

Emocje dziecka z zaburzeniami odżywiania

Scenariusze zajęć dla dzieci 3-6 lat





Spis treści

| | |
|---|----|
| 1. Wstęp | 5 |
| 2. Niepokojące zachowania dziecka | 6 |
| 3. Rodzaje zaburzeń odżywiania | 6 |
| 4. Zaburzenia odżywiania u małych dzieci | 6 |
| 5. Najczęściej występujące problemy w odżywianiu pojawiające się w okresie wczesnego dzieciństwa | 7 |
| 5.1. Zaburzenia w odżywianiu wynikające z zaburzeń relacji opiekun–dziecko, tak zwane „zaburzenia więzi” | 7 |
| 5.2. Jedzenie selektywne – wybiórczość pokarmowa | 8 |
| 5.3. Odmowa jedzenia w wieku dziecięcym – tzw. anoreksja dziecięca | 10 |
| 5.4. Żarłoczność psychiczna – bulimia | 12 |
| 5.5. Otyłość | 13 |
| 6. Źródła | 15 |
| 7. Scenariusze zajęć dla dzieci 3–4-letnich | 16 |
| 7.1. Scenariusz zajęć „Mleczne przysmaki” | 16 |
| 7.2. Scenariusz zajęć „Smakuję, próbuję, zielone warzywa jem, dobrze się czuję” | 20 |
| 7.3. Scenariusz zajęć „Zdrowe sałatki wesołej Małgorzatki” | 24 |
| 7.4. Scenariusz zajęć „Święto marchewki – zapoznanie z koniecznością jedzenia warzyw dla zdrowia organizmu. Zabawy z kolorem pomarańczowym” | 29 |
| 8. Scenariusze zajęć dla dzieci 5–6-letnich | 33 |
| 8.1. Scenariusz zajęć „Moc ziół” | 33 |
| 8.2. Scenariusz zajęć „Pizza pełna zdrowia” | 37 |
| 8.3. Scenariusz zajęć „Mali dietetycy” | 42 |
| 8.4. Scenariusz zajęć „Zdrowe soki kolorowe” | 47 |



1. Wstęp

Odżywianie to proces życiowy polegający na pozyskiwaniu przez organizm ze środowiska pokarmu, a dokładniej zawartych w nim składników odżywczych potrzebnych do wzrostu, rozwoju tkanek i utrzymania funkcji życiowych. Odżywianie jest bardzo ważną sferą aktywności w życiu człowieka.

Odżywianie

Aktywność życiowa każdego z nas oraz związane z nią emocje mają bardzo często związek z zapotrzebowaniem organizmu na substancje odżywcze. Przykładowo, brak apetytu lub też nadmierna ochota na jedzenie, zbyt częste podjadanie mogą być wynikiem silnych emocji, przeżywanego stresu. Zaburzenia odżywiania mogą mieć także związek z różnymi chorobami somatycznymi.

Małe dziecko w sferze odżywiania jest całkowicie zależne od opiekunów. Rodzina jest podstawowym środowiskiem, w którym ma ono możliwość kształtowania swoich umiejętności i nawyków, w tym także nawyków żywieniowych, którymi są z pewnością wspólne spożywanie bądź niespożywanie posiłków, zdrowy bądź niezdrowy sposób odżywiania, przekonania dotyczące jedzenia czy stosunek do własnego ciała.

Kiedy dziecko przejawia zachowania wskazujące na zaburzenia procesu odżywiania, bardzo często w jego domu rodzinnym obserwuje się występowanie różnych sytuacji stresowych.

Zachowania malucha w zakresie żywienia bądź ogólnie przyjętych standardów prawidłowego odżywiania się odbiegające od oczekiwań rodziców, przejawiające się np. w niechęci malucha do jedzenia, wybieraniu pojedynczych pokarmów czy też w zbyt częstym sięganiu po jedzenie, stają się często przyczyną koncentracji zarówno dorosłych, jak i samego dziecka na sferze odżywiania, co w niektórych przypadkach może wywoływać nadmierne postawy lękowe malucha. W takich sytuacjach problem „z jedzeniem” będzie się nasilał. Już w okresie niemowlęctwa i wczesnego dzieciństwa może zainicjować się cała gama zaburzeń odżywiania o podłożu psychologicznym.

*Zaburzenia
w odżywianiu
dziecka*

Zaburzenia w odżywianiu dziecka mogą prowadzić do wychudzenia i wyniszczenia organizmu bądź do nadwagi i otyłości u dziecka. Mogą być również przyczyną groźnych dla życia zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu (zmiany w narządach, zaburzenia elektrolitowe, zaburzenia nawodnienia organizmu). W związku z tym, że popularyzowana jest wiedza na temat zaburzeń odżywiania, zauważywszy problem, większość rodziców zgłasza się po pomoc do profesjonalistów. Zdarza się jednak, że rodzice długo nie zauważają problemu, a zły stan odżywienia dostrzegany jest np. w przedszkolu lub szkole. Z uwagi na możliwość powstania zaburzeń rozwoju dziecka wszelkie dłużej utrzymujące się problemy związane ze sposobem odżywiania się dzieci i młodzieży oraz zaburzenia w stanie odżywienia (wychudzenie, wyniszczenie, otyłość) powinny być jak najszybciej zdiagnozowane.



2. Niepokojące zachowania dziecka

Objawy sugerujące zaburzenia odżywiania

Jak podaje Gabriela Jagielska, w przypadku małych dzieci niepokojącymi objawami sugerującymi zaburzenia odżywiania będą następujące problemy:

- “ spożywanie zbyt małych ilości pożywienia w stosunku do wieku,
- “ odmowa jedzenia – płacz w porze posiłków, brak zainteresowania jedzeniem, obrona przed karmieniem, wypluwanie jedzenia, wyjmowanie jedzenia z buzi,
- “ odruchy wymiotne, wymioty,
- “ brak zainteresowania jedzeniem lub zainteresowanie zbyt rzadkie, dziecko nie sygnalizuje głodu,
- “ odmowa spożywania pokarmów urozmaiconych adekwatnie do wieku, dziecko akceptuje jedynie ubogą dietę,
- “ lęk w porze posiłków, lęk przed połykaniem pokarmów stałych i/lub płynnych,
- “ jedzenie posiłków w porach innych niż pozostali domownicy, np. bardzo wcześnie rano lub późno wieczorem,
- “ zbyt wolny rozwój fizyczny (przyrosty wagi i wzrostu) przy braku przyczyn medycznych.

3. Rodzaje zaburzeń odżywiania

Rodzaje zaburzeń odżywiania

Do zaburzeń odżywiania zaliczane są powszechnie znane:

- “ wybiórczość pokarmowa,
- “ jadłowstręt psychiczny (*anorexia nervosa*),
- “ żarłoczność psychiczna (*bulimia nervosa*),

a także mniej uświadamiane przez społeczeństwo:

- “ przejadanie się związane z czynnikami psychologicznymi (często będące przyczyną tzw. otyłości prostej),
- “ wymioty psychogenne.

4. Zaburzenia odżywiania u małych dzieci

Przemijające trudności w jedzeniu

Zanim zacznie się diagnozować problem, warto zwrócić uwagę na fakt, że istnieje możliwość występowania przemijających trudności w jedzeniu, które mogą wystąpić w początkowym okresie adaptacji, kiedy dziecko przekracza



7. Scenariusze zajęć dla dzieci 3–4-letnich

7.1. Scenariusz zajęć „Mleczne przysmaki”

Scenariusz Mleczne przysmaki

| | |
|---------------------------|--|
| Cele ogólne | <ul style="list-style-type: none">“ wsparcie całościowego rozwoju podczas zabaw sprzyjających rozwojowi nawyków i zachowań prowadzących do samodzielności oraz dbania o własne zdrowie,“ uzmysłowienie dzieciom wartości płynących z picia mleka oraz spożywania produktów mlecznych |
| Cele szczegółowe | Dziecko: <ul style="list-style-type: none">“ wie, skąd pochodzi mleko,“ słuca wiersza i odpowiada na pytania,“ wie, jakie produkty powstają z mleka,“ wie, jakie składniki odżywcze znajdują się w mleku i dlaczego należy je pić,“ potrafi bawić się i pracować w zespole,“ wie, jak szanować i dbać o swoje zdrowie |
| Metody | <ul style="list-style-type: none">“ metody słowne: wiersz, rozmowa, zagadka,“ metody oglądowe: pokaz, loteryjka obrazkowa,“ metody oparte na działaniu: zabawa dydaktyczna, zabawa badawcza, ćwiczenia praktyczne, ćwiczenie graficzne |
| Formy pracy | <ul style="list-style-type: none">“ zbiorowa,“ indywidualna |
| Pomoce dydaktyczne | <ul style="list-style-type: none">“ ilustracja krowy,“ plansza z otworem,“ wiersz Anny Mikiciuk <i>Piję mleko</i>,“ duży arkusz papieru,“ kubeczki z produktami mlecznymi,“ obrazki przedstawiające produkty mleczne oraz inne produkty spożywcze,“ 2 koszyki, |