuhalten. Im Laufe der Zeit und mit anderen Eingriffen können Sie allmählich damit beginnen, das Essen direkt in der Tür, dann zum Tisch, dann zu ihrem Teller usw. zu bewegen. Schließlich können sie es berühren oder sogar lecken, dann können sie es in ihrem Mund halten für einen Moment, bevor Sie es ausspucken. Nehmen Sie sich Zeit und lassen Sie dem Kind Zeit. Dieser Vorgang kann lange dauern, und das ist in Ordnung. Beeilen Sie sich nicht.

- Für den Abbau der oralen Überempfindlichkeit können Sie vor den Mahlzeiten und den ganzen Tag über eine Zahnfleischmassage durchführen. Arbeiten Sie an der Normalisierung der Empfindung.

- Versuchen Sie, mit dem Vibrationstieren Nahrung anzubieten. Es hat eine sanfte Vibration, die dabei helfen kann, den Mund aufzuwecken. Manchmal brauchen

Kinder einfach ein wenig zusätzlichen Input, um zu wissen, wo sich die Lippen befinden, um das Essen zu fühlen usw. Vibrationen können auch dazu beitragen, oral abstoßende Kinder zu desensibilisieren.

- Verwenden Sie einen Spiegel und lassen Sie die Kinder beim Essen zusehen, wenn das Bewusstsein für Mundprobleme nachlässt. Dies kann ihnen helfen, besser zu sehen und sich dessen bewusst zu werden, was gerade passiert. Geben Sie etwas Joghurt, Pudding usw. auf die Wangen und lassen Sie sie mit der Zunge herausfischen. Mach ein Spiel daraus!

Machen Sie aus dem Zähneputzen ein spielerisches Ritual. Zu Beginn genügt es mit einer nassen Windel, bzw. mit einem Putztrainer oder einer Fingerzahnbürste. Singen Sie dazu ein fröhliches Lied. Verändern Sie die Putzrichtungen bauen Sie Variationen ein.

- Legen Sie Spielsachen zum oralen Erforschen in den Gefrierschrank, um sie kalt zu machen. Die Kälte kann helfen die Wahrnehmung zu unterstützen.

- Bewerten Sie die motorischen Fähigkeiten des Kindes. Wenn das Kind beispielsweise im Alter von 8 Monaten funktioniert, gehen Sie auf die Fähigkeiten zurück, die ein Kind in diesem Alter haben sollte, und bauen Sie von dort aus auf. Die wichtigste mündliche Motorik, auf die bei der Manipulation von Nahrungsmitteln geachtet werden muss, ist die Zungenlateralisation. Das Kind benötigt auch einen Lippenverschluss, Kieferkraft, Kieferkorrektur, Zungenspitzenanhebung, Zungenrückenanhebung, Zungenschale usw.

- Versuchen Sie beim Füttern von Konsistenzen, die gekaut werden müssen die Nahrung in der Wange zu positionieren, nicht immer in der Mitte der Zunge. Das Ziel ist es, die Zunge zu ermutigen, sich hin und her zu bewegen, um Zungenbewegung und Lateralisation zu entwickeln.

- Seien Sie kreativ. Denken Sie über den Tellerrand hinaus.

- Auslassen von Trinkbechern - gehen Sie direkt zum Trinkhalm.

- Wenn das Trinken aus dem Becher für das Kind zu schwierig ist, versuchen Sie, dünne Flüssigkeiten mit pürierter Babynahrung zu verdicken, oder lassen Sie sie einen kleinen Schluck pürierter Nahrung aus dem CamoCup Becher trinken.

- Denken Sie daran, dass es völlig normal ist, bestimmte Lebensmittel nicht zu mögen. Manche Menschen mögen keine Pilze essen, weil die Konsistenz für sie zu schleimig ist. Der Geruch von Kaffee bereitet Kopfschmerzen us.w. All dies ist zu 100% in Ordnung. Ziel ist es, die Ernährung so weit auszudehnen, dass das Kind eine gesunde Vielfalt an Lebensmitteln zu sich nehmen kann.

- Einem Kind durch Ernährungsprobleme zu helfen, kann ein langer Prozess sein. Es ist ein Marathon - kein Sprint. Also bleiben Sie dran! Jedes Kind ist anders. Spielen Sie den Detektiv, um dem Problem auf den Grund zu gehen. Vertraue Sie Ihren Instinkten. Hören Sie auf das Kind und folgen seiner Führung. Seien Sie kreativ. Und vergessen Sie nicht mit Ihrem Kind Spaß zu haben!

