



Санкт-Петербургский Институт  
ранней помощи



РУКОВОДСТВО ПО ФОРМИРОВАНИЮ  
ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ  
С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО  
СПЕКТРА

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И СПЕЦИАЛИСТОВ

Проблемы с питанием часто встречаются у детей с расстройствами аутистического спектра (РАС). Кормление может вызывать огромный стресс как для ребенка, так и для его семьи. Реализация программы помощи ребенку с трудностями в пищевом поведении может быть долгой и пролонгированной.

Очень часто трудности с пищевым поведением представляют серьезную проблему для детей с РАС.

Эти трудности могут быть связаны с состоянием здоровья ребенка, с сенсорными особенностями, закрепленными формами негативного поведения, факторами окружающей среды, отсутствием речи и навыков коммуникации, которые позволяют сообщить о своей потребности в еде или нежелании есть в данный момент.



## ЧТО ТАКОЕ ПРОБЛЕМЫ С ПИТАНИЕМ И ПОЧЕМУ ОНИ ВОЗНИКАЮТ У ДЕТЕЙ С РАС?

Хотите верьте, хотите нет, но навык приема пищи - это очень сложное человеческое поведение. У ребенка оно формируется и развивается в первые годы жизни. Пищевое поведение зависит от уровня развития ребенка. Так дети с низкофункциональным уровнем развития будут демонстрировать навыки приема пищи, характерные для детей более младшего возраста. Например, ребенок 5 лет может не пользоваться столовыми приборами и есть только пюреобразную пищу.

В формировании пищевого поведения огромную роль играют орально-моторные навыки и сенсорная чувствительность ребенка. Кроме этого, очень важно обращать внимание на вопросы медицинского характера: есть ли у ребенка аллергии, трудности ЖКТ (например, запоры), непереносимости продуктов или их компонентов (например, глютена). Также нам важно исследовать какой опыт, связанный с едой, есть у ребенка. Ну и конечно, нельзя недооценивать влияние факторов окружающей среды: место кормления ребенка, родителей и их поведение при кормлении.

Когда все эти области работают хорошо, у ребенка нет трудностей с пищевым поведением! Но даже небольшая трудность в одной из перечисленных областей может вызвать глобальные проблемы пищевого поведения.

### Приведем пример:

При кормлении задействованы все сенсорные системы (осязание, зрение, вкус, обоняние и слух). Многие дети с РАС испытывают серьезные трудности обработки сенсорной информации, и это может сделать употребление определенных продуктов для них проблемой. Когда вкус, консистенция, запах, тактильные ощущения от еды могут быть слишком сильными и непереносимыми для ребенка. Из-за этого у детей с аутизмом также могут развиваться поведенческие проблемы во время еды. Например, дети могут быстро понять, что они могут закапризничать, отказаться от еды, выйти из-за стола и пойти играть после отказа от еды, которая им не нравится. Таким образом они будут регулярно отказываться от еды и убегать.

Исследователи обнаружили, что **69%** детей с РАС не желают пробовать новые продукты, а еще у **46%** были ритуалы, связанные с их пищевыми привычками.

Проблемы с кормлением у любого ребенка могут быть стрессом как для ребенка, так и для его родителей. Детям необходимы соответствующие питательные вещества и калории, чтобы поддерживать хорошее здоровье и соответствующие нормы роста и развития. Поэтому крайне важно не откладывать эту трудность на потом, а начинать решать ее как можно раньше и формировать здоровое пищевое поведение.



## КОГДА СЛЕДУЕТ ОБЕСПОКОИТЬСЯ?

- ✓ Если ребенок теряет вес или проявляет признаки плохого самочувствия
- ✓ Если ребенок проявляет пищевую избирательность или в его рационе очень ограниченное количество продуктов
- ✓ Если поведение во время еды вызывает стресс

## ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ С РАС

### Состояние здоровья

Существуют ли такие состояния здоровья которые могут повлиять на пищевое поведение? Конечно, да. Обязательно примите во внимание:

- ✓ Ребенок показывает на живот и его беспокоят боли в животе? Если вы видите такое поведение и ребенок не ест, возможно, это его способ избежать проблем с желудком и необходимо проконсультироваться у врача. Неречевые дети с РАС часто не могут самостоятельно выразить свои болевые ощущения и показывают свое состояние отказом от еды и трудным поведением.
- ✓ Узнайте как часто ребенок испражняет желудок, запоры и трудности с пищеварением также может вызывать у ребенка спазмы желудка и стать причиной отказа от еды.
- ✓ Другие проблемы, такие как кислотный рефлюкс или расстройство желудка, вызванные лекарствами, которые ребенок принимает на ежедневной основе, может вызвать боль в животе и заставить его отказываться от еды
- ✓ Проверьте есть ли у ребенка пищевая аллергия? Если вы заметили, что пища, которую регулярно ест ребенок, вызывает расстройство желудочно-кишечный тракта, или сыпь, или другие симптомы, это может свидетельствовать о наличии пищевой аллергии.
- ✓ Также при проблемах с пищевым поведением следует исключить заболевание зубов и десен.
- ✓ При возникновении подозрений о состоянии здоровья ребенка обязательно направьте его на осмотр к детскому врачу педиатру для исключения медицинского состояния, которое может являться причиной трудного пищевого поведения.



## Особенности развития и поведения

Существуют ли особенности поведения/развития, которые могут повлиять на пищевое поведение?

Наш ответ снова ДА!

Обязательно примите во внимание:

- ✓ Реагирует ли ребенок на сенсорные аспекты пищи? Ведение заметок о том, что и сколько ест ребенок, от чего он отказывается и его поведение во время приема пищи может дать вам подсказки о любой пищевой непереносимости и сенсорной чувствительности.
- ✓ Проблемы с поведением могут усугубить трудности с кормлением. Проанализируйте было ли у ребенка замечено негативное пищевое поведение? Возможно оно было случайно усиленно? Усвоил ли ребенок со временем, что плохое поведение (злость, крик, агрессия) позволяют ему выйти из ситуации кормления?
- ✓ Задумайтесь затрудняют ли трудности ребенка в понимании и использовании речи процесс кормления? Если у ребенка есть проблемы с обращением внимания на голос взрослого, следованию правилам или выполнению просьбы, у него могут возникнуть трудности понимания того, чего от него ожидают взрослые во время еды.
- ✓ Для понимания влияния особенностей развития ребенка на его пищевое поведение, рекомендуем провести оценку сенсорной интеграции, а также оценку сформированности навыков рецептивной и экспрессивной коммуникации, чтобы исключить их как факторы, которые могут влиять на пищевое поведение.

## ПОЛЕЗНЫЕ ЛАЙФХАКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПРИ ТРУДНОСТЯХ С ПИЩЕВЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

Мы собрали для вас несколько советов, которые вы можете использовать, чтобы облегчить родителям процесс кормления ребенка. Все дети разные, поэтому рекомендуем вам творчески подходить к использованию этих советов. Эти стратегии доказали свою эффективность при работе с детьми с РАС, у которых были выявлены нарушения пищевого поведения.

- ✚ **Установите график кормления и распорядок дня.**  
Пусть ребенок ест в одном и том же месте и придерживается одного и того же графика приема пищи. Сохранение одного и того же времени, места и распорядка помогает ребенку запоминать и понимать, что будет происходить во время еды и что вы хотите, чтобы он делал во время еды.
- ✚ **Избегайте перекусов.**  
Не разрешайте перекусывать в течение всего дня и не оставляйте ребенку доступ к еде и напиткам вне времени кормления. Перекусы значительно уменьшают аппетит, а также готовность ребенка пробовать новые продукты. Распределите четыре - пять запланированных приемов пищи в день и ограничьте количество съеденного ребенком в другое время. Другие члены семьи также не должны перекусывать весь день.





# РУКОВОДСТВО ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА



## **Обеспечьте удобное положение ребенка во время кормления.**

Посадите ребенка на стульчик для кормления, бустер или за детский стол, чтобы он мог сидеть прямо, не наклоняясь, не качаясь и не болтая ногами. Эта физическая стабильность способствует хорошему поведению при кормлении и уменьшает отвлекающее поведение, позволяя ребенку чувствовать себя «заземленным» и в безопасности.



## **Ограничьте время приема пищи.**

Даже привередливые едоки большую часть еды съедают в первые 30 минут. Ограничьте время приема пищи до 15-30 минут. По окончании приема пищи уберите всю еду и позвольте ребенку заняться другими делами.



## **Сведите к минимуму отвлекающие факторы.**

Такие факторы, как телевизор, планшет, телефон, могут отвлечь внимание от еды и текущей задачи. Рекомендуем кормить ребенка только тогда, когда он может сконцентрироваться и быть вовлеченным в процесс приема пищи.



## **Вовлеките ребенка в процесс.**

Позвольте ребенку помочь с выбором и приготовлением блюд, даже если он не попробует конечный результат. Вовлечение ребенка позволяет ему исследовать и играть с различной едой, тем самым наращивается пищевой интерес.



## **Практикуйте здоровое питание.**

Дети учатся, наблюдая. Во время семейных обедов родители и другие дети могут моделировать для ребенка хорошее пищевое поведение. Сделайте время приема пищи веселым и не слишком сосредотачивайтесь на еде ребенка.



## **Поощряйте положительное поведение.**

Хвалите ребенка, когда он приближается к новой еде или пробует ее. Мгновенные вознаграждения, такие как выдувание мыльных пузырей или наклейка может быть полезным для поощрения новых пищевых привычек. Помните, что вознаграждение за хорошее пищевое поведение во время еды повысит вероятность того, что оно повторится.



## **Игнорируйте негативное поведение.**

По возможности не обращайтесь на ребенка, когда он делает такие вещи, как плевание, бросание или отказ от еды. Помните, что вы не хотите поощрять такое поведение, обращая на него внимание. Для правильного управления таким поведением в трудных случаях может потребоваться консультация психолога или поведенческого аналитика.



## **Помните Правило Трех.**

Важно предлагать продукты, которые ребенку уже нравятся, а также продукты, которые ребенку еще не нравятся вместе. Хорошее эмпирическое правило — предлагать только три продукта одновременно. Включите от одного до двух продуктов, которые ребенок уже любит, и один продукт, который ребенок еще не любит. Если ребенок не переносит новую еду на своей тарелке, поставьте новую еду рядом с ним или кладите ее на отдельную тарелку, чтобы помочь ребенку привыкнуть к новой еде.



## **Что мы делаем с новыми продуктами.**

Предлагайте новые продукты небольшими порциями, в забавной или знакомой форме, чтобы повысить вероятность того, что ребенок их съест.



**НЕ СДАВАЙТЕСЬ! ПОМНИТЕ, ОБЫЧНО ТРЕБУЕТСЯ МНОГО ПОПЫТОК,  
ПРЕЖДЕ ЧЕМ РЕБЕНОК ПОПРОБУЕТ НОВОЕ БЛЮДО.  
НАБЕРИТЕСЬ ТЕРПЕНИЯ И ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!**

Мы подготовили ответы на частые вопросы, которые задают нам родители:



*Почему мой ребенок предпочитает есть быстрые углеводы и отказывается есть фрукты и овощи?*



Углеводы часто бывают пресными (например, они не имеют яркого цвета, вкуса, запаха). И наоборот, фрукты и овощи имеют более насыщенный цвет, вкус и запахи. Реакции вашего ребенка на эти сенсорные факторы могут помочь объяснить его предпочтения в еде.



*Как я могу помешать моему ребенку исключить продукты из своего рациона?  
Как я могу помочь ребенку есть более разнообразную пищу?*



В идеале предлагать знакомую еду не чаще, чем раз в два дня, те если в понедельник у вас на обед были макароны, то в следующий раз макароны будут не раньше четверга. Также полезно стараться, чтобы в рационе чередовалось как можно больше продуктов. Если ваш ребенок ест достаточно разных продуктов, чередуйте их как можно разнообразней. Некоторым детям с РАС нравится есть только определенный набор продуктов, что затрудняет соблюдение этого правила. Если у вашего ребенка всего несколько любимых продуктов, вы можете попробовать преподнести блюдо, которое ему уже нравится, по-новому или с добавлением какого-то совсем небольшого количества нового продукта, чтобы расширить рацион ребенка. Например, если ребенок ест макароны с маслом, попробуйте положить туда мелко перетертый сыр в размере половины чайной ложки.



*Мой двухлетний ребенок ненавидит детское кресло, он не будет подходить к столу, сидеть с остальными членами семьи и есть. Он предпочитает пройти мимо стола, попросить кусочек из моих рук и есть, передвигаясь по комнате или играя. Как я могу научить его сидеть и есть с нами?*



Существуют разные причины, по которым дети с аутизмом могут с трудом приходить и сидеть за столом во время еды. Некоторые дети имеют высокий уровень активности и испытывают трудности с сидением даже в течение короткого промежутка времени во время любой деятельности, включая прием пищи. Ваш ребенок также может реагировать на незнакомую или нелюбимую пищу на столе. Ему может быть очень трудно переносить присутствие самых разнообразных продуктов. Вид и запах этих продуктов могут быть для него ошеломляющими. Также возможно, что ваш ребенок избегает сидеть с семьей за столом, потому что ему очень сложно даются такие близкие ситуации социального взаимодействия. В зависимости от того, какой из этих факторов присутствует, вы можете сделать несколько вещей, чтобы помочь. Занятия с использованием крупной моторики (прыжки, бег) и соблюдение обычного распорядка до и во время еды могут успокоить двигательную активность и помочь ребенку подготовиться к еде. Подходя к столу, чтобы взять что-нибудь, что он хочет съесть, ребенок может работать над снижением чувствительности к новой еде или социальной ситуации. Постарайтесь не давать ему еду из ваших рук. Важно хвалить его за то, что он подошел к столу, и поощрять его небольшим вознаграждением, чтобы он проводил больше времени у стола, даже если он просто стоит. В конце концов, он наработает навык находиться за столом какое-то время.



Санкт-Петербургский Институт  
ранней помощи

## РУКОВОДСТВО ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА



[Онлайн-курс «Работа с нарушениями пищевого поведения у ребенка с РАС»](#)



[Онлайн-курс «Пищевая избирательность. Как научить ребенка от 1 года до 5 лет есть любую пищу»](#)



[Онлайн университет ИПРАВ ОНЛАЙН](#)



[Telegram-канал Института раннего вмешательства](#)

