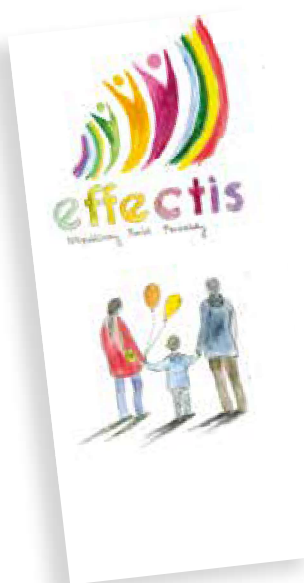




INSPIRACJE DO PRZEDSZKOLNEJ ŚNIADANIÓWKI

Wielu rodziców codziennie staje przed dylematem, co powinni włożyć do śniadaniówki swojego dziecka: jakie przekąski spakować, jak skomponować posiłek by był zdrowy i pożywny, jakie pokarmy będą najlepsze dla maluchów by wspierać ich rozwój. To jak jedzą dzieci zdaje się być zmartwieniem ponad połowy wszystkich rodziców dzieci w wieku przedszkolnym. Statystyki wskazują, że trudności związane z jedzeniem u dzieci zgłasza ok 56-64% rodziców dzieci typowo rozwijających się, a odsetek ten rośnie w przypadku dzieci z wyzwaniami rozwojowymi. Wśród rodziców dzieci ze spektrum autyzmu skala ta dotyczy 80-90% przypadków, wzmożone trudności jedzeniowe mogą występować również u dzieci z ADHD, stanami lękowymi, depresją lub zaburzeniami odżywiania.

Zapraszam do lektury
Mirosław Wiśniewski
dyrektor NPP Effectis
oligofrenopeda



Niewątpliwie każdy rodzic ma na celu dbanie o dobrostan swojej pociechy, a zmartwienia o jedzenie wiążą się z obawą przed niedożywieniem, niedoborami i słabą kondycją, zarówno fizyczną jak i psychiczną dzieci. Obawy te mogą być uzasadnione, jeżeli dieta dziecka jest uboga w składniki odżywcze lub kiedy ilość pokarmu nie odpowiada zapotrzebowaniu młodego organizmu. Ponadto w repertuarze spożywanych posiłków mogą znajdować się produkty, które negatywnie wpływają na zdrowie i funkcjonowanie dziecka.

Nikt z nas nie rodzi się jednak z kompletną i rzetelną wiedzą na temat żywienia dzieci. Rodzice mogą czerpać wiedzę dotyczącą żywienia z wielu źródeł, przeważnie są to nawyki i przyzwyczajenia, które sami wynieśli z domów rodzinnych. Wiele osób szuka wskazówek w Internecie albo wśród kadry medycznej, ostatnimi czasy coraz bardziej popularne są konsultacje u dietetyka wyspecjalizowanego w żywieniu dzieci lub rodzin. Niezależnie od tego skąd czerpiemy wiedzę, wszyscy, zarówno dorośli jak i dzieci, pozostajemy pod silnym wpływem przekazów marketingowych producentów żywności, promujących produkty „dla dzieci” różnych firm. Rynek żywności dla niemowląt i dzieci jest bogaty w powszechnie rozpoznawalne marki, a przekaz reklamowy napędza sprzedaż produktów reklamowanych jako „pełne witamin” i „korzystne dla zdrowia”. W gąszczu informacji rodzic może czuć się zagubiony i niepewny tego kogo słuchać i czym się inspirować. To co istotne i ważne do zapamiętania: W razie niepewności co do stanu zdrowia dziecka ZAWSZE warto skonsultować się ze specjalistą (dietetyk, pediatra, lekarz rodzinny, terapeuta karmienia), niemniej alarmującym sygnałem i bezwzględny powodem konsultacji lekarskiej powinny być: znaczna utrata masy ciała, niedobory pokarmowe i zaburzenia funkcjonowania psychospołecznego, bardzo ograniczony repertuar spożywanych pokarmów.

Równie ważnym aspektem o którym nie można zapomnieć jest budowanie w dzieciach zdrowej relacji z jedzeniem. Nawet jeśli skomponujemy idealną pod względem rozłożenia mikro i makroskładników dietę a nie wdrożymy dobrych nawyków żywieniowych to dziecko nie będzie w stanie dobrze

się odżywiać. Rozważmy zatem jak kształtować dziecięcą relację z jedzeniem i z czego powinna składać się dieta dziecka w wieku przedszkolnym. Dietetycy wskazują, że pierwszym krokiem by zadbać o żywienie dziecka jest przyjrzenia się własnej diecie i nawykom związanym z jedzeniem, które panują w domu. Dzieci obserwują i naśladują swoich rodziców i innych członków rodziny, patrzą co i jak jedzą domownicy, słuchają co jest mówione o jedzeniu, obserwują podejście dorosłych. Wszystko to może kształtować podejście dziecka. W budowaniu pozytywnej relacji z jedzeniem pomogą zabawy „na niby” w gotowanie, jedzenie, podawanie posiłków, a także zaangażowanie dzieci w proste prace kuchenne i wspólne przygotowywanie posiłków już od najmłodszych lat. Jedzenie odgrywa również inne role niż zaspokojenie potrzeb organizmu. Posiłek stwarza szanse rozwojowe, pomaga dziecku rozwijać się w obszarze poznawczym i społecznym, jest okazją do ćwiczenia aparatu mowy. Dlatego warto zwrócić uwagę na atmosferę posiłków i unikać rozpraszającego otoczenia, oglądania bajek i korzystania ze smartfona czy komputera w trakcie jedzenia, a także śledzenia bawiącego się dziecka z jedzeniem w rękę. Uczmy dzieci od najmłodszych lat by pokarmy spożywać z uważnością, skupiając się na nich, delektując się nimi. Pokazujemy że wspólny posiłek to idealna okazja do zacieśniania więzi rodzinnych, rozmowy i integracji. Uczmy słuchać sygnałów dochodzących z ciała: tego by jeść tylko do momentu aż pocujemy się syci - nie wszystko musi zniknąć z talerzyka! Pokazujemy dzieciom, że próbowanie nowych potraw jest ekscytujące i przyjemne.

Sama dieta powinna być odpowiednio zbilansowana by zapewnić odpowiednie odżywienie rosnącego organizmu. Zalecana jest różnorodność produktów w jadłospisie, patrząc z perspektywy tygodnia czy miesiąca. Pojedyncze posiłki nie muszą zawierać wszystkich potrzebnych elementów, ważne by suma zjadanych potraw składała się z:

- źródeł białka: mięso, ryby, produkty mleczne, jajka, nasiona roślin strączkowych, nasiona i orzechy, pełnoziarniste produkty zbożowe (kasze, pieczywo), soja;
- węglowodanów: produkty zbożowe, warzywa, owoce, nasiona roślin strączkowych;

- tłuszczy: oleje roślinne, tłuste ryby, szczególnie morskie (bogate w kwasy tłuszczowe), nasiona, orzechy i masła orzechowe, masło;
- Zadbaj należy o obecność wapnia, żelaza oraz witaminy D.
- Najlepszym napojem dla dzieci jest woda i powinna być najczęściej wybieranym piciem. Woda nie wywołuje dolegliwości jelitowych, świetnie sprawdzi się dla wszystkich dzieci.
- Warto pamiętać, że dla prawidłowego rozwoju aparatu mowy oraz kości niezbędne jest gryzienie i przeżuwanie. Za jedną z przyczyn wad zgryzu uznaje się właśnie zbyt miękką dietę i niedostateczną stymulację aparatu mowy żuciem. Jeśli więc chcemy zadbać o zdrowe zęby naszych maluchów pozwólmy im gryźć twarde pokarmy. Jeśli nie mamy pewności czy dziecko prawidłowo gryzie lub połyka pokarm dobrym rozwiązaniem będzie wizyta u neurologopedy, który oceni te aspekty i poprowadzi ewentualną terapię.

Na zakupach spożywczych warto kierować się zasadą, by w miarę możliwości wybierać produkty niskoprzetworzone, które nie zostały wstępnie przygotowane zanim trafiły do sklepu. Można kierować się zasadą: "czy mój pradziadek znał taki produkt i czy jadł go na co dzień?" Jeśli nie, prawdopodobnie produkt jest wysokoprzetworzony. Robiąc zakupy nie ma potrzeby wybierać produktów oznaczonych jako żywność specjalnie dla dzieci, niejednokrotnie jest to po prostu chwyt marketingowy. Nawet niemowlęta mogą jeść większość produktów spożywczych, które kupowane są i podawane na rodzinnym stole dla dorosłych domowników, zatem w przypadku dzieci przedszkolnych tym bardziej nie trzeba się tym sugerować. Niezbędne składniki odżywcze znajdują się w produktach bez specjalnego oznaczenia, są możliwe do nabycia w zwykłym sklepie spożywczym. Warto wiedzieć, że w Polsce prawo żywieniowe nie zabrania słodzenia i solenia produktów dla niemowląt i dzieci, nie ma więc gwarancji, że będzie to żywność bardziej odpowiednia niż ta bez etykiety "dla dzieci", a nawet może zawierać większą ilość dodanego cukru i soli. Taka sytuacja ma sprawić, by dzieci chętniej spożywały dany produkt, a rodzice byli spokojni o to, że dziecko zje wystarczającą porcję jedzenia, co paradoksalnie może wpłynąć negatywnie na jakość

diety i zdrowie dziecka.

Wiemy już, że różnorodność składników jest niezwykle ważna. Poszukajmy odpowiedzi na pytanie jakie jest zapotrzebowanie na energię, to znaczy ile jedzenia powinny zjadać przedszkolaki. Zapotrzebowanie kaloryczne to indywidualna sprawa i wartości różnią się dla poszczególnych osób, ale średnio dla dzieci w wieku 2 - 3 lat wynosi średnio 1000 kcal dziennie (połowa zapotrzebowania dziennego dorosłej kobiety i 1/3 mężczyzny). W przypadku dzieci cztero- i sześciolletnich zapotrzebowanie dziennie wynosi 1400 kcal. Warto o tym pamiętać, nakładając maluchowi odpowiednią porcję posiłku. Należy komponować jadłospis z produktów, które poza kaloriami, dostarczą witamin, i składników mineralnych, a unikać produktów bogatych w cukier, sól i tłuszcze, które sprzyjają jedzeniu większej liczby kalorii niż potrzeba.

Zdarza się jednak, że pomimo dbałości o jakość i różnorodność produktów, żywienie kilkulatek okazuje się nie lada wyzwaniem. Dzieci w wieku przedszkolnym mogą wybierać ograniczony repertuar potraw w stosunku do tego co jadły wcześniej, odmawiać zjedzenia dania, jeśli jego elementy stykają się na talerzu, czy też domagać się po raz kolejny parówki z ketchupem, podczas gdy na stół podany został pełnowartościowy, aromatyczny obiad. Niektóre z tych zachowań są typowe dla wieku przedszkolnego. Istnieje jednak granica między tym co mieści się w charakterystycznych dla wieku zachowaniach a niepokojącymi objawami wybiórczości pokarmowej.

Do typowych dla okresu przedszkolnego zachowań zaliczymy przejawy neofobii żywieniowej, która według badań naukowych występuje u większości dzieci między 2 a 6 rokiem życia. Zachowania typowe dla neofobii mogą mieć różne nasilenie i częstotliwość, znane są powszechnie jako dziecięce "grymaszenie" przy jedzeniu. Repertuar lubianych potraw może się zawęzić, może też się okazać, że dziecku zależy na zjadaniu składników dania osobno (np. osobno sos, osobno makaron). Dzieje się tak, bo w rozwoju biologicznym wiek przedszkolny to okres gdy dziecko zaczyna samodzielnie poznawać świat bez bezpośredniego nad-

zoru ze strony opiekuna. Dlatego na drodze ewolucji u małych dzieci wykształcił się mechanizm zabezpieczający je przed zjedzeniem nowych, nieznanych, potencjalnie trujących czy szkodliwych produktów. Dlatego dzieci mogą wykazywać niechęć do próbowania nowych smaków. Zachowania charakterystyczne dla neofobii zazwyczaj ustępują wraz z wiekiem. Inaczej jest w przypadku wybiórczości pokarmowej, kiedy dziecko akceptuje bardzo wąski zakres potraw (poniżej 30), a powodem odmowy mogą być takie cechy jedzenia jak kolor, konsystencja, sposób przygotowania (np. jedzenie tylko smażonych albo tylko miksowanych dań). Dziecko nie weźmie do ust nieakceptowanego produktu nawet przy silnym uczuciu głodu. Przy tak skąpym repertuarze ciężko o odpowiednio zbilansowaną dietę i dostarczenie wszystkich niezbędnych dziecku składników odżywczych. Poza tym wybiórczość pokarmowa stwarza nie lada wyzwania organizacyjne. Rodzice zgłaszają takie trudności jak brak możliwości nakarmienia dziecka poza domem, korzystając z dostępnej oferty lokalu gastronomicznego czy przedszkolnej kuchni. Mierzą się z koniecznością przygotowywania każdego dania przez tę samą osobę. Niektóre dzieci jedzą tylko z użyciem konkretnego sztućca albo talerza i możliwość nakarmienia dziecka istnieje tylko wtedy, kiedy dysponujemy konkretną domową zastawą i wcześniej przygotowanym posiłkiem. Innym przykładem może być sytuacja, kiedy napój czy posiłek ma mieć określoną temperaturę i dziecko domaga się by woda, mleko czy sok były odpowiednio ciepłe lub zimne. Niestety rzadko się zdarza, żeby wybiórczość ustąpiła samoistnie.

W Niepublicznym Punkcie Przedszkolnym "Effectis" wszyscy nasi podopieczni to osoby rozwijające się w spektrum autyzmu. Jako zespół specjalistów codziennie obcujemy z wyzwaniami żywieniowymi przedszkolaków. Mamy świadomość złożoności tego zjawiska. Dane z wielu badań pokazują, że trudności związane z jedzeniem zgłasza większość rodziców dzieci z autyzmem i to znajduje odzwierciedlenie w naszych obserwacjach i praktyce. Niewystarczający repertuar produktów żywnościowych oraz niepewność co do ilości spożywanego jedzenia rodzi obawy o zdrowie, nastrój i zachowanie dziecka. Co więcej, w sieci możemy

znaleźć różnej jakości informacje dotyczące zasad żywienia dzieci ze spektrum autyzmu, z których część może wprowadzać rodziców w poczucie bezradności lub nieść nieprawdziwe, niepotwierdzone naukowo przekonania o konieczności stosowania leczniczych diet. Dzisiaj wiemy, że o ile dieta nie jest w stanie zniwelować cech autystycznych, to może znacząco wpłynąć na komfort, samopoczucie i funkcjonowanie dziecka na co dzień. Przykładowo, wiele osób z ASD (Autism Spectrum Disorder) zmagają się z dolegliwościami jelitowymi, których pochodzenie jest nieznane. Dobranie diety pod tym kątem pomoże uniknąć dokuczliwych objawów o ile takie występują. Trudności z jedzeniem w tej grupie mają złożony charakter i mogą objawiać się na różne sposoby. W zachowaniu dzieci może pojawić się pełna odmowa lub selektywność jedzenia, tj. spożywanie ograniczonego repertuaru pokarmów, ze względu na smak, rodzaj jedzenia i jego konsystencję. Niepokojące dla opiekunów są takie zachowania jak brak umiejętności gryzienia i żucia, nie spożywanie napojów, jedzenie tylko na określonym talerzu, niechęć do spożywania posiłków przy stole, chomikowanie lub wypluwanie jedzenia, domaganie się karmienia przez drugą osobę, konieczność zapewnienia określonych warunków (np. dziecko je tylko gdy słyszy wybraną piosenkę), odmowa jedzenia poza domem. Wśród przyczyn tych zachowań często wymieniane są: zaburzenia integracji sensorycznej, współwystępujące choroby organizmu, niedobór snu, przyjmowanie leków, których efektem ubocznym jest zmniejszenie łaknienia, trudności z zakończeniem lubianej czynności, która ma miejsce przed posiłkiem, brak rutyny, strukturalizacji miejsca i czasu posiłków, rozpraszające środowisko (np. jedzenie przed telewizorem), brak możliwości dokonania wyboru w kwestiach związanych z jedzeniem.

W przypadku takich trudności pomocna może okazać się konsultacja ze specjalistami, którzy pomogą zdiagnozować lub wykluczyć przyczyny, bowiem inaczej należy wesprzeć dziecko które odmawia jedzenia ze strachu przed nieznanym pokarmem a inaczej to, któremu dokuczają bóle brzucha lub dyskomfort związany z posiadaniem czegoś w buzi (wysoka wrażliwość sensoryczna). Doradzić może dietetyk, psycholog czy terapeuta

pracujący z dzieckiem. W przypadku znacznej utraty masy ciała, niedoborów pokarmowych i zaburzeń funkcjonowania psychospołecznego niezbędna jest wizyta u lekarza pediatry i psychiatry, bo może to stanowić objawy zaburzeń odżywiania lub AFRID (Avoidant Restrictive Food Disorder) - silnego lęku przed jedzeniem, który w populacji osób z autyzmem jest częściej spotykany niż w populacji ogólnej.

Mamy do dyspozycji podejścia terapeutyczne i praktyki, które pomagają rodzinie zadbać o lepsze żywienie dziecka. Wśród nich mogą się znaleźć:

Terapia behawioralna. Podejście behawioralne wymaga jasnego określenia występujących trudności, a terapia prowadzona jest przez terapeutę behawioralnego. Na początkowe działania składają się wstępna ocena behawioralna, wywiad z rodzicami i/lub zebranie informacji w formie pisemnej (rodzice wypełniają ankietę), trzydniowy raport opisujący wzorce żywienia dziecka. Następnie ma miejsce obserwacja dziecka, pomiar zachowań, zaplanowanie i wdrożenie treningu jedzenia. W trakcie spotkań treningowych mierzone są zachowania modyfikowane, czyli zachowania, które powinny być wygaszane lub nauczone. Pierwszy pomiar, prowadzony w warunkach naturalnych lub zaaranżowanych, stanowi bazę do wyboru celów terapeutycznych i umożliwi sprawdzenie efektów działań terapeutycznych. W myśl podejścia behawioralnego elementem każdego spotkania treningowego są wzmocnienia pozytywne, dzięki którym dziecko uczy się utrwalać zachowania sprzyjające jedzeniu. Terapeuta dostarcza dziecku wzmocnienia, konkretnego bodźca, który powoduje wzrost częstości występowania tego zachowania w przyszłości. Takim bodźcem może być dostęp do preferowanej rzeczy lub aktywności (zabawka, muzyka), pochwała lub lubiany produkt spożywczy. W okresie prowadzenia treningu terapeuta pozostaje w ścisłym kontakcie z rodzicami, wzmocnienia są "zarezerwowane" na czas spotkań treningowych, żeby uniknąć sytuacji w której pożądane bodźce przestają być atrakcyjne, bo w domu jest ich pod dostatkiem. Pracę nad zaakceptowaniem przez dziecko szerszej gamy jedzenia prowadzi się stopniowo. Ćwiczy się z jednym rodzajem produktu czy dania

(np. banan albo zupa pomidorowa) i dopiero gdy zostanie zaaprobowany jako element codziennej diety, przechodzi się do kolejnego produktu. Tym sposobem repertuar żywieniowy poszerza się. Trening jedzenia określany jest jako skuteczna i stosunkowo szybka forma terapii.

Terapia Integracji Sensorycznej znajdzie zastosowanie w przypadku występowania wybiórczości pokarmowej, gdy dziecko nie jest w stanie jeść jedzenia z uwagi na bodźce sensoryczne. Zbyt drażniąca może być struktura potrawy, jej zapach, kolor czy fakt stykania się z innym produktem na talerzu. Współpraca z terapeutą integracji sensorycznej może pomóc w zaakceptowaniu poszczególnych wrażeń sensorycznych.

Food chaining to metoda stosowana w przypadku występowania lęku związanego z jedzeniem, bazuje na naturalnych preferencjach i pozytywnych doświadczeniach jedzeniowych dziecka. Zakłada stopniowe wprowadzanie nowych pokarmów, które mają podobne właściwości sensoryczne co akceptowane już produkty, takie jak tekstura, kolor czy kształt. Stopniowe wprowadzanie małych zmian w aktualnie akceptowanych produktach, według zaplanowanego łańcucha dań, ma doprowadzić do poszerzenia repertuaru diety. W myśl tej metody, im większy lęk oraz im bardziej skrajna wybiórczość, tym mniejsze powinny być wprowadzane zmiany. Ponadto należy pamiętać, by przy podawaniu zmienionej formy produktu, na stole powinna być też dostępna "bezpieczna", akceptowana alternatywa. Strategia food chaining wymaga czasu i cierpliwości ze strony opiekunów, zwłaszcza na początku jej stosowania.

Jako terapeuci towarzyszący na co dzień przedszkolakom w Niepublicznym Punkcie Przedszkolnym "Effectis" mamy okazję współuczestniczyć w kształtowaniu relacji z jedzeniem naszych podopiecznych. W zależności od potrzeb i możliwości dzieci prowadzimy oddziaływania terapeutyczne takie jak trening jedzenia, trening integracji sensorycznej, zabawy fabularne w gotowanie i jedzenie z naśladowaniem, kuchcikowo. Dzieci w grupach siadają wspólnie do stołu, przy którym jedzą przekąski i obiad. Za przygotowanie przekąski odpo-

wiedzialni są rodzice, każdy przedszkolak przynosi plecak ze śniadaniówką, a w niej ma naszykowane drugie śniadanie i podwieczerek. Wspólne spożywanie posiłków umożliwia rozwój społeczny, obserwowanie jak jedzą inni, a korzystanie z własnej śniadaniówki pomaga kształtować umiejętności potrzebne na dalszym etapie edukacji.

Na zakończenie prezentujemy krótki poradnik jak skomponować dziecięcą śniadaniówkę, by zawarte w niej jedzenie było zdrowe i pożywne.

DO ŚNIADANIÓWKI SPAKUJ:

- kanapki, poza klasycznymi dodatkami jak ser czy wędlina, możesz użyć pieczonego lub smażonego mięsa, pasty warzywnej, gotowanego jajka, warzyw. Warto do kanapek wybrać prawdziwy chleb na zakwasie (ze skórką).
- chrupkie pieczywo, wafle zbożowe.
- przygotowane w domu naleśniki, placki, gofry, ciastka czy muffiny (w domowych warunkach możemy mieć pod kontrolą ilość dodanego cukru). Można je zrobić również w formie wytrawnej: z warzywami, szynką, serem.
- domowe wypieki, kawałek ciasta albo tarty.
- warzywa przygotowane w wygodnej formie, np. surowe pokrojone w słupki marchew, kalarepa, papryka, ugotowany groszek czy ziarna kukurydzy do jedzenia łyżeczką, warzywa mogą też być upieczone i pokrojone na kawałki.
- sałatkę z makaronu lub kaszy.
- owoce, najlepiej sezonowe i świeże, pokrojone na kawałki.
- kotlet, placek pokrojony na kawałki.
- zdrowe gotowce takie jak chipsy warzywne, owoce suszone i liofilizowane, batony zbożowe, zboża ekspandowane, płatki śniadaniowe, jogurty... zawsze sprawdzaj skład na etykiecie!

TEGO UNIKAJ:

- Słodczy! Jeśli wybierasz gotowce ze sklepu, czekoladowe kanapki, ciastka, krakersy, rogaliki to przeczytaj etykietę ze składem i upewnij się co do zawartości cukru i soli. To, że produkt jest oznaczony jako przekąska dla dziecka nie oznacza, że ma dobry skład. Ilość dodanego cukru w diecie dziecka 4-6 lat nie powinna przekroczyć 37g, to

mniej niż trzy łyżki na dzień; w przypadku soli nie więcej niż 2-3g. Nawet jeżeli produkt reklamowany jest jako zdrowa, odżywcza przekąska!

- Unikaj proponowania dziecku produktów zawierających kofeinę: kawa, herbata, napoje typu cola, kakao, czekolada.
- Orzechów w całości, dopóki dziecko nie będzie mieć kompletu zębów i nie nauczy się skutecznie gryźć jedzenia. Wcześniej wybierz masło orzechowe lub posiekane orzechy.
- Fast foody, odgrzewane na stacjach kanapki, hot-dogi i burgery.
- Soki i musy owocowe, w których łatwo dostarczyć zbyt dużą ilość cukrów prostych. Soki i musy nie wymagają gryzienia ani żucia, nie stymulują rozwoju mięśni twarzy, nie dają poczucia sytości a ich wypicie nie zajmie tyle czasu co zjedzenie równoważnej porcji owoców.

Zofia Domańska

Pedagog specjalny – oligofrenopedagog

Artykuł opracowany został przez specjalistów z Niepublicznego Punktu Przedszkolnego „Effectis”
„Effectis” Niepubliczny Punkt Przedszkolny dla dzieci z autyzmem
Warszawa, Ursynów, ul. Pod Lipą 1, lok. nr 2
Warszawa, Mokotów ul. Modzelewskiego 8, lok U-01
+48 505 868 502, www.effectis.edu.pl



„Effectis” – placówka powstała z inicjatywy doświadczonych i dobrze zorientowanych w temacie zaburzeń ze spektrum autyzmu rodziców, którzy zmagają się z zaburzeniem swojego dziecka na co dzień. W połączeniu sił z kadrą wykwalifikowanych terapeutów oraz specjalistów, powstało wyjątkowe miejsce, niosące pomoc dzieciom z ASD i ich rodzinom.

Źródła:

Feeding Problems and Nutrient Intake in Children with and without Autism: A Comparative Study 84, pages 283–288 (2017)
Leila Cherif, Jaweher Boudabous, Khaoula Khemekhem, Salma Mkawer, Hela Ayadi et al. (2018) Feeding Problems in Children with Autism Spectrum Disorders. Journal of Family Medicine - 1(1):30-39
Autyzm i dieta. Co trzeba wiedzieć? <http://www.niepelnosprawni.pl/ledge/x/1811476;jsessionid=7E80586815572F58DAFA8FD5DD727442>
M. Jackowska, „Niejadki” i nie tylko. Wybiórczość pokarmowa, neofobia i marudne jedzenie, Mamanian (2023)