

Արձանագրություն բժախնդի
ուսողների մասին

Ներածություն

Անհանգիստ ուտելը նյարդաբանական խնդիր է, որն ազդում է երեխայի մոտ ուտելիքի համի, հոտի, ծամելու, կուլ տալու, մարսելու ունակության վրա: Աուտիզմ ունեցող երեխաների մոտ ուտելու հետ կապված խնդիրներ ունենալու հավանականությունը հինգ անգամ ավելի մեծ է, քան նեյրոտիպիկ երեխաների մոտ: Անհանգիստ ուտող երեխաները հակված են սահմանափակ սննդակարգին հետևելուն, մեծ քանակությամբ ուտելիքից հրաժարվելուն, ինչը նշանակում է, որ ճաշելու ժամն, ընդհանուր առմամբ, երեխայի համար սթրեսային իրադարձություն է, ինչն էլ հանգեցնում է բազմաթիվ բնկումների առաջացմանը: Որոշ երեխաների հետ ուտելիքներ փորձելիս երբեմն նրանք լռում են, չնայած ուտելիքների հոտը տհաճ են համարում: Անհանգիստ ուտողները կարող են հրաժարվել ուտելիքի մեկ կամ մի քանի տեսակի խմբերից (սովորաբար նախընտրելով ածխաջրերը), կառուցվածքի մի կամ մի քանի տեսակներից (կամ խրթխրթան կամ հարթ), կարող են նախընտրել մեկ համ (քաղցր կամ աղի) կամ թունդ կամ անճաշակ համեր, կամ էլ նախընտրություն տալ նույն գույնի սննդին, ինչպես նաև հնարավոր է՝ ունենան իրենց սիրելի սննդի ճշգրիտ ապրանքանիշը:

Աուտիզմի և ուտելու հետ կապված խնդիրների վերաբերյալ բոլոր հրապարակված հետազոտությունների մանրակրկիտ վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ այս երեխաների շրջանում սննդային անբավարարության մեծ քանակություն կա:

«Այս հետազոտության արդյունքները լայն ազդեցություն ունեն աուտիզմ ունեցող երեխաների համար», - ասում է Էմորիի համալսարանի բժշկական դպրոցի դոցենտ Ուիլյամ Շարփը: Հետազոտությունում խորհուրդ է տրվում ավելի մեծ ուշադրություն դարձնել սննդակարգին և սնուցմանն աուտիզմի համայնքում:

Ինչպես հաղորդում է «Աուտիզմի և զարգացման խանգարումների» ամսագիրը (*Journal of Autism and Development Disorders*) կերակրման քրոնիկ խնդիրները մեծացնում են երեխայի թերսնման վտանգը՝ դանդաղեցնելով աճը և հանգեցնելով վատ ակադեմիական առաջադիմության:

Առողջ սնվելը շփվելու հնարավորություն է տալիս երեխաներին ճաշի ժամանակ: Աուտիզմի հետ կապված կերակրման խնդիրները և սննդակարգն այս երեխաների մոտ կարող են հանգեցնել երկարատև բժշկական բարդությունների, այդ թվում՝ ոսկրերի վատ աճի, գիրության և սննդակարգի

հետ կապված այլ հիվանդությունների, ինչպես օրինակ սրտանոթային հիվանդությունների դեռահասության կամ հասուն տարիքում:

Այս արձանագրությամբ մենք կարող ենք օգնել ձեզ սովորեցնել ձեր երեխային վայելել առողջարար ուտելիքներ չիփսերի, թխվածքաբլիթների, հացի և պաղպաղակի (ինչին ձգտում և պաշտում է աուտիզմի սպեկտրի խանգարումներ ունեցող (ASD) երեխաների մեծ մասը) փոխարեն: Մա կարևոր է մեր ինտեգրած ծրագրի հաջողության համար, որը ներառում է սննդակարգ, գենետիկական և աղիքային վերականգնում: Մկտում ենք զգայական պաշտպանության շուրջ ցանկացած կենսաքիմիական պատճառների տեսակավորմամբ: Հաջորդիվ մենք խաղում ենք սննդի բազմազան խաղեր, որոնք համապատասխանում են երեխայի/դեռահասի տարիքին՝ ուտելու գործընթացը զվարճալի դարձնելու համար: Այնուհետև մենք օգտագործում ենք փոփոխված Paleo կամ GAPS տեսակի բուժում աուտիզմի համար:

Հնարավոր է անհնարին երազանք թվա, բայց մենք կարող ենք վստահեցնել ձեզ, որ աուտիզմ ունեցող հազարավոր երեխաներ ամբողջ աշխարհում հաջողությամբ անցել են այս բուժումը: Մենք կարող ենք օգնել ձեզ դա նույնպես անել: Այն կարելի է անել դանդաղ և զգույշ երեխայի արագությանը համապատասխան՝ հաշվի առնելով նրա զգայական նախասիրությունները: Մենք կքննարկենք անհանգիստ ուտելը, զգայական պաշտպանվածությունը, սննդի անհանդուրժողականությունը և աղիքների բոլոր հայտնի խնդիրները, որոնք ձեռք ձեռքի տված քայլում են աուտիզմի հետ: Մենք վստահեցնում ենք ձեզ, որ դա ոչ միայն հնարավոր է, այլև կարևոր է ձեր երեխային հեռացնել սնձանից (գլյուտեն) և կաթնամթերքից, ինչպես նաև օգտագործել առողջ չմշակված, սննդարար ամբողջական սնունդ: Ձեր երեխային ամեն օր առողջ սնունդ տալը ամենակարևոր բաներից մեկն է, որ կարող էք անել՝ երկար և առողջ կյանքի հնարավորություն տալու համար:

Բժախնդիր ուտելու պատճառները

Կան բազմաթիվ պատճառներ, թե ինչու են երեխաները բժախնդիր ուտողներ: Որոշ երեխաներ ունեն ավելի բարդ խնդիրներ, որոնք ազդում են ուտելու վրա, ինչպիսիք են կուլ տալու և կլման ակտի խանգարումները (դիսֆագիա) կամ ուղեղի նեյրոնների անսարքությունները, որոնք ազդում են ուղեղին ազդանշանների փոխանցման վրա՝ սննդի համը և հոտը զգալու համար: Եթե կասկածում եք, որ ձեր երեխան ավելի լուրջ խնդիր ունի, ապա դիմեք մասնագիտական կամ խոսքի թերապևտի, ովքեր կարող են օգնել:

Մեր փորձառության մեջ բժախնդրության ամենատարածված պատճառներն են՝

1. Պիրոլի խանգարման հետևանքով առաջացած ցինկի անբավարարություն

Բծախնդիր ուտելու կենսաքիմիական պատճառներից մեկը պիրոլի խանգարումն է, որն առաջացնում է ցինկի և B6-ի պակաս: Ցինկի պակասն ազդում է մարդու տվյալ սննդի համը և հոտը զգալու կարողությունների վրա: Այն կարող է բոլոր մթերքների համը դարձնել վատ, քաղցր կամ տհաճ:

Այսպիսով, ի՞նչ է պիրոլի խանգարումը: Մարմնում հեմոգլոբինի սինթեզի ընթացքում առաջանում են թափոններ, որոնք կոչվում են պիրոլներ: Պիրոլներն իրականում չեն ծառայում որևէ օգտակար կենսաբանական նպատակի և սովորաբար արտազատվում են մեզանից շատերի կողմից: Pyroluria ունեցող մարդկանց մոտ, սակայն, այս պիրոլները չեն արտազատվում և ավելի շատ հակված են կուտակվելու ցանկացած տեսակի սթրեսի դեպքում: Խնդիրն այն է, որ պիրոլները հակված են շատ ուժեղ կապվելու ցինկի և վիտամին B6-ի հետ, ինչը նրանց մեծապես անհասանելի է դարձնում օրգանիզմին: Ցինկը և B6-ը, իհարկե, կարևոր սննդանյութեր են ձեր ամբողջ մարմնի և մտքի գործունեության համար, ներառյալ մարսողության, իմունային համակարգի, ճանաչողական գործառույթի և զգացմունքների համար: Ժամանակի ընթացքում դրանց պակասը կարող է իսկապես ազդել ձեր զգացողության և գործունեության վրա և ունենալ լուրջ հետևանքներ:

Pyroluria-ն կառավարելի է ցինկի և ակտիվ B6-ի սահմանված չափի հավելումների օգտագործմամբ: Որոշ շարունակական հավելումներ անհրաժեշտ են անորոշ ժամանակով, որպեսզի ախտանիշները մնան երկարաժամկետ կառավարելի, ինչը փոքր զին է իրական օգնության համար: Նկատի ունեցեք, որ առանց համապատասխան հավելումների ախտանշանները հակված են նորից վերադառնալ մեկ կամ երկու շաբաթից: Համապատասխան հավելումների և սթրեսի կառավարման դեպքում Pyroluria-ի մեղմ դեպքերը հակված են արագ բարելավմանը: Ավելի ծանր դեպքերը հակված են մի քանի ամսվա ընթացքում աստիճանական բարելավմանը:

Լավ նորությունն այն է, որ պիրոլները կարգավորելու դեպքում երեխաները սկսում են ավելի քիչ բծախնդիր լինել, զգայական պաշտպանողականությունը նվազում է, և նրանց նոր բան փորձելու հավանականությունը մեծանում է: Բծախնդիր ուտողների մեծ տոկոսն ունի պիրոլի խանգարում (խնդրում ենք կապվել TAGC գրասենյակ՝ պիրոլի թեստ անցնելու համար, եթե դեռ չեք թեստավորվել): Անհանգիստ ուտելու դեպքում հաջողության հասնելու գրավականը պիրոլները կարգավորելն է:

2. Կախվածություն գլյուտենից (սնձան) և կազեինից

Մենք տեղյակ ենք, որ աուտիզմ ունեցող երեխաների մեծ մասը լրջորեն կախվածություն ունի ցորենից և կաթնամթերքից: Սնձանն առաջնային

պեպտիդն է, որը հայտնաբերված է հացահատիկների մեջ, ինչպիսիք են ցորենը, տարեկանը, գարին: Ցորենը և կազեինը կաթնամթերքում հայտնաբերված հիմնական պեպտիդներն են: Սովորական պայմաններում այս պեպտիդները մարսվում են ամինաթթուների կողմից, որոնք այնուհետև ներծծվում են արյան մեջ և օգտագործվում մարմնի տարբեր մասերում՝ նոր սպիտակուցներ ստեղծելու համար, ինչպիսիք են մկանները:

Այնուամենայնիվ, աուտիզմի սպեկտրի խանգարումներ ունեցող (ASD) անհատների համար սնձանից և կազեինից ստացված պեպտիդները վնասում են չափազանց թափանցելի աղիքային թաղանթը (առաջացնելով աղիքների արտահոսք), ինչպես նաև կապվում են ուղեղի օփիոդային ընկալիչների հետ՝ արտադրելով *caso* և *glutomorphins*: Եթե դրանք միայն մասամբ մարսվեն, կարող են ոչ միայն առաջացնել իմունային պատասխան, այլև կարող են կենսաբանորեն ակտիվ լինել:

Չնայած դրանց ծագման պատճառով սննդամթերքի բազմազան բնույթին, սնձանը և կազեինը երկուսն էլ պարունակում են որոշակի ամինաթթուների շղթաների բազմաթիվ կրկնություններ, որոնցից մի քանիսը գրեթե նույնական են մորֆինին: Այս միացությունները հաճախ կոչվում են գլխադոմորֆիններ և կազոմորֆիններ, և ապացուցված է, որ դրանք առաջացնում են մորֆինի նման արձագանք: Ճիշտ այնպես, ինչպես մորֆին կամ այլ օփիոդային դեղամիջոցներ օգտագործող անձը կարող է ունենալ կենտրոնացման, դատողության, շարժողական հմտությունների և ճանաչողական դատողության խանգարումներ, այնպես էլ մարդիկ, ովքեր չեն կարողանում մարսել սնձանն ու կազեինը, իրենց սննդակարգում թվացյալ առողջ մթերքներ օգտագործելու դեպքում կարող են տառապել այդ դեղամիջոցների նման ազդեցություններից: Շատերն, ըստ էության, կախվածություն ունեն այս մթերքներից և, ամենայն հավանականությամբ, կբացառեն իրենց սննդակարգից այլ սննդի մեծ մասը: Այս դիտարկումը հայտնի է դարձել որպես օփիոդների ավելցուկի տեսություն, և արագ աճող ապացույցների հավաքածուն աջակցում է այս տեսությանը սպեկտրի մարդկանց համար:

Այժմ կան ավելի քան 150 գիտական հոդվածներ, որոնք ցույց են տալիս, թե ինչպես է սննդակարգն ազդում աուտիզմի վրա, հասկապես սնձանը և կաթնամթերքը: Բացի օփիոդային ազդեցությունից, ինչպես նշվեց վերևում, կան նաև լրացուցիչ պատճառներ, որ աուտիզմի սպեկտրի խանգարումներ ունեցող (ASD) անհատները հրաժարվեն սնձանից և կաթնամթերքից՝

- Մնձանն ու կաթնամթերքը առաջացնում են գլուտատիոնի էպիգենետիկ կրճատումներ, այնպես որ դուք չեք կարողանում պատշաճ կերպով դետոքսիզացնել մեթիլացումը, ինչպես նաև չեք

չկարողանում ճիշտ ձևավորել ձեր ԴՆԹ-ն: Այսպիսով, մեծանում է նաև օքսիդատիվ սթրեսը: ASD-ն արդեն դրանում ունի զգալի պակաս:

- Ածխաջրերի մարսողության և կլանման մեջ գենետիկ SNP-ները նպաստում են աուտիզմի սպեկտրի խանգարումներ ունեցող (ASD) հիվանդների մոտ ստամոքս-աղիքային խնդիրների առաջացմանը
- Մնձանը խանգարում է ուղեղի արյան հոսքին
- Աուտիզմի սպեկտրի խանգարումներ ունեցող (ASD) մարդիկ ունեն հակադեամիդացված գլիադին պեպտիդային հակամարմինների (anti-deamidated gliadin peptide antibodies) բարձր մակարդակ
- Հետազոտությունները ցույց են տալիս զգալի փոփոխություններ հաղորդակցության, ուշադրության, հիպերակտիվության, անհանգստության, դեպրեսիայի և ֆիզիոլոգիայի ոլորտներում:

3. Զգայական մշակման դժվարություններ

Ուտելը բազմակողմանի զգայական փորձ է: Երեխաների համար հեշտ է ծանրաբեռնվել մեկ կամ մի քանի զգայարաններից: Մննդի արտաքին տեսքի, համի, գույնի, հոտի, կառուցվածքի և ջերմաստիճանի հանդեպ հակակրանքը որոշում են երեխայի կողմից սննդի ընդունումը: Մննդի խաղեր խաղալու նպատակը, ինչպես նշվել է, երեխայի զգայական պաշտպանողականությունը սննդի նկատմամբ նվազեցնելն է:

Այլ նկատառումներ են բերանի խոռոչի շարժման ձգձգումները, որոնք կարող են ազդել բերանի շարժումների վրա՝ դժվարացնելով ծամելը և կուլ տալը: Մասնագիտական թերապևտը կամ խոսքի թերապևտը կարող է օգնել բերանի շարժողական խնդիրների դեպքում:

4. Մննդի անհանդուրժողականություն և քիմիական զգայունություն

Շատ երեխաներ զգայունություն ունեն սննդի մեջ պարունակվող քիմիական նյութերի նկատմամբ (սալիցիլատներ, ամիններ, սուլֆիտներ, մոնոսոդիումի գլուտամատ (MSG), հիստամիններ, կոնսերվանտներ, արհեստական քաղցրացուցիչներ, գունանյութեր և սննդային հավելումներ): Մննդի մեջ կան հարյուրավոր բնական միացություններ, որոնք կարող են տարբեր ազդեցություններ ունենալ մեր վրա՝ կախված նրանից, թե որքան ենք մենք ուտում և որքան զգայուն ենք մենք: Այս քիմիկատները որոշ զգայուն մարդկանց մոտ կարող են առաջացնել մի շարք տհաճ ախտանիշներ, ներառյալ կարմիր ականջներն ու այտերը, ցաները, ինչպիսիք են՝ ցանը, աչքերի մուգ շրջանակները և պարկերը, բերանի խոցերը, ռեֆլյուքսը, փքվածությունը, քամի, լուծը և/կամ փորկապությունը, որովայնի քրոնիկ ցավը,

գրգռված աղիքը, գլխացավերը, քթահոսությունը, ասթմայի նման ախտանիշները, ինչպիսիք են հոդացավերը, քնի խանգարումները, անկողնային խոնավացումը, վարքային խնդիրները, հիպերակտիվությունը և անհանգստությունը:

Երեխաները կարող են կախվածություն ձեռք բերել ինչպես սննդանից ու կազեինից, այնպես էլ սննդի մեջ պարունակվող քիմիական նյութերից, օրինակ՝ մոնոսոդիումի գլուտամատից (MSG), որը պարունակում է գլուտամատ կոչվող քիմիական նյութ, վերջինս էքսիտոտոքսին է: Էկզիտոտոքսինները գերխթանում են ուղեղի նեյրոնային ընկալիչները՝ ազդելով կենտրոնացման և հիշողության վրա, ինչպես նաև գրգռելով մեր համային ընկալիչները, փոփոխելով համի մեր ընկալումը և ուժեղացնելով սննդի համը: Սա կարող է ստիպել որոշ երեխաների նախընտրել մեկ ապրանքանիշի սնունդ կամ նախապատվություն տալ այս քիմիական նյութերը պարունակող սննդին:

Մեկ այլ օրինակ է սննդի արհեստական գունանյութերը, որոնք պատրաստված են ածխի խեժից և նավթաքիմիական նյութերից: Մեզանից քանի՞ սն իրականում կպատվիրեին մեր երեխայի ծննդյան տորթը կարմիր և կապույտ գլազուրով, եթե իմանայինք, որ այն պատրաստված է նավթից և վնասում է նրանց լյարդին և երիկամներին, էլ չասած՝ ազդում է նրանց վարքի վրա:

Եթե կասկածում եք, որ ձեր երեխայի մոտ կա սննդի անհանդուրժողականություն կամ քիմիական զգայունություն, խնդրում ենք գրանցվել հանդիպման համար, քանի որ հնարավոր է անհրաժեշտ լինի կատարել վերացման դիետա:

5. Խորտիկ ուտել (snacking)

Երեխային թույլ տալով անընդհատ խորտիկ ուտել ամբողջ օրվա ընթացքում՝ նա հնարավորություն չի ունենա կարգավորել սովածության և հագեցվածության զգացումը: Նրանք կարող են օրվա ընթացքում ուտել իրենց նախընտրած մթերքները (սովորաբար բարձր ածխաջրածնային մթերքներ և քաղցր (շաքարային) ըմպելիքներ) և ճաշելու ժամանակ ավելի քիչ առողջ սնունդ ուտել: Օրվա ընթացքում խորտիկի օգտագործումը հանգեցնում է ստամոքսում աղաթթվի շարունակական արտադրության և ենթաստամոքսային գեղձից մարսողական ֆերմենտների արտազատման, ինչը կարող է անհանգստություն առաջացնել մարսողական ուղու վրա:

Չնայած երեխաները պետք է ավելի հաճախ ուտեն օրվա ընթացքում, քանի որ նրանք շատ էներգիա են ծախսում, օրական երեք անգամ ճաշելը և երկու անգամ առողջ խորտիկներ ուտելը բավարար են:

6. Ցավի զգացողություն ուտելիս

Երեխաները կարող են ցավ զգալ ուտելիս, որն առաջանում է ռեֆլյուքսից կամ խեղդվելուց: Եթե ձեր երեխան խեղդվում է կամ փսխում է սննդից, դուք պետք է որոշեք՝ դա կույ տալու խանգարումից է, թե՞ ինքնադրսևորվող վախի վրա հիմնված արձագանք է, ինչին նախորդում է պարզևր՝ նոր սնունդը չուտելու համար:

Երեխաները կարող են նաև ստամոքսի ցավեր ունենալ ուտելուց հետո, ինչը պայմանավորված է վատ մարսողությամբ (ստամոքսի անբավարար թթվով, մարսողական ֆերմենտներով կամ սնունդը մաղձով քայքայելու համար), փորկապությամբ (սննդակարգում անբավարար մանրաթելից) կամ սննդի անհանդուրժողականությամբ: Ստորև բերված նկարը կոչվում է աննորմալ կեցվածք: Այն ֆիզիկական նշան է, որը նախկինում վերագրվում էր ոչ հարմարվողական վարքագծին՝ աուտիստիկ պահվածքին: Այս երեխան հայտնաբերել է, որ երբ ճնշում է գործադրում որովայնի ստորին հատվածին, դա օգնում է թեթևացնել ցավը: Մենք հիմա դա գիտենք, քանի որ երեխաները դադարում են կեցվածքը թեքելուց, երբ ստանում են աղիների համապատասխան բուժում: Եթե նկատում եք, որ ձեր երեխան իր կեցվածքը թեքում է, խնդրում ենք գրանցվել խորհրդակցության, քանի որ մենք կարող ենք կազմակերպել կղանքի համապարփակ թեստ:

7. Կեցվածքային աջակցություն

Դեբբի Հոփվերը lifeskills4kids.com.au-ից նշում է, որ ավելի լավ ուտելու առաջին քայլը կատարյալ կեցվածքն է: Երեխաների մեծամասնությունը նստում է բարձր աթոռների վրա, որոնք հարմարեցված չեն երեխայի համար: Կեցվածքի լավ աջակցություն ունենալը շատ կարևոր է և կարող է անմիջական փոփոխություն մտցնել սննդի ընդունման հարցում: Երբևէ փորձե՞լ եք ուտելիս նստել բարձր աթոռին ոտքերը կախած վիճակում: Դա շատ հոգնեցուցիչ է և պահանջում է ավելի լավ հավասարակշռություն: Երբ մեր կեցվածքը նորմալ է, մենք մեզ ավելի հանգիստ ենք զգում: Ուտելու համար լավագույն կեցվածքը մեջքի հենարանով աթոռն է, ազդրերը և ծնկները պետք է լինեն 90 աստիճանի վրա, իսկ ոտքերը պետք է ամբողջությամբ հենվեն աթոռակի վրա (տես ստորև նկարը):

8. Ծնողը

Մենք գիտակցում ենք, թե ինչ դժվարություններ են ունենում ծնողներն իրենց անհանգիստ երեխային կերակրելու ընթացքում: Կան մի շարք

եղանակներ, որոնց միջոցով ծնողները կարող են աննկատ կերպով ազդել երեխայի սննդի ընդունելու սովորությունների վրա՝

- Մենք դժվարությամբ ենք ընդունում այդ փաստը, սակայն ծնողը նույնպես բժախնդիր ուտող է: Կարող է դժվար լինել իրենց մտածելակերպը փոխելը, քանի որ նրանք գաղտնիորեն չեն ակնկալում, որ իրենց երեխան կուտի այն, ինչ իրենք չէին ուտի, ուստի նրանք ենթադրում են, որ իրենց երեխան չի ուտի այն, ինչն իրենք անձամբ չեն սիրում: Երբ ձեր երեխան սնունդ է խնդրում, դուք նույնիսկ ասում եք «Ոչ, դա քեզ դուր չի գա»: Երեխան մողելավորելու է Ձեր վարքագիծը: Նա ցանկանում է ուտել այն, ինչ իրեն ծանոթ է, և նրանց՝ սննդի հետ առաջին շփումը տեղի է ունենում ընտանիքի տանը: Երեխան, ով փոքր տարիքում սնվում է տարբեր մթերքներով, ավելի հավանական է, որ իր ողջ կյանքում լավ ուտող լինի: Որպես ծնող դուք պետք է նախ նայեք ձեր բժախնդիր ուտելու պատճառներին, օրինակ՝ արդյոք դուք մեծացել եք վատ սննդակարգով և չեք ընդունել սննդի լայն տեսականի: Դուք զգայունություն ունե՞ք կառուցվածքի կամ հոտի նկատմամբ: Արդյոք ունեք մանկության բացասական հիշողություններ ճաշի սեղանի շուրջ: Եթե այո, որքան էլ որ դժվար լինի, դուք նախ պետք է պատասխանատվություն կրեք ձեր՝ ուտելիքի հանդեպ բժախնդիր լինելու համար, որպեսզի կարողանաք օգնել ձեր երեխային:
- Շատ ծնողների բժիշկները կամ մանկաբույժներն ասում են, որ քանի դեռ նա աճում է, անհանգստանալու ոչինչ չկա, դա նորմալ է, կամ դա պարզապես մի փուլ է, որի միջով նրանք անցնում են, կամ երբ խոսքը գնում է բանջարեղեն ուտելու մասին, նրանք նշում են, որ երեխաներից շատերը, այնուամենայնիվ, բանջարեղեն չեն սիրում, դա նորմալ է: Մա պարզապես ճիշտ չէ: Բժիշկների մեծամասնությանը քիչ ուսուցում է տրվել այն մասին, թե ինչպես է սնունդն ազդում առողջության վրա, և փաստն այն է, որ ձեր երեխայի համար լավ չէ, որ նա բժախնդիր ուտող լինի, այնպես որ պետք է լինեք պատասխանատու այդ հարցում:
- Կարևոր է չընկնել թակարդը և երեխայի համար առանձին կերակուր պատրաստել: Դա ձեզ ուժասպառ կանի: Այսկերպ երեխան վերահսկում է ձեզ: Խնդրում էմ թույլ մի տվեք, որ պոչը թափահարի շանը: Եթե ամբողջ ընտանիքն ուտում է նույն կերակուրը, երեխան ավելի հավանական է, որ նոր սնունդ փորձի:
- Շատ հաճախ մենք լսում ենք «Ես ճաշ պատրաստելու ժամանակ չունեմ»: Խնդիրը միայն առողջ սնվելը առաջնահերթություն դարձնելն

է: Կան շատ սննդարար կերակուրներ, որոնք պատրաստելու և ուտելու համար շատ ժամանակ չի պահանջվում: Երբ մենք կիրառենք այս էլեկտրոնային գրքում նկարագրված տեխնիկաները և ձեր երեխային թույլ տաք ընդունել մի շարք կերակուրներ, հանգստյան օրերին կերակուրները կարող եք պատրաստել մեծ քանակությամբ և սառեցնել, իսկ շաբաթվա ընթացքում արագ և առողջ կերակուրներ պատրաստել: Եթե դուք ունեք անհանգիստ ընտանեկան կյանք, պարզապես մեկ կերակուրը դարձրեք առաջնահերթություն, մեզանից շատերի համար դա կլինի երեկոյան ընթրիքը՝ մտով ու բանջարեղենով, ինչն արագ է պատրաստվում և շատ սննդարար է:

- Երեխաներին հնարավորություն չի տրվում փորձել նոր ուտելիքներ, քանի որ ծնողները շատ հաճախ առաջնորդվում են երեխաների սննդի պահանջներով՝ սեղանի շուրջ խաղաղություն պահպանելու համար: Չափազանց կարևոր է, որ դուք չզիջեք, երբ ձեր երեխան զայրանա: Եղեք հետևողական և պահպանեք ձեր սահմանած կանոնները. երբ կանոնները չեն փոխում, երեխաները գիտեն, թե ինչ սպասել: Երեխան չի մեռնի զայրությանից կամ սոված քնելուց մեկ գիշերվա ընթացքում, սակայն պատշաճ չսնվելը ողջ կյանքի ընթացքում կարող է հանգեցնել նրան աղետի հետագա կյանքում:
- Ծնողները հաճախ մեկ-երկու անգամ իրենց երեխային նոր ուտելիք են առաջարկում, երբ երեխան հրաժարվում է այն ուտելուց, ծնողը շատ շուտ է հանձնվում և այլևս այն չի տալիս երեխային: Մա կշարունակվի տեղի ունենալ, և երբ երեխան մեծանա, նա կուտի ընդամենը 5-ից 10 կերակրատեսակ: Եթե Ձեր երեխան առաջին մի քանի անգամը չի ընդունում նոր սնունդը, մի հանձնվեք: Պարզապես համբերատար եղեք և նորից փորձեք: Աուտիզմի սպեկտրի խանգարումներ (ASD) ունեցող փոքր երեխաների մոտ նոր սննդի ընդունման համար կարող է պահանջվել 30 փորձ:

Մննդակարգ

Ինչու՞ է սնուցումը կարևոր:

Մա այն հարցն է, որն ինձ նորից ու նորից են տալիս: Մենք բոլորս էլ գիտենք, որ սնունդը կարևոր է, բայց բժախնդիր սնվող երեխաները կարծես թե լավ են մեծանում, այդպես չէ՞, նույնիսկ եթե նրանք մեծահասակների նման բժախնդիր են սնվում: Իրականում ոչ այդքան: Ճի՞ շտ է արդյոք այս բոլոր խոսակցություններն այն մասին, որ լավ սնունդն անհրաժեշտ է առողջ կյանքի

համար: Ո՞րն է ապացույցը: Ես փնտրեցի և գտա որոշ ուսումնասիրություններ, որոնք տխրեցին ինձ:

Այս ուսումնասիրությունները դիտարկել են ընտանիքները, որոնք դիտվում են որպես «սննդի տեսանկյունից անապահով»: Սա նշանակում է, որ նրանք ունեն բավարար սնունդ, սակայն սննդի որակը, որը նրանք կարող են թույլ տալ իրենց, վատն է: Սովորաբար այս ընտանիքների երեխաները քիչ թարմ մրգեր և բանջարեղեն ունեն, և իրենց հիմնական սննդակարգը ընդգրկում է այնպիսի սնունդ, ինչպիսին է հացը, թխվածքաբլիթը, հացահատիկը, մակարոնեղենը, բրինձը և կաթը: Արդյո՞ք սա հատուկ է ձեր ընտանիքի բժախնդիր ուստողին:

Մենդային անապահով ընտանիքների մասին այս ուսումնասիրությունները ցույց տվեցին, որ նրանց երեխաները

- 90 տոկոսով ավելի հավանական է, որ ունեն վատ առողջություն, քան լավ առողջություն
- 31 տոկոսով ավելի հավանական է, որ ժամանակ են անցկացնում հիվանդանոցում
- 76 տոկոսով ավելի հավանական է, որ ունեն ճանաչողական, լեզվական և վարքային զարգացման խնդիրներ
- խոցելի են երկարաժամկետ ազդեցությունների նկատմամբ, ինչպիսիք են դպրոցում վատ առաջադիմությունը, հուզական խնդիրները, վատ առողջությունը և գիրությունը
- ավելի շատ են վտանգի տակ. 66%-ով ավելի հավանական է, որ զարգացման վտանգի տակ են

Սա կարևոր հետազոտություն է, քանի որ ցույց է տալիս, որ անորակ սննդակարգը սպառնում է երեխաների նյարդային զարգացմանը և երկարաժամկետ առողջությանը: Ժամանակն է կոտրել բժախնդիր ուսուցիչներին, կրկնապատկել ձեր ջանքերը և օգնել ձեր բժախնդիր ուստողին ընդլայնել իր ճաշակը:

Ժամանակակից «սննդի» գալուստը

Եթե հետ նայեք մոտ 100 տարի, ապա մարդկանց կերած սնունդը պարզ էր, բնական և սննդարար: Այն սովորաբար աճեցվում էր տեղում և պատրաստվում ամբողջական տեսքով: Ձեր երեխայի համար առանձին կերակուր պատրաստելը տարածված պրակտիկա չէր, և երեխաները պարզապես ուտում էին այն, ինչ տալիս էին, նույնիսկ եթե դա իրենց դուր չէր գալիս: Ձեր տատիկի մայրը տակո չի համտեսել իր ողջ կյանքի ընթացքում: Չկար արագ սնունդ,

Happy Meals, պիցցա և հավի նագեթներ, որպեսզի երեխաներին հրապուրեին հեռու մնալ առողջ սննդաբար կերակուրներից:

1950-ականներին հողագործության և արտադրական ժամանակակից պրակտիկաների գալուստով, ինչպես նաև ծնողների աշխատանքով պայմանավորված՝ նրանք քիչ ժամանակ էին ունենում տնական կերակուրներ պատրաստելու համար. սննդամթերք արտադրողները օգտվեցին հնարավորությունից՝ գովազդելով փաթեթավորված, վերամշակված և պահածոյացված սնունդը կերակուրներ պատրաստելու համար, որոնք հեշտ էին ձեռք բերում, հարմար էր և հնարավոր էր երկար պահել դարակում:

Հաջորդ մի քանի տասնամյակների ընթացքում ընթրիքները հեռուստացույցի առաջ և հարմարավետ սնունդը դարձան նորաձև, և սուպերմարկետներում և արագ սննդի կետերում սկսեցին ավելի ու ավելի շատ նախապես փաթեթավորված սննդամթերքներ հայտնվել՝ պահանջարկը բավարարելու համար: Հեռուստատեսությամբ գովազդային արշավները գովազդում էին այս այսպես կոչված «սնունդը» որպես «առողջ»: Մարդիկ իրականում սկսեցին հավատալ, որ այս վերամշակված աղբն իրականում լավ է իրենց համար, քանի որ հեռուստատեսային գովազդն այդպես էր ներկայացնում: Ցավոք, տարիների ընթացքում մեր հասարակությունը կախվածություն է ձեռք բերել արտադրողների կողմից առաջարկվող սննդի և շուկայավարման նկատմամբ: Այն ներառում է մեր ամենօրյա ավստրալական սննդակարգը, որն այժմ հիմնականում բաղկացած է գտված շաքարներից, բարձր վերամշակված ածխաջրերից, վատ ճարպերից, արհեստական գունանյութերից, սննդային հավելիչներից, կոնսերվանտներից և համի ու թեղացուցիչներից: Սա իսկական սնունդ չէ, դա պարզապես դատարկ կալորիա է, և, ցավոք, մեր երեխաներն այժմ դառնում են «սնուցմից քաղցած»:

Բարեբախտաբար, այս միտումը դանդաղորեն փոխվում է օրգանական գյուղատնտեսության, գյուղատնտեսական շուկաների և սուպերմարկետների աճով: Մենք հիմա հասկանում ենք, որ սովորական մթերային խանութում եղածը և այն ինչով մենք կերակրում ենք մեր երեխաներին, հիմնականում վնասակար է, և մենք այժմ կրթվում ենք և ունենք ռեսուրսներ՝ մեր և մեր երեխաների սննդակարգում փոփոխություններ անելու համար:

Ի՞նչ ուտել

Այսպիսով, ինչպե՞ս իմանամ, թե ինչ սնունդ է օգտակար իմ ընտանիքի համար: Ընդհանուր առմամբ, փաթեթավորված, պահածոյացված և վերամշակված սննդամթերքի մեծ մասը լավ չէ: Հարցրեք ինքներդ ձեզ, արդյոք այն աճեցված է: Եթե այդպես է, ապա կերեք այն: Արդյո՞ք այն պատրաստված է գործարանում: Եթե այո, ապա մի կերեք այն:

Մննդային խաղերը խաղալուց հետո (նշված այս ուսումնասիրության մեջ) մենք պատրաստվում ենք աշխատել առանց գլյուտենի, կաթնամթերքի դիետայի (Gluten Free, Dairy free diet) ուղղությամբ՝ սննդակարգ ներմուծելով նոր առողջարար մթերքներ: Շատ բժախնդիր սնվող երեխաներ քիչ են ուտում թարմ մրգեր և բանջարեղեն, իսկ մի քանիսը նախընտրում են միայն հաց, հացահատիկ, թխվածքաբլիթներ և կաթ կամ նրանք «մսակերներ» են: Ես մտահոգված եմ այն երեխաների համար, ովքեր բավարար սնուցում են ստանում միայն մսից, այլ ոչ թե բանջարեղենից, մրգերից և ճարպերից: Խնդրում եմ, փորձեք չընկնել թակարդը՝ թույլ տալով, որ նրանք ամեն անգամ ուտեն երշիկեղեն, չափազանց մեծ քանակությամբ սպիտակուց ստանալը շատ ծանր է երիկամների համար:

Հետևյալ մթերքները հարուստ են սննդանյութերով, բուժիչ են աղիքների համար և օգտակար են ուղեղի զարգացման համար: Կարևոր է ժամանակի ընթացքում այս մթերքները ավելացնել ձեր երեխայի սննդակարգում: Մենք կաշխատենք նվազեցնել նրանց բժախնդրությունը, որպեսզի նրանք ցանկանան ավելի շատ ամբողջական սնունդ ուտել.

- Շատ թարմ գույնզգույն բանջարեղեն՝ հում և եփած՝ մատուցված տարբեր ձևերով
- Քանի դեռ կանդիդան (candida) վերահսկողության տակ է, լավ է ունենալ փոքր քանակությամբ մրգեր, քանի որ երեխաներին գլյուկոզա է անհրաժեշտ զարգացող ուղեղի համար: Նախընտրելի է ունենալ տեղական սեզոնային հասած մրգեր: Դուք կարող եք խմորել միրգը և խառնել ֆերմենտացված մթերքների հետ, ինչպիսին է կոկոսի յոգուրտը: Գունավոր մրգերը սննդանյութերի արժեքավոր աղբյուրներ են, որոնք աջակցում են ձեր մարմնի կարողությանը վարակներից և հիվանդություններից պաշտպանվելու համար:
- Օրգանական միս (խոտով կերակրված), վայրի որսած ձուկ (չմշակված) և արոտավայրում պահված հավերի ձու: Օրական երեք անգամ կերեք որևէ սպիտակուց. երեխայի ափի չափով սպիտակուց օգտագործելը յուրաքանչյուր ճաշի ժամանակ բավարար է:
- Ձեզ համար շատ կարևոր է, որ յուրաքանչյուր կերակրի մեջ ունենաք բնական ճարպեր՝ մսից, յուղից, կոկոսի յուղից և սառը սեղմված ձիթապտղի յուղից (ցանկալի է միայն աղցանների վրա և ոչ թե ճաշ պատրաստելու համար): Մսի մեջ պարունակվող կենդանական ճարպերը հատկապես բուժիչ են աղիքների համար: Բնական ճարպերը նաև ստիպում են ձեզ ավելի հազեցած զգալ ուտելուց հետո:

- Ոսկրային արգանակներ (կարող էք դիմել մեզ և մենք կուղարկենք գիրք, թե ինչպես պատրաստել ոսկրային արգանակներ, եթե չունեք): Սկզբի համար կարող էք հավի արգանակ պատրաստել, քանի որ այն հատկապես մեղմ է ստամոքսի համար: Մենք նպատակ ունենք հնարավորինս ոսկրային արգանակ ներառել ճաշերի մեջ: Սա օգնում է բուժել աղիների վնասված լորձաթաղանթը, տալիս է վիտամիններ ու հանքանյութեր, ինչպես նաև օգնում է փոխել համը քաղցրից կծու:
- Ուտելու ընթացքում առաջարկեք միայն թարմ ֆիլտրացված ջուր, ոչ թե քաղցր զովացուցիչ ըմպելիքներ և վերամշակված հյութեր:
- Կուլտուրային բանջարեղեն, թթու կաղամբ և այլ ֆերմենտացված մթերքներ, ինչպիսիք են ջրային կեֆիրը, կոմբուչան, կոկոսի յոգուրտը, ֆերմենտացված ըմպելիքները, սալսաները և սոուսները:
- Ֆերմենտացված մթերքները ոչ միայն լավ բակտերիաներ են տալիս՝ աղիքային ուղիներում պաշտպանիչ արգելք ապահովելու համար, այլ նաև բարձրացնում են իմունիտետը և նպաստում սննդանյութերի մարսմանն ու կլանմանը: Մենք վարում ենք սեմինարներ, որպեսզի սովորեք թե ինչպես պատրաստել ֆերմենտացված սնունդ, որ երեխաները ցանկանան ուտել:
- Խորտիկների գաղափարներ. կտրատեք հում բանջարեղենը (գազար, կարմիր կծու պղպեղ, ձյան ոլոռ, վարունգ, նեխուր, կանաչ լոբի) տապակած բանջարեղենի, հումուսի կամ գուակամոլի հետ; ծլած բանջարեղեն, ինչպիսին են առվույտը կամ արևածաղկի ծիլերը; ջրիմուռով նախուտեստներ, թխած խրթխրթան կաղամբ, թխած քաղցր կարտոֆիլի ֆրի, ջեռոցում տապակած ծաղկակաղամբի կտորներ, կտրատած հում մրգեր, տնական մրգային ռուլետներ, սառեցված մրգեր, որոնք մշակվել են «պաղպաղակ» պատրաստելու համար, մրգերով կոկոսի յոգուրտ (բանանի պյուրե, մանգո կամ խնձորի սոուս), ջրային կեֆիրից կամ կոմբուչայից պատրաստված ժելե, տարբեր բանջարեղենից և մրգերից պատրաստված սմուզիներ, մսի կտորներ, պինդ խաշած ձու, օրգանական երշիկ կամ հավի թներ, տնական կեքսեր կամ թխվածքաբլիթներ՝ պատրաստված կոկոսից կամ բանանի պյուրից, տնական ապուր՝ օգտագործելով հավի արգանակ:

Երբ երեխաները ուտում են սննդի ավելի շատ տեսակներ, մենք կամաց-կամաց կարող ենք հեռացնել նրանց նախընտրած այն հին ուտեստները, որոնցից նրանք կախվածություն ունեն, ինչպիսիք են հացը, հացահատիկը, մակարոնեղենը և շաքարավազը: Աուտիզմի սպեկտրի խանգարումներ (ASD) ունեցող երեխաներին անհրաժեշտ է դանդաղ և կայուն մոտեցում՝

ճանապարհին նրանց տալով պարզևներ այնպես որ դա արեք ձեր սեփական տեմպերով, այնքան դանդաղ, որքան անհրաժեշտ է: Այս գործընթացը կարող է տևել 6 շաբաթից մինչև 6 ամիս, շտապել պետք չէ, պարզապես գնացեք իրենց տեմպերով:

Ընտանեկան այս դիետայի ընդունումը օգտակար է թե՛ ընտանիքի անդամի հանդեպ հարգանքից ելնելով, ում առողջական վիճակը վտանգված է, և թե՛ ողջ ընտանիքի սննդային կարգավիճակի և առողջության համար մտահոգվելու համար: Ընտանիքի անդամներից շատերը, ովքեր կատարում են սննդակարգի այս փոփոխությունները, ասում են, որ նրանք ունեն ավելի շատ էներգիա, ավելի լավ կենտրոնացում և ավելի քիչ առողջական խնդիրներ, ինչպիսիք են արթրիտը, ասթման, էկզեման և գլխացավերը: Փոփոխված Paleo-ի / GAPS-ի բուժման մասին լրացուցիչ տեղեկությունների համար տե՛ս ASD բուժման պլանը, որը ձեզ էլ փոստով կուղարկվի ԴՆԹ-ի արդյունքների հետ:

Մննդային խաղեր

Մննդի հետ խաղալու նպատակը երեխայի զգայական պաշտպանողականությունը նվազեցնելն է: Մենք պետք է նրբորեն աջակցենք նրանց զգայական խնդիրների ժամանակ, սա այն է, ինչ անում են Օկուպացիոն թերապևտները (OT), սակայն մենք նախընտրում ենք անել ինտենսիվ ամենօրյա ձևով, քան նույնը OT-ի գրասենյակում (երկու շաբաթ՝ կես ժամով):

Երբ սննդային խաղը երեխայի կերակուրից առանձին է, երեխաները գիտեն, որ իրենցից չեն ակնկալում ճաշակել կամ ուտել սնունդը: Սա նրանց վստահություն և պատրաստակամություն է տալիս կերակուրն այլ կերպ զգալու: Երբ երեխաները խաղում են սննդի հետ, նրանք ուսումնասիրում են այդ սննդի զգայական հատկությունները, գույնը, հոտը, կառուցվածքը, սննդի խտությունը (թաց կամ չոր) և զգում են իրենց ձեռքերի մեջ: Երբ նրանք դառնում են ավելի հարմարավետ սննդի հետ, նրանք կարող են նույնիսկ լիզել իրենց մատը կամ մի փոքր համտեսել:

Ահա ձեզ համար մի շարք գաղափարներ, որոնք աշխատել են ինձ մոտ իմ երեխաների հետ: Խնդրում եմ, ազատ եղեք ձեր երևակայության մեջ, և տեղեկացրեք ինձ, եթե այլ հիանալի գաղափարներ ունենաք, որպեսզի ես կարողանամ դրանք կիսել այլ մայրերի հետ: Մի քանի շաբաթ պահանջվեց տղայիցս, որպեսզի նա հաղթահարի իր զգայական պաշտպանողականությունը և վերջապես մատներով դիպչի մրգերին ու բանջարեղենին: Այժմ նա իսկապես կուտի գրեթե ամեն ինչ: Համբերությունը բանալին է՝ շատ պարզևներով:

Մանկային խաղերը բաժանվում են 3 մասի՝

Բաժին 1. YouTube-յան տեսահոլովակներ և iPad հավելվածներ

Նախքան սննդի խաղեր խաղալը, լավ է, որ նրանք օրվա ընթացքում YouTube-ում դիտեն զվարճալի սննդի տեսահոլովակներ, երգեր: Իրենց մոտակայքում ուտելիք չպետք է լինի, որպեսզի ուտելու համար որևէ ճնշում չլինի: Նրանք պարզապես զվարճալի երգեր են լսում, ինչը նրանց ծանոթացնում է ուտելիքներին: Ի վերջո (մի քանի շաբաթ հետո) այն ավստի մեջ դնելիս նրանք կարող են դիտել YouTube-ի հոլովակը սեղանի մոտ և երգել երգը, և այդ ընթացքում «դիպչել դրան»՝ աստիճանաբար անցում կատարելով ուտելուն (դա կարող է տեղի ունենալ մի քանի անգամ փորձելուց հետո):

Բաժին 2. Խաղերի գաղափարներ այն երեխաների համար, ովքեր պատրաստ չեն դիպչել սննդին կամ զգայուն են հոտի նկատմամբ:

Բաժին 3. Խաղերի գաղափարներ բոլոր տարիքի երեխաների համար, ովքեր հաճույքով դիպչում են սննդին (կամ կարող եք օգտագործել աքցան):

Մինչ դուք խաղում եք սննդի խաղեր, կարող է օգտակար լինել միացնել հանգստացնող երաժշտություն, որը նախատեսված է աուտիզմի սպեկտրի խանգարումներ (ASD) ունեցող երեխաների համար:

Օրինակ, դուք կարող եք փորձել շոշափելի գերզգայունության ձայնակավառակ (CD), եթե ունեք, օրինակ հանգստացնող ռիթմեր, բարոկկո երաժշտություն կամ Գեն Ջերեբի (Gen Jereb) գերազանց հավաքածուն աուտիզմի սպեկտրի խանգարումներ (ASD) ունեցող երեխաների համար:

Փորձեք օրվա ընթացքում հնարավորինս շատ սննդային զվարճալի խաղեր խաղալ:

Առաջին կետն է՝ *Մտունդը դարձրեք ժամանց:*

Երկրորդ կետն է՝ *Չկա այն ուտելու ճնշում:*

Բաժին 1

YouTube-յան տեսահոլովակներ

YouTube-ում կան բառացիորեն սննդի հարյուրավոր տեսահոլովակներ, որոնք հարմար են փոքր երեխաներին: Մառնարանում ինչ բանջարեղեն կամ միրգ ունեք, Google-ում փնտրեք և թույլ տվեք դիտել հոլովակները մեկ-երկու օր նախքան այն բերելը խաղալու համար: Մրանք ստորև բերված

տեսահոլովակների խառնուրդ են՝ սկսած Sesame Street-ից, Wiggles-ից մինչև այնպիսիները, որոնք գրավում են ավելի մեծ երեխաներին, ինչպիսին է The Annoying Orange-ը: Հեշտ է YouTube-ում որոնել բանջարեղենային երգեր, ստորև ներկայացված են մի քանի հայտնի երգեր:

The Wiggles

Hot Potato, <https://www.youtube.com/watch?v=NBWQCHb95rg>

Fruit Salad, <https://www.youtube.com/watch?v=LmR7G208ug4>

Sesame Street

Mumford made Grover's carrot disappear,

http://www.youtube.com/watch?v=dmj_5rxu0o

Broccoli song, <https://www.youtube.com/watch?v=sQEhmMd1fmA>

Healthy Foods, <https://www.youtube.com/watch?v=KBMxpDbp51A>

Healthy Foods, <https://www.youtube.com/watch?v=-lzqKop-ESc>

Eat Together, <https://www.youtube.com/watch?v=F99-Vs0gCHU>

Mango Tango, <http://www.youtube.com/watch?v=cqmIphsau8M>

Celery song, <http://www.youtube.com/watch?v=2VxHUfeEX5Q>

A Cookie is a Sometime Food, <https://www.youtube.com/watch?v=iH9IO6iMO78>

Captain Vegetable, <https://www.youtube.com/watch?v=KmjLqddPqZQ>

Մանկական պատմվածքների գրքեր

“The Carrot Seed” (գրքի հեղինակ՝ Ռութ Քրաուս (Ruth Krauss))

https://www.youtube.com/watch?v=i9d_a2bPyQw

The Enormous Turnip <https://www.youtube.com/watch?v=KJdRZBzLzxE>

The Wheels on the Bus Nursery Rhyme,

<https://www.youtube.com/watch?v=7Xg70LF6FyA>

Five Little Fruits Nursery Rhyme,

<https://www.youtube.com/watch?v=IjvT9CbIXRc>

Vegetable Song for Kids, Twinkle Twinkle Little Star Music,

https://www.youtube.com/watch?v=nd-2j_1_6vY

Ten Little Apples & Healthy Food Will Make You Smile - Learning Song. Debbie Doo <https://www.youtube.com/watch?v=C-ofxWtmXxU>

Eat Your Vegetables,
https://www.youtube.com/watch?v=cIYTcd63Kik&list=FL_QYjwrgdIxn52HLK2CKJhQ&index=3

Green Bean song, <http://www.youtube.com/watch?v=FhwNtd8z3Xk>

Kiwi Fruit song, <http://www.youtube.com/watch?v=GLyJndw1Zxg>

Carrot phonic song, <https://www.youtube.com/watch?v=LXgUXAPjfhM>

Vegetable Finger Family song, <https://www.youtube.com/watch?v=Sbsv28YU-Qw>

Vegetable song, <https://www.youtube.com/watch?v=wmEn8JUtmMc>

Fruit Glorious Fruit,
https://www.youtube.com/watch?v=XkxiBcLFMU0&list=FL_QYjwrgdIxn52HLK2CKJhQ&index=2

Fruits Song for Children, https://www.youtube.com/watch?v=TxmvRiJ0l_s

Vegetable song,
<https://www.youtube.com/watch?v=P4H8jZNPjro>

The Make Half Your Plate Fruits and Veggies Rap,
https://www.youtube.com/watch?v=ZHBgnUu_ZtE

Crazy over Vegetables - Cool Tunes for Kids by Eric Herman
https://www.youtube.com/watch?t=18&v=N_amvHhO9VY

Healthy Kids Song: Fruits and Vegetables to the Garden - Pilot Episode,
<https://www.youtube.com/watch?v=u6Gb5vO246g>

Apple song - Way Up High in an Apple Tree
<https://www.youtube.com/watch?v=fKmFHRrkFuQ>

Ավելի մեծ երեխաների համար

Google-ում փնտրեք “The Annoying Orange”: Այն շատ սիրված սերիաների շարք է 10 տարեկանից բարձր երեխաների համար:

Veggie Tales: Theme Song, <https://www.youtube.com/watch?v=MreUtmdNqpc>.

Google- ում փնտրեք “Veggie Tales”-ի YouTube-ի այլ տեսահոլովակներ

Vegetable Rap! Song, <https://www.youtube.com/watch?v=bEMdLnSMltY>

Veggie (W)rap - a rap for kids, <https://www.youtube.com/watch?v=UElJ9kZJbh4>

Veggie Wrap Song for Kids, https://www.youtube.com/watch?v=OwCKWAr_KFc

I Like Vegetables, <https://www.youtube.com/watch?v=aSaEoVYkhdM>

Veggie Rap – Cbeebies, https://www.youtube.com/watch?v=8qtbXXU_-Wc

Veggie Wrap, https://www.youtube.com/watch?v=LNb0saao_YQ

Amherst Steele Medical Health Tech Veggie Rap,
<https://www.youtube.com/watch?v=2w7ID2O59jE>

iPad հավելվածներ

Կան բազմաթիվ iPad հավելվածներ, որոնք հիմնված են սննդի վրա, պարզապես որոնք «առողջ սննդի խաղեր» (healthy food games) բաժնում, դրանք նույնիսկ կարող են օգտագործվել որպես պարզ: Ստորև բերված են մի քանի լավ հավելվածներ, որոնք կարող եք փնտրել iPad-ով:

Munchie Monkey - Նկարեք մի ափսե ուտելիք, և կապիկը կուտի այն: Munchie-ն հաճույքով կուտի ցանկացած բան, ինչը կօգնի ձեր բժախնայիչ ուսողին խրախուսել նոր բաներ փորձել: Երբ Munchie-ն կծում է, ձեր բժախնայիչ ուսողը նույնպես կծում է: Ձեր փոքրիկը կպարզևատրվի, քանի որ Munchie-ն ուտում է կերակուրը, որպեսզի բացահայտի զվարճալի Munchie-ի ափսեն:

<http://topappcharts.com/313292918/app-details-munchie-monkey-picky-eater-free.php>

Tiny Tastes (2-ից 6 տարեկան) - ստեղծված մանկական սննդաբանի կողմից: Tiny-ն ճաշի սիրելի ընկերը խրախուսում է փոքր երեխաներին փորձել նոր ուտելիքներ: Այս հավելվածի զվարճալի մոտեցումը կարող է ընտրովի ուտելու պայքարը վերածել զվարճալի խաղի, քանի որ Ձեր երեխայի սննդի նկարը վերբեռնվում է Tiny-ի ափսեի մեջ, որպեսզի նա «ուտի»: Երեխաները ցանկանում են ուտել ուտելիքներ, քանի որ նրանք տեսնում են, որ Tiny-ն վայելում է նույն բաները...

Bean Sprouts - խոհարարական զվարճանք երեխաների համար, որը պարունակում է հանելուկներ և հիշողության խաղեր:

Brain Food Puzzle - սննդի հանելուկներ

The Enormous Carrot children's book

Healthy Food Monsters - հավաքեք առողջ սնունդը և ստացեք մետաղադրամներ և խուսափեք բոլոր վատ, անպիտան և արագ սննդից:

Awesome Eats - տեսակավորեք, շարեք, փաթեթավորեք և ավստի մեջ դրեք այգուց հավաքած թարմ սնունդը:

Cute Food - հիանալի հավելված, որը կարող է օգտակար լինել բժախնդիր ուսողների համար, երբ խոսքը վերաբերում է մրգերին և բանջարեղենին:

Nutrition Wars- մեր աշխարհ ներխուժել է անառողջ սնունդ, բայց սուպեր մթերքները հակադարձում են: Միացե՛ք սուպեր ուտելիքներին աշխարհը վատ սննդից ազատելու պայքարում:

Fruit Smasher free - թակեք և շաղ տվեք պտուղը:

Fruit Ninja free - փորձեք միանգամից կտրատել ինչքան հնարավոր է շատ մրգեր՝ ավելի շատ միավորներ հավաքելու համար:

Fruit Slice Mania - օգտագործեք նինջյա սայր՝ պտուղը կտրատելու, ջարդելու, պոկելու և ջախջախելու համար:

A Vegetable Smasher free - կոտրեք թարմ բանջարեղենը, երբ դրանք ընկնում են, բայց զգույշ եղեք, քանի որ որոշ մրգեր փտած են:

Smash Food - ջարդեք բուրգերը, տրորեք կաթնային կոկտեյլը (milkshake), պայթեցրեք գազավորված ջուրը, փշրեք պիցցան և սովորեք սննդի մասին:

Healthy Heroes free app - քաղցած հրեշները եկել են ոչնչացնելու քաղաքը, և նրանց ախորժակը բավարարելու միակ միջոցը այդ մրգերով և բանջարեղենով նրանց կերակրելն է:

Lunch Food Maker 2 - առողջ երեխաներ (Salad Maker) – ստեղծեք և պատրաստեք ձեր սեփական աղցանը:

Healthy Juice Maker - ստեղծեք հիանալի առողջարար հյութեր բոլոր տեսակի համեղ մրգերից:

Կան բազմաթիվ հատուկ սննդային հավելվածներ՝ նախատեսված աուտիզմ ունեցողների համար, ինչպիսիք են ABI սննդի քարտերը (ABI food cards):

Բաժին 2

Խաղի գաղափարներ այն երեխաների համար, ովքեր պատրաստ չեն դիպչել սննդին

Եթե ձեր երեխան դեռ պատրաստ չէ դիպչել սննդին, կարող եք սկսել սեղանի և քարտային խաղերից. ստորև ներկայացված են որոշ գաղափարներ:

Գաղափարներ փոքր երեխաների համար

- Փոքր երեխաների կամ ցածր էմոցիոնալ համարժեքով երեխաների համար, “copy kids” DVD-ն նախատեսված է ASD (Աուտիզմի սպեկտրի խանգարումներ ունեցող) երեխաների համար, որպեսզի նրանք սովորեն: Այն հասանելի է առցանց գնման համար: Դուք կարող եք վերցնել այս DVD-ն ձեր տեղական գրադարանից կամ հաշմանդամության գրադարանից: Նախադիտումն այստեղ՝ <http://copy-kids.com>
 - <http://lifeovercs.com/store/#!/Food-Games-and-Activities/p/46118614> , ունի սննդի համար նախատեսված մի քանի հիանալի անվճար խաղ և գործողություններ տպելու և խաղալու համար:
 - Դուք կարող եք խաղալ դասավորում և համապատասխանեցում խաղերը սննդի ֆլեշ քարտերով: Տես ստորև՝ քարտային խաղերի ներքո, որտեղ կարելի է գտնել սննդի ֆլեշ քարտերը:
 - Նրանք հաճախ կդիպչեն պլաստմասե մթերքներին, իսկ դուք կարող եք հիմնել մրգերի և բանջարեղենի խանութ և խանութպաններ խաղալ:
 - Դուք կարող եք տեսակավորել պլաստիկ մրգերն ու բանջարեղենն ըստ գույների և այլն:
 - Փորձեք թաքցնել փոքրիկ խաղալիքները, պլաստմասե մթերքները, կամ փազլի մասերը՝ պլաստիլինի, ավազի կամ բրինձի մեծ դույլերի մեջ:
 - Մթերքներով փազլները լավն են:
 - Մրգերի և բանջարեղենի գունազարդման էջերը լավն են:
- Պլաստիլինից կարելի է պատրաստել մրգեր և բանջարեղեն: Դիտեք ստորև գտնվող YouTube տեսանյութերը՝ իմանալու թե ինչպես դա անել:
- <https://www.youtube.com/watch?v=ldDB30mNJik>
<https://www.youtube.com/watch?v=PSWfjYk1wLk>
- Խաղացեք մրգերի և բանջարեղենի բինգո: Դուք կարող եք գնել այս բինգո խաղը 2 ԱՄՆ դոլարով՝ այստեղից

<https://www.teacherspayteachers.com/Product/Pre-SchoolKindergarten-Fruit-Vegetable-Bingo-Game-Printable1259197>

- Դուրս եկեք այգի՝ զբոսնելու բնության գրկում, նայեք ծաղիկներին, միգուցե գտնեք միջատ կամ մրջյուն, վերցրեք մի քանի խոտաբույսեր, քսեք դրանք ձեր մատներին և թողեք նրանք հոտ քաշեն: Պարզապես եղեք անկեղծ, առանց ճնշման, անցեք նայելու մյուս հետաքրքիր տերևին կամ ծառի կեղևին:
- Դուրս բերեք նրանց պարտեզ՝ բանջարեղենի մի քանի սերմ կամ սածիլներ տնկելու համար: Նրանք սիրում են հետևել աճելուն: Մինչ բանջարեղենը պատրաստ լինի, մենք լավ կլինենք, կգնանք զգացմունքայնության իջեցման ճանապարհով և այդ ժամանակ նրանք բանջարեղեն ուտելիս կլինեն: Մենք ունեցանք մեծ հաջողություն՝ հասնելով նրան, որ մեր երեխաներն ուտեն այն, ինչը քաղում են այգուց: Կարող եք լոբու ծիլեր դնել ներսում և դրանք 1 օրում կաճեն: Ոչ մի ճնշում՝ որպեսզի ուտեն. պարզապես տեսեք նրանց աչքերի զարմանքը, երբ նրանք նայում են, թե ինչպես են աճում տերևներն ու արմատները:
- Խաղացեք փոքր սեղանի խաղեր, ինչպիսիք են shopping list-ը և greedy gorilla-ն:
- Fruit Dominos Game-ը կարող եք գնել 1 ԱՄՆ դոլլարով այստեղից՝ <https://www.teacherspayteachers.com/Product/FruitDominos-Game-1258717>
- Քարտային խաղեր

Ստորև բերված են մի քանի ֆլեշ քարտեր մթերքներով, որոնք կարող եք օգտագործել քարտային խաղերի համար, ինչպիսիք են Memory-ն, Snap-ը և Go Fish-ը:

Կարող եք գնել 2 ԱՄՆ դոլլարով այստեղից՝

Մրգերի ֆլեշ քարտեր <https://www.teacherspayteachers.com/Product/Fruits-PictureMatchingFlashcards-for-Autism-436622>

Բանջարեղենի ֆլեշ քարտեր

<https://www.teacherspayteachers.com/Product/Vegetable-PictureMatchingFlashcards-for-Autism-437576>

- Քարտային խաղ- Կենտրոնացում/Հիշողություն
Տարիք՝ 3+ , Խաղացողների թիվը՝ 2+

Ինչպես խաղալ. Համոզվեք, որ խաղաթղթերի կապուկը, որն օգտագործում եք, կազմված է գույգերից: Խառնել և տարածել քարտերը խաղացողների միջև՝ երեսը դեպի ներքև սեղանի վրա: Քարտերը կարող են դրվել շրջանակի մեջ: Խաղի նպատակն է գտնել համապատասխան գույգերը: Խաղացողները հերթով շրջում են երկու քարտ և թույլ են տալիս բոլոր խաղացողներին տեսնել դրանք և ուսումնասիրել: Եթե դրանք համընկնող գույգ չեն, փորձեք հիշել, թե ինչ էին և որտեղ էին դրանք, ապա հետ շրջեք դրանք: Հաջորդ խաղացողը շրջում է երկու քարտ: Եթե նրանք համընկնող գույգ են, ապա այդ խաղացողը նրանց հեռացնում է սեղանից և պահում, հետո նորից իր հերթն է գալիս: Երբ բոլոր քարտերը հեռացվում են սեղանից, յուրաքանչյուր խաղացող հաշվում է իր հավաքած քարտերի քանակը: Ամենից շատ քարտեր ունեցող խաղացողը հաղթում է:

Գաղափարներ մեծ երեխաների համար

- Քարտային խաղ- Food Snap
Տարիք՝ 6+, Խաղացողների թիվ՝ 2+

Ինչպես խաղալ. Մայրիկը բաժանում է բոլոր խաղաքարտերը խմբին, մինչև որ քարտեր չմնան: Որոշ խաղացողներ կարող են ավելի շատ քարտեր ունենալ, քան մյուսները, բայց դա նորմալ է: Խաղացողները չեն նայում իրենց խաղաթղթերին, այլ դրանք պահում են երեսով դեպի ներքև՝ առանձին կույտերով: Խաղը սկսում է այն խաղացողը, ով գտնվում է բաժանողի ձախ կողմում, շրջում է իր վերևի քարտը և դնում այն երեսով դեպի վեր՝ սեղանի մեջտեղում: Հաջորդ խաղացողը նույնն է անում: Սա շարունակվում է այնքան ժամանակ, մինչև խաղացողը նկատի, որ կույտի վրա երեսով դեպի վեր գտնվող 2 քարտերը նույնն են, օրինակ՝ երկու խնձոր: Առաջին խաղացողը, ով նկատեց և բղավեց «snap!», ստանում է մեջտեղի բոլոր քարտերը և

ավելացնում դրանք իր կույտին՝ դեմքով դեպի վար: Խաղը շարունակվում է և նոր խաղացողը շրջում է քարտը: Եթե երկու խաղացողներ գոռում են «snap!» միևնույն ժամանակ, աուտիզմ ունեցող երեխաների միջև վեճերից խուսափելու համար ես առաջարկում եմ, որ նրանք կիսեն մեջտեղի կույտը: Եթե խաղացողը սխալմամբ բղավում է «snap!» նա պետք է յուրաքանչյուր խաղացողի մեկական քարտ տա իր դեմքով վար գտնվող կույտից: Եթե խաղացողն այլևս երեսով վեր կամ վար քարտեր չունի, խաղից դուրս է մնում: Խաղի հաղթողն այն խաղացողն է, ում մոտ է գտնվում բոլոր քարտերը:

- Թղթային խաղ - Go Fish (Գնա ձուկ)

Տարիք՝ 7+, Խաղացողների թիվ՝ 2+

Ինչպես խաղալ. Մայրիկը բաժանում է քարտերը, յուրաքանչյուր խաղացողի բաժանվում է վեց քարտ: Մնացած քարտերը դրվում են դեմքով դեպի ներքև՝ կույտի մեջ: Սա «ձկան լճակն» (fish pond) է: Համոզվեք, որ որևէ մեկին ցույց չէք տալիս: «Հայցողը» (բաժանողից ձախ կողմում գտնվող անձը) սկսում է խաղը՝ մեկ այլ խաղացողից խնդրելով քարտեր, որոնք կհամապատասխանեն իր ձեռքի քարտերին: Օրինակ, եթե հայցողն ունի բրոկկոլիի քարտ, նա մյուս խաղացողից կխնդրի բրոկկոլիի քարտեր: Եթե մյուս խաղացողն ունի այդ քարտերից, նա պետք է հանձնի դրանք: Եթե խաղացողը չունի համապատասխան քարտեր, նա կարող է հայցողին ասել «Գնա ձուկ»: Այնուհետև հայցողը պետք է վերցնի մեկ քարտ «ձկան լճակից»: Խաղացողը, ով նրան ասել է «Գնա ձուկ» (Go fish), դառնում է նոր հայցողը:

- Food Uno Cards, գնեք այն 4 ԱՄՆ դոլարով հետևյալ հասցեով՝ <https://www.teacherspayteachers.com/Product/UNOFRUITSVEGETABLES-OTHER-FOOD-Game-for-SpeechTherapy-702396>
- Մրգերի և բանջարեղենի սեղանի խաղ, գնեք այն 2 ԱՄՆ դոլարով հետևյալ հասցեով՝ <https://www.teacherspayteachers.com/Product/Fruits-andvegetables-game-board-power-point-version-114192>
- Մրգային և բանջարեղենային բինգո ավելի մեծ երեխաների համար, գնեք այն 4,50 ԱՄՆ դոլարով այստեղից՝

<https://www.teacherspayteachers.com/Product/Fruit-and-VeggieBingo-1167147>

- Դուք կարող եք խաղալ մրգերի և բանջարեղենի բառերի որոնումներ և խաչբառեր, համացանցում կան տասնյակներով, պարզապես որոնեք «միրգ և բանջարեղեն անվճար տպագրվող բառերի որոնում» (fruit and vegetable word search free printable): Նույնիսկ մրգային սուդոկու կա:

Խաղի գաղափարներ հոտի նկատմամբ զգայուն երեխաների համար

Աուտիզմի սպեկտրի խանգարումներ (ASD) ունեցող որոշ երեխաներ լավ են զգում հոտերը, ոմանք՝ ոչ:

Մենք իսկապես պետք է օգնենք նրանց հաղթահարել իրենց պաշտպանողականությունը մեղմ ազդեցության միջոցով փոքր չափաբաժիններով: Մինեապոլիսի իր կլինիկայում Trudy Turnquist-ն (PhD) բուժում է խիստ զգայուն երեխաներին: Նա պարզել է, որ այս երեխաներն իրականում շատ են արձագանքում հոտառական ընկղմամբ փորձառություններին: Նա հիմնականում օգտագործում է շատ նոսր եթերայուղեր:

- Ցածր գրգռողականություն ունեցող երեխաների համար նա օգտագործում է ցիտրուսային կամ համեմունքների բույրեր:
- Անհանգիստ երեխաների համար նա օգտագործում է կոճապղպեղի բույր:
- Դժվար կենտրոնացող երեխաներին ամենից շատ համապատասխանում է թույլ անանուխը:
- Նա բույրով ցողում է ֆլեշ քարտերը՝ նախքան դրանք խաղալը:
- Նա նաև առաջարկում է փոքրիկ շշեր կամ կայծակաձարմանդով պայուսակներ պատրաստել՝ լի տարբեր իրերով, որպեսզի նրանք ճանաչեն դրանք հոտերով: Սկզբում փորձեք մի քանի թեթև հոտեր, որոնք ծանոթ են՝ մատիտի կամ ռետինի, և կարող եք ավելացնել խնձորի, բանանի կամ նարնջի կտոր, դարչինի փոշի կամ լոլիկի սոուս և այլն, դրանցից միայն մի քանիսը արեք ամեն օր, որպեսզի չծանրաբեռնեք նրանց:

- Երբ նրանց հոտառությունը լավանում է Trudy Turnquist-ն (PhD) խաղում է «smello», որը բինգո է, բայց հոտավետ բամբակյա բուրդի գնդիկներով, որոնք համընկնում են ձեր բինգո քարտի վրայի նկարների հետ:

Բաժին 3

Մանդային խաղեր, երբ ձեր երեխան դիպչում է սննդին

Գաղափարներ մանկապարտեզի երեխաների կամ էմոցիոնալ համարժեքով անձանց համար

- Ես սովորաբար սկսում եմ այս աշխատանքը թխելու համար նախատեսված սկուտեղներից՝ խառնաշփոթից խուսափելու համար: Մեքենաները քշեք ներկերի, սափրվելու կրեմի միջով և այլն, պատրաստեք 8-րդ պատկերը և այլն, և նկարեք նրանց անունները տառերով՝ օգտագործելով փրփուր: Քսեք սափրելու կրեմը ապակե սահող դռների վրա: Լցրեք ներկի կաթիլները կայծակաճարմանդով պայուսակների մեջ կամ ձեռքի տպում արեք: Այս ամենը արեք առնվազն մի քանի օր (կարող է տևել շաբաթներ՝ կախված երեխայի զգայունությունից): Այնուհետև կատարեք խաղային նույն գործողությունները, բայց ներկի, սափրվելու կրեմի և ավազի փոխարեն օգտագործեք այնպիսի մթերքներ, ինչպիսիք են կրեմը, պյուրե ավոկադոն, կոկոսի յոգուրտը, չորացրած լոբիները, ժելատինը, չորացրած կոկոսը, չորացրած ոսպը և այլն: (Սմեն ինչ խաղի մասին է, ուտելու ոչ մի ճնշում):
- Կոլաժներ պատրաստեք սննդի նկարներից, սոսնձեք չորացրած լոբի, սերմեր (արևածաղիկ, դդում և այլն) նախշերով ստվարաթղթի վրա:
- Նստեք հատակին և մրգերը գլորեք միմյանց վրա: Օգտագործեք մարմնի տարբեր մասեր (արմունկներ, ծնկներ, քիթ և այլն) միրգը միմյանց «կպցնելու» համար: Պարզապես ծիծաղեք և զվարճացեք դրանից:
- Խաղողից, հապալասից, կեռասից, ելակից կամ ազնվամորիից պատրաստեք մրգային վզնոց:
- Կտրեք մրգերը այնպես, որ դրանք համապատասխանեն կեսերով, դա կարող է լինել փայտե միրգ:

- Փոքր երեխաները սիրում են թեյի երեկոյթներ կազմակերպել. ջուր լցրեք ձեր թեյի կաթսայում և խնձորի կամ այլ մրգի կտորներ կտրատեք ավսենների վրա (բայց ուտելու ճնշում չլինի, պարզապես հաճույքի համար):
- Բերանային շոշափելիքի չափազանց զգայունության պատճառով շատ երեխաներ մերժում են փափուկ կտորները: Լորա Գլեյզերը (լոգոպեդ) նախագծել է այս խաղային «հավաքածուները», որպեսզի լուծի այդ խնդիրները:
- Խորը սկուտեղի մեջ դիտոգավրերի ճահիճ պատրաստեք, օգտագործեք պլաստիկ դիտոգավրեր. խնձորի խուսը մի կողմից ճահիճն է, նեխուրը՝ ծառերը, բրոկկոլին՝ թփերը, ծիլերը խոտի համար են, գազարները ծառերի վերնի մասերն են, չամիչները կարող են լինել դիտոգավրի ձվերը, այնուհետև դիտոգավրերին շրջեք ճահճով՝ խաղալու և ծառերից ուտելու համար:
- Ստեղծեք ծովափնյա տեսարան՝ օգտագործելով բրինձը որպես ավազ, կապույտ սափրվելու կրեմը կամ ուտելու կրեմը՝ որպես ջրային խրթխրթան սնունդ, կամ չամիչը որպես խեցիներ, այնուհետև խաղացեք խաղալիք շնաձկների, ձկների և տիկնիկների հետ, որոնք իբրև թե, թե ծովափին են:
- Ստեղծեք անձրևային անտառի տեսարան՝ օգտագործելով ջունգլիների արարածներ, որոշ փափուկ ուտելիքներ, ինչպիսին է՝ շոկոլադե մուսը, որը թաց հողն է, տարբեր բանջարեղեններ՝ որպես ծառեր, և օգտագործեք բանան խաղալիք կապիկների համար, որոնք իբրև թե ուտում են:
- Պատրաստեք սննդի արկղ՝ օգտագործելով չորացրած լոբի և այլն, և թույլ տվեք ձեր փոքրիկին ուսումնասիրել՝ լցնելով, թափելով և մաղելով:

Խաղի գաղափարներ վաղ տարրական դպրոցի կամ էմոցիոնալ համարժեքով անձանց համար

- Հենց նրանք ուրախությամբ դիպչեն կերակուրներին, որոշ երեխաների աչքերը կարելի է կապել, և նրանք պետք է գուշակեն, թե ինչի են դիպչում բարձի ներսում:
- Կարող եք նրանց պատվիրել իրական բանջարեղենը տեսակավորել ըստ գույնի կամ չափի:
- Խնդրեք նրանց կատարել «գիտական փորձ» և դնել կտրատած մրգերն ու բանջարեղենը, ինչպիսիք են նեխուրը, խնձորը, գազարը և այլն, տարբեր գույների ներկերի մեջ՝ տեսնելու, թե ինչպես է ներկը ներկում մրգերը և բանջարեղենը:

https://www.youtube.com/watch?v=j4oOsxCY_uA

- Դուք կարող եք ներկել կամ նկարել խաշած ձվերի վրա:
- Դուք կարող եք փորձել ներկել և դրոշմել բանջարեղենով և օգտագործել թխվածքաբլիթների ֆորմաներ՝ կարտոֆիլներից պատկերներ ստանալու համար, և օգտագործել դա որպես կնիք՝ թղթի վրա նկարելու համար: Կտրելով խնձորները՝ կստանաք աստղ, բրոկկոլիից՝ կետեր. նեխուրի տերևները խշշում են, լոբիները ձևավորում են ուղիղ գծեր, իսկ կտրատած արքայախնձորները, նարինջներն ու սնկերը հիանալի նախշեր են:
- Տեղադրեք թիրախներ կամ հուլա-հուպերը (hoola hoops) գետնին և փորձեք բանջարեղենը նետել օղակի ներսով:
- Դուք կարող եք բեմադրություններ հորինել, որտեղ բանջարեղենները խոսում են միմյանց հետ (հիշեք annoying orange-ը YouTube-ում):
- Թաքցրեք և փնտրեք մթերքները (Ուշադիր եղեք, թե ինչը որտեղ եք թաքցնում, և հետևեք, թե քանիսն եք թաքցնում. Օրինակ՝ մենք չենք ցանկանում հաջորդ տարի գտնել փչացած բանան՝ լցված բազմոցի բարձիկների մեջ: Խրեք կոշտ առարկաների մեջ հեշտ տեղերում:
- Տեսեք, թե արդյոք նրանք կարող են «փչել» խաղողի կամ սիսեռի նման փոքր բաներ սեղանի վրայով: Ո՞վ կարող է ամենահեռուն փչել:
- Դուք կարող եք փորձել «լողալ և սուզվել» (“float and sink”), նրանք պետք է վերցնեն և զգեն ամբողջական մրգեր/բանջարեղեն և այլն դույլով ջրի մեջ՝ տեսնելու, թե ինչ է տեղի ունենում: (Կրկին, ուտելու ճնշում չկա, սա պարզապես խաղ է):
- Մրգեր ջարդելը (հիարկե, խոտի վրա դրսում) հաճախ մեծ զվարճանք է տղաների հետ: Տվեք նրանց մի մուրճ և մի քանի փափուկ մրգեր (հին, էժանագին միրգ) շաղ տալու համար:

- Գնդակների փոխարեն կլոր մրգեր նետեք: Խաղացեք գնդակ՝ օգտագործելով նարինջներ, և գցեք դրանք միմյանց, կամ նետեք խաղողները քասկետբոլի օղակի մեջ և այլն:
- Տեղադրեք պլաստիկ բոուլինգի կեղիները և գլորեք մրգերը, ինչպիսին են նարինջն ու խնձորը, որպեսզի դրանք տապալվեն:
- Բանջարեղենից երաժշտական գործիքներ պատրաստեք. հարվածեք թմբուկին լոբիով, նեխուրով կամ գազարով: Հաջորդ բաժնում տեսեք ավելի շատ գաղափարներ ավագ դպրոցականների համար:
- Ծղոտե ձողիկի միջով փչեք խնձորի խյուսի կամ տոմատի սոուսի մեջ, և կհայտնվեն մեծ փուչիկներ: Այն կարելի է փաթաթել թղթի վրա և «փչել» ֆորմանների և նախշերի մեջ:
- Տեսեք, թե արդյոք նրանք կանցկացնեն «slurp party», տղաներին դա դուր է գալիս, քանի որ նրանք կարող են լինել խառնաշփոթի մեջ և աղմկոտ: Ծծել կամ փչել ձողոտե ձողիկով այնպիսի իրեր, ինչպիսիք են խնձորի խյուսը, կոկոսի յոգուրտը, թարմ սեղմված հյութը, ժելատինե ինչ-որ աղանդեր և այլն: Մա դրսում կատարելու ակտիվություն է: Նրանց մաքրելու համար թաց շոր ունեցեք: Դուք նույնպես կարող եք խորասուզվելու կարիք ունենալ՝ դա իրականացնելու համար:
- Փորձեք երեխաների հետ կերակուր պատրաստել (կախված տարիքից և հնարավորություններից), նույնիսկ եթե նրանք չեն ուտի այդ կերակուրը, նրանք հաճախ սիրում են ձուն հարել, մաղել, հեղուկներ լցնել և ծանոթանալ ուտելիքի հետ՝ առանց նրանց ուտել ստիպելու: Մի քանի օր/շաբաթ ուտելիքի հետ խաղալուց հետո նրանք երբեմն պարզապես ընտրում են այն վերցնել և ուտել, մինչ դուք ընթրիք եք պատրաստում: Ուռա: Հակառակ դեպքում, մի քիչ խորամանկ եղեք, մանրացրեք իրերը նստարանին, որի վրա խաղում էիք մի քանի օր, մի բերան վերցրեք և ասեք «Մամ, սա համեղ է» և հեռացեք: Շատ հաճախ նրանք գալիս են և իրենք են ուտում, որովհետև ուտելու ճնշում չի լինում:
- Բանջարեղենի արվեստ- պատրաստեք ձեր սեփական «Պարոն կարտոֆիլի գլուխը» կամ օգտագործեք որևէ բանջարեղեն կամ միրգ՝ մարդիկ, կենդանիներ և այլն պատրաստելու համար: Համացանցում կան 100 գաղափարներ, պարզապես google-ով փնտրեք «բուսական արվեստ» (vegetable art):
- Զվարճալի դեմքեր նկարեք կեղևներով իրերի վրա, որոնք դուք կկեղևազրկեք դդումների նման:

- Թողեք նրանք քամեն նարինջ՝ նրանք կարող են ցանկանալ խմել թարմ հյութը:
- Փորձեք մաքրել խնձորները, քաղցր կարտոֆիլը, շաղգամը, և այլն, և տեսեք, թե ով կարող է ստանալ ամենաերկար կեղևը մեկ կտորով:
- Սեխի (ձմերուկի, դդումի) գնդիկներ պատրաստեք պաղպաղակի փոքր գդալով:
- Վարունգից կամ դդմիկից կարելի է նաև փորել և պահել ջրի վրա լողարանում՝ զվարճանալու համար:
- Գազարն ու դդմիկը կարելի է անցկացնել «veggie twister» սարքի միջով՝ պարույրներ ստանալու համար: Դուք կարող եք գնել «Veggie Twister» ցանկացած տեղական խոհանոցային խանութում: (Տես նկարը)

Խաղի գաղափարներ ավագ դպրոցականների համար

- Makey Makey հավաքածու- Բանանից դաշնամուր պատրաստեք, Մարիո խաղացեք բանանի կտրած կտորների վրա կամ խաղացեք doh՝ օգտագործելով ալիգատորի (alligator) սեղմակներ՝ ուտելիքին կցելու համար:

Սա պարզ հավաքածու է սկսնակների համար,
<https://www.youtube.com/watch?v=rfQqh7iCcOU>;

<https://www.youtube.com/watch?v=BT0EghgQsF0>. Դրանք հասանելի են այստեղ մոտավորապես 60 ԱՄՆ դոլարով. <http://www.makeymakey.com/>

- Պատրաստեք երաժշտական գործիքներ

Ինչպես զազարից ձայնագրիչ/ Ocarina պատրաստել:
https://www.youtube.com/watch?v=Tn5O3_C1sqw

- 4 անցքով խնձորի ocarina,

<https://www.youtube.com/watch?v=CQuH8g8LrOw&list=PL74269EA44C401A11&index=3>

- <https://www.youtube.com/watch?v=FMEHbB9BnN0> , Ջվի մեջ կոտեմի սերմ, այլ խոտաբույսեր կամ խոտ աճեցրեք և զվարճալի սանրվածքներ արեք: Չատիկին երեխաների հետ հաճելի զվարճանք է:

- <https://www.youtube.com/watch?v=vwjED7EsfVI> , դասական հնարք ձվով` շշի մեջ, որտեղ նրանք կփորձեն ստեղծել մասնակի վակուում, ներսից ձուն ծծելու համար (կատարվում է մի փոքր շրջադարձով):
- <https://www.youtube.com/watch?v=8JggNP6jogg> , Մրգերը կեղևազրկելու հիանալի միջոց: Պարզ է և կատարյալ կիվիի կամ մանգոյի համար, և նույնիսկ աշխատում է ավոկադոյի դեպքում:
- Slinky Apples - խնձոր ուտելու զվարճալի միջոց, դպրոցական գրախանութները վաճառում են slinky apples: Դուք կարող եք գնել slinky machine ցանկացած խոհանոցային սպասքի խանութում: <https://www.youtube.com/watch?v=7q7yLyd-sE>
- Նեխուրի ներկման փորձարկում https://www.youtube.com/watch?v=j4oOsxCY_uA Օսմոսի օգնությամբ դիտեք, թե ինչպես է նեխուրը փոխում գույնը: Փոփոխությունները տեղի են ունենում ընդամենը մի քանի ժամում: Կուտե՞ք կապույտ սնունդ:
- Տեսեք՝ կարո՞ղ եք ձվի համար օդապարիկ պատրաստել՝ օգտագործելով ձվի տարա, փուչիկների թաղանթ, բամբակյա բուրդ և այլն, և այնուհետև այն բաց թողեք ձեր առջևի պատշգամբից՝ առանց այն կոտրելու:
- «Annoying Orange» խելահեղ զայրացնող կատակների գիրքը լի է կատակներով, որոնք երաշխավորված են հաճույք պատճառել երեխաներին:

Տուկ, Տուկ, ո՞վ է այնտեղ: Լոբին

Լոբին ո՞վ է: Շատ ժամանակ է անցել այն պահից, երբ ես քեզ վերջին անգամ տեսա:

Հաճախորդ. Մատուցող, սա ի՞նչ է:

Մատուցող. Դա ելակի անակնկալ է

Հաճախորդ. Բայց ես ելակ չեմ տեսնում:

Մատուցող. Դա է անակնկալը:

Պատրաստվել ուտելու

Նախքան նոր մթերքների ներմուծումը սկսելը, դուք պետք է լինեք կազմակերպված: Նախ կազմակերպեք մրցանակներ և պարգևներ, ձեզնից շատ բան կպահանջվի, այն կարող է փոխվել ամեն օր կամ օրվա ընթացքում, իսկ պարգևը, որն աշխատել է նախաճաշի ժամանակ, կարող է չաշխատել ճաշի համար, ձեր ձեռքի տակ շատ գաղափարներ ունեցեք: Երկրորդը՝ գտեք որոշ նոր բաղադրատոմսեր, այցելեք առողջ սննդի խանութ կամ օրգանական սուպերմարկետ և կարդացեք սննդի պիտակները: Երրորդ՝ խոսեք ընտանիքի հետ նոր փոփոխությունների մասին, որոնք դուք պատրաստվում եք ներկայացնել ճաշի սեղանին: Ստորև ներկայացված են պարգևատրման գաղափարներ, վարքագծի աղյուսակների օրինակներ, սոցիալական պատմություններ, և որտեղ գնել ավստեր և դանակ-պատառաքաղներ:

Պարգևի ընտրություն

Պարգևները չպետք է լինեն թանկ կամ մեծ: Նրանք պարզապես պետք է լինեն մի բան, ինչը ձեր երեխան կգնահատի: Ավելի մեծ երեխաներին դուք կարող եք ներգրավել պարգևի, գործողության ընտրության մեջ, որից նրանք հաճույք կստանան: Հնարավորության դեպքում պարգևը պետք է հիմնված լինի երեխայի մոլուցքի վրա:

Ձեր երեխայի համար լավագույն պարգևն ընտրելիս հիշեք, որ եթե ձեր երեխան չի փորձում սնունդը, ուրեմն պարգևը բավականաչափ մեծ չէ: Ստաճեք ձեր մասին և այն սննդի մասին, որն ամենաշատն եք ատում աշխարհում. ի՞նչ է անհրաժեշտ, որպեսզի ձեզ ստիպեն ուտել այդ սննդից: Երևի շատ բան: Արդյո՞ք մեկ դոլարը կբավարարի ձեր ամենաչսիրած ուտելիքի մի մեծ ավստ ուտելու համար: Հավանաբար ոչ: 100 դոլար՝ Հավանաբար ոչ: 1000 դոլար՝, հավանաբար ոչ: Կուտե՞ք թեյի գդալի 1/4-ը 1000 դոլարով: Հավանաբար: Այսպիսով, դուք կարող եք հարմարեցնել առաջարկվող սննդի չափն ու պարգևը: Նրանք կուտեն այն, երբ հավասարակշռությունը ճիշտ լինի... դուք պարզապես պետք է գտնեք, թե ինչն է աշխատում ձեր երեխայի համար: Չափն էլ է կարևոր է, մրցանակն էլ: Սկսեք ձեր մատի եղունգի չափի սննդի կտորից:

Պարգևատրումների տեսակները կախված են երեխայի տարիքից:

Փոքր պարգևներ՝ հատուկ գունազարդման մատիտների փաթեթ, կաշուն պիտակներ, լուցկու տուփից մեքենաներ, փոքրիկ նոթատետր, հետաքրքիր պատմվածքների գիրք և ընտիր մատիտներ/ջնջիչներ՝ դպրոց տանելու համար: Տղաների համար մոտիվացիան Lego խաղալիքներն են, նրանք ստանում են նոր խաղալիք, հենց լրացնում են իրենց պարգևատրման աղյուսակը, կամ դուք կարող եք տալ Lego-ի հատիկ յուրաքանչյուր պատահ ճաշի համար, այնուհետև 5 պատահից հետո նրանք կունենան բոլոր կտորները՝ Lego Minifigure պատրաստելու համար (TAGC-ը վաճառում է սրանք, տես ստորև

նկարը): Ավելի մեծ երեխաների համար դա կարող է լինել նոր iTunes-ի կամ iPad-ի հավելվածի ներբեռնումը, հեռուստացույցից կամ համակարգչից օգտվելու ժամանակը:

Պարգևատրման քարտեր պատրաստեք. որոշ պարգևատրման քարտեր կարող են ներառել միասին անելու գործողություններ, օրինակ՝ եկեք գնանք այգի, եկեք սեղանի խաղ խաղանք, եկեք հանելուկ լուծենք, եկեք միասին գիրք կարդանք, եկեք արհեստով զբաղվենք, եկեք ֆուտբոլ խաղանք բակում, եկեք միասին ցատկեր բատուտի վրա, եկեք խաղանք պղպջակների հետ, եկեք խաղանք գնացքի հավաքածուի հետ, եկեք պատրաստենք թղթե ինքնաթիռներ: Որոշ պարգևատրման քարտեր կարող են լինել վաուչերների տեսքով, օրինակ՝ 15 րոպե iPad/համակարգչի ժամ, 30 րոպե հեռուստացույց/Wi-Fi-ի ժամ, լրացուցիչ 30 րոպե արթուն մնալ քնելուց առաջ: Դուք կարող եք պատրաստել ձեր սեփական պարգևատրման քարտերը տանը, որոշ օրինակներ՝ ստորև:

Պարգևատրման աղյուսակներ

Կարևոր է պարգևատրման աղյուսակը սկզբում օգտագործել փոքր թվով քայլերով (5-ից 10), որպեսզի երեխան կարողանա լրացնել աղյուսակը մեկ օրվա ընթացքում կամ մեկ ճաշի ընթացքում: Սա օգնում է երեխային մոտիվացված պահել, որպեսզի շարունակի նոր ուսելիքներ փորձել: Մենքի յուրաքանչյուր պատառ կամ փոքր կտոր աղյուսակում առաջ է տանում դեպի մրցանակը:

Կան բազմաթիվ պարգևների աղյուսակներ, որոնք կարելի է անվճար ներբեռնել ինտերնետում և տպել: [The Super Nanny <http://www.supernanny.co.uk/Reward-Charts.aspx>](http://www.supernanny.co.uk/Reward-Charts.aspx) և ACN Latitudes <http://latitudes.org/behavior-charts/> երկու լավ վերկայքեր են պարգևատրման աղյուսակներ ստանալու համար: Ստորև բերված են մի քանի օրինակներ.

Super Nanny-ից հանրաճանաչ աղյուսակը տղաների համար հրթիռային դիզայն ունի <http://www.supernanny.co.uk/Reward-Charts/-/3-to-5-year-olds/-/Rocket-Kid-SupernannySuperstars-Reward-Chart.aspx>

Super Nanny-ից հանրաճանաչ աղյուսակը աղջիկների համար փերիների և ծաղիկների ձևավորում ունի

<http://www.supernanny.co.uk/Reward-Charts/-/3-to-5-year-olds/-/Fairies-and-FlowersSupernanny-Superstars-Reward-Chart.aspx>

<http://www.freeprintablebehaviorcharts.com/healthy%20eating%20pdf/super%20snacker%20vege%20fruit.pdf>

<http://latitudes.org/catch-the-ball-behavior-chart>

<http://latitudes.org/princess-to-castle-behavior-chart>

<http://cdn5.latitudes.org/wordpress/wp-content/uploads/2014/09/feed-the-bunny-wide.png>

Դուք կարող եք անվճար տպագրվող սննդի կաչուն պիտակներ ստանալ ձեր պարզևատրման աղյուսակի համար այստեղ՝

<http://www.freeprintablebehaviorcharts.com/sticker%20pdf/fruit%20stickers.pdf>

Սոցիալական պատմություններ

Սննդի և ճաշի ժամերի մասին սոցիալական պատմությունը կարող է շատ օգտակար լինել: Նրանք օգտագործում են լսողական և տեսողական մոտեցում՝ օգնելու երեխաներին պատրաստվել նոր կերակուրներ ուտելուն: Ստորև ներկայացված է անվճար սոցիալական պատմություն, որը կարող եք ներբեռնել:

http://www.filefolderheaven.com/autism-tasks/folder-stories/i-try-new-foods-folderstory?products_id=274:72e3fa3f4d504ab88f0cf86b1b910cff&zenid=bc6c27d346cf

Մեղանի կարգավորում

- Համոզվեք, որ ձեր երեխայի համար ճիշտ ավսեսներ և դանակ-պատառաքաղներ ունեք: Գունագեղ և մուլտիպլիկացիոն հերոսներով լի ավսես կարող է որոշ երեխաների համար լինել հուզիչ կամ տեսողականորեն ճնշող: Կախված երեխայից, կարող է լավ գաղափար լինել հասարակ սպիտակ ավսեսի վրա ուտելիք առաջարկելը՝ որպեսզի ուտելիքը ավսեսի մեջ ամենահետաքրքիր բանը լինի: Այն բանից հետո, երբ նրանք ուտեն դա, կարող է նաև հաճելի լինել ուտելիքները նախշերով դասավորել ավսեսի վրա: Ավսեսները կարող եք գտնել ստորև՝ <http://amzn.to/12kX1DZ>: sensory tools.net.au կայքում կան նաև մասնագիտացված ավսեսներ և դանակ-պատառաքաղներ՝ նախատեսված շարժական խնդիրներ ունեցող երեխաների համար:
- Ինչպես խոսվեց «բժախնդիր ուտելու պատճառները» բաժնում, համոզվեք, որ ձեր երեխան ճիշտ կեցվածք ունի, որպեսզի ավելի հանգիստ և հավասարակշռված զգա, և միայն այդ ժամանակ ավելի հավանական է, որ նոր ուտելիքներ փորձի:

Այժմ մենք պատրաստ ենք փորձել ուտել առողջ սնունդ

Հենց մենք շտկենք պիրոլները (Pyrroles)և խաղանք սննդի խաղեր, ձեր երեխան կսկսի ավելի քիչ բժախնդիր լինել, զգայական պաշտպանողականությունը կնվազի, և նա, ավելի հավանական է, որ նոր բան փորձի մեծ պարզևի համար: Եթե ձեր երեխան դեռ չի դիպչում կերակուրին, ապա շարունակեք խաղալ սննդի խաղեր, մինչև նա պատրաստ կլինի դիպչել և փորձել նոր ուտելիքներ:

Խնդրում ենք նկատի ունենալ. մենք չենք հեռացնի նրանց սիրելի կերակուրները, մինչև նրանք չընդունեն նոր կերակուրները: Այնուհետև մենք կամաց-կամաց կհեռացնենք նրանց սիրելի կերակուրները և անցում կկատարենք գլյուտենից և կաթնամթերքից դեպի ամբողջական սննդակարգ: Եթե դուք պարզապես խլեք նրանց հին սիրելի «սառը հնդկահավը», նրանք, ամենայն հավանականությամբ, հացադուլ կանեն, և դա չի աշխատի:

Այս երեխաները սովորաբար սովորության արարածներ են, մենք պետք է աշխատենք նրանց հնարավորությունների սահմաններում և փորձենք ուտելը սթրեսային չդարձնել: Խնդրում ենք մնալ հանգիստ և լինել համբերատար ձեր երեխայի հանդեպ, մինչև նա հարմարվում է նոր զգայական գրգռիչներին և նոր սննդին: Ուշադիր եղեք ձեր խոսքերին և փորձեք լինել դրական. երբեք մի սպառնացեք ձեր երեխային, որ ուտի: Կարող եք նաև հաշվի առնել ձեր երեխայի զգայական կարիքները՝ կապված սեղանի շուրջ լուսավորության, աղմուկի չափի (կարելի է անջատել հեռուստացույցը) և հոտերի հետ (որոշ երեխաների դուր չի գա սննդի պատրաստման հոտը): Ապահովեք ճաշի կանոնավոր ժամերը և ներգրավեք ամբողջ ընտանիքին՝ ուտելու նույն սնունդը, որը դուք առաջարկում եք ձեր երեխային:

Չափավոր զգայական պաշտպանողականություն

Չափավոր զգայական պաշտպանողականություն ունեցողին անհրաժեշտ է դրդել ուտելիքը դնել բերանը, ծամել այն և ի վերջո կուլ տալ: Եթե ձեր երեխան վերբալ է, սկսեք բացատրել, թե ինչ եք ակնկալում նրանից ընթրիքի սեղանի շուրջ, օրինակ, դուք ակնկալում եք, որ նա փորձի նոր ուտելիքներ, քանի որ ցանկանում եք պահպանել նրա մարմինը ուժեղ և առողջ, և խոստանում, որ նա դեռ կստանա իր սիրելի ուտելիքներից մի քանիսը, բայց նա նախ պետք է գազարի մի փոքր պատառ ուտի, այնուհետև կարող է կծել իր սիրած ուտելիքից (հավի նագեթս, կարտոֆիլի ֆրի, մակարոնեղեն և այլն): Եթե նրանք ոչ-վերբալ են գուցե անհրաժեշտ լինի ցույց տալ, թե ինչ անել: «Առաջինը սա» և «հետո

այն» ռազմավարությունը ուսուցանվում է երեխաներին, ովքեր վարքագծի կիրառական վերլուծության (ABA) թերապիայի մեջ են:

Եթե ձեր երեխան խոժոռվում է ուտելիքից, և դուք կասկածում եք, որ դա այն պատճառով է, որ նա չի ուզում ուտել այն, ապա ձեզ հարկավոր է սկզբում կերակուրը ներկայացնել այն ձևով, որը նա նախընտրում է, կամ խյուս անել այն, իսկ հետո փոխել ձևը՝ հենց նրանք սկսեն ընդունել նոր սնունդը: Տե՛ս սննդային շղթա բաժնում:

Առաջին ուտելիքները, որոնցից պետք է սկսել, նրանք են, որոնց հետ դուք խաղում էիք: Սկսեք ուտելիք դնել սեղանի մեջտեղում, որը կտրտված է իսկապես փոքր (մատի եղունգի չափ): Սկզբի համար մենք ուրախ ենք, որ նրանք պարզապես հանդուրժում են սեղանի մեջտեղում՝ իրենց առջև գտնվող նոր ուտելիք ունենալը: Սնունդը աստիճանաբար մոտեցրեք երեխայի առջև: Եթե այն ընդունվում է, դուք կարող եք այնուհետև սնունդը դնել երեխայի ափսեի մեջ:

Համոզվեք, որ յուրաքանչյուր ճաշի ժամանակ դուք առաջարկում եք մի բան, որը դուք գիտեք, որ նրանք ուտելու են նոր սննդի հետ միասին: Միացրեք այդ բանջարեղենի մասին You Tube-ի հոլովակը, որին նրանք այժմ շատ լավ ծանոթ են: Սկսեք բանջարեղենի մի փոքրիկ կտորից (մատի եղունգի չափը) և առաջարկեք մեծ պարզ և շատ գովասանքներ այն հետաքրքրության համար, որը նրանք ցուցաբերում են սննդի նկատմամբ, ինչպես օրինակ՝ դիպչելը (նույնիսկ եթե դա պատահաբաղով է), հոտոտելը, շուրթերին դնելը և այլն:

Որպեսզի ձեր երեխան չմերժի սնունդը, աստիճանաբար փոքր փոփոխություններ կատարեք ձեր առաջարկած սննդի չափի և կառուցվածքի մեջ: Երբ նրանք կուլ են տալիս փոքրիկ կտորը կամաց-կամաց մեծացրեք բանջարեղենի կտորի չափը, և քանի որ կտորը մեծանում է, պարզևները ժամանակի ընթացքում փոքրանում են:

Պարզևներով դուք կարող եք սկսել՝ տալով նրանց Lego աղյուս, կպչուն պիտակ կամ որևէ այլ մրցանակ, որը դուք որոշել եք 1 փոքր կտոր ինչ-որ բան ուտելու համար: Քանի որ նրանք ավելի շատ են ուտում (դա կարող է լինել 5 կտոր բանջարեղեն, որը պարզևատրման աղյուսակում հավասար է 5 նիշի), հետո նրանք ստանում են մրցանակ: Եթե մրցանակը նրանց սիրելի DVD կամ YouTube տեսահոլովակ միացնելն է, այն միացրեք սեղանի մոտ, և երբ նրանք ուտում են մի պատահ, ստանում են 1 թույլ իրենց DVD-ից, այնուհետև դադար են տալիս և վերցնում ևս 1 պատահ, ապա ևս 1 թույլ DVD: Մի փոքրիկ կտոր սնունդ = 1 թույլ իրենց շոուից, միացրեք ժամանակաչափը: Ճաշի սկզբում համաձայնեցրեք, թե որքան եք ուզում, որ նրանք ուտեն և ինչ պարզև կստանան, և հետո հավատարիմ մնացեք գործարքի ձեր հատվածին: Մի սխալվեք ասելով՝ «լավ տղա, հիմա մի քիչ էլ»: Հավատարիմ մնալով ձեր

գործարքին՝ դուք վստահություն եք կառուցում, բայց ՀԻՇԵՔ, եթե նրանք չփորձեն նոր սնունդը, մրցանակ չկա:

Ճաշելիս կարող եք փորձել օգտագործել SOS <http://pickyeaterschild.wordpress.com/2012/01/31/the-sos-sequentialoral-sensory-approach-to-feeding-in-food-aversion/> կիրառական վարքագծի վերլուծության (ABA) ռազմավարությունների կամ հարաբերությունների զարգացման միջամտության (RDI) տիպի տեխնիկայի հետ միասին, որպեսզի նրանց խրախուսեք նոր բաներ փորձել:

Օգտագործելով SOS սկզբունքները՝ կան 9 փուլեր դրանք անցնելու համար. գովեք յուրաքանչյուրի ժամանակ՝

- Նայել սննդին
- Հոտոտել
- Մատով դիպչել դրան
- Մոտեցնել մարմնի այնպիսի մասի, ինչպիսին է թևը կամ այտը
- Դնել այն իրենց շուրթերին
- Այնուհետև լեզվի վրա
- Հետո բերանում
- Ծամել սնունդը
- Այնուհետև, ի վերջո, կուլ տալ այն: - Մեծ գովասանք և պարզև այստեղ է !!!!

Այս գործընթացը կառուցվում է ամեն օր, այնպես որ յուրաքանչյուր նոր բան կուլ տալը կարող է տևել 9+ օր: Այն աշխատում է, քանի դեռ պարզև բավականաչափ մոտիվացնող է: Հիմնականում շարունակեք կաշառքներ առաջարկել՝ նոր սննդամթերքից նույնիսկ մի կտոր «փորձելու» համար:

Մեղմ զգայական պաշտպանողականություն

Եթե ձեր երեխան ունի միայն մեղմ զգայական պաշտպանողականություն և նախկինում բանջարեղեն է կերել, բայց այն չի սիրում, դուք կարող եք օգտագործել «երեք պատառ» մոտեցումը: Յուրաքանչյուր կերակուր պահանջում է սննդարար բանի երեք պատառ: Թող երեխան որոշի, թե ինչպես է ուզում ուտել երեք պատառները, օրինակ, նա կարող է ուտել 1 պատառ բրոկկոլի, այնուհետև իր նախընտրած կերակուրից, այնուհետև գազար և կրկին իր նախընտրած կերակուրից և այլն: Երբ նրանք ուտեն 3 պատառները

տվեք նրան պարզևատրում: Եթե կերակուրն այն ձևով է, որը երեխային դուր չի գալիս, առաջարկեք նրան բանջարեղենն իր նախընտրած ձևով, այնուհետև դանդաղ փոխեք այն ժամանակի ընթացքում: Տե՛ս Մանդային Շղթա հաջորդ բաժնում: Փորձեք բանջարեղեն առաջարկել տարբեր ձևերով, օրինակ՝ ծաղկակաղամբի խյուս (ծաղկակաղամբի և գազարի խյուսը միշտ հաճելի է), կամ տապակած ծաղկակաղամբը սխտորով խառնած և տեսեք, թե ինչ է նախընտրում ձեր երեխան:

Երբ ձեր երեխան հարմարվում է 3 պատառի կանոնին, կարող եք առաջարկել նրան ուտել բանջարեղենի մի ամբողջ բաժին, օգտագործեք երեխայի բռունցքի չափը որպես չափաբաժնի չափի ուղեցույց:

Դրսում ուտելու խորհուրդներ

Մի պատվիրեք մանկական կերակուր, մանկական կերակուրների մեծ մասը ճաշացանկի ամենաքիչ սննդարար տարբերակն է: Փոխարենը կարող եք պատվիրել երկու նախուտեստ, որը հիանալի միջոց է փոքր չափաբաժիններով նոր մթերքներ փորձելու կամ կարող եք պատվիրել մեծահասակների համար նախատեսված կերակուր՝ երկու երեխաների միջև կիսելու համար: Մեծահասակների սնունդը սովորաբար պարունակում է որոշ բանջարեղեն կամ աղցան: Որպես այլընտրանք կարող եք պատվիրել բանջարեղեն կամ աղցան: Երեխաների համար լավ սննդի տարբերակների մի քանի օրինակներ ներկայացված են ստորև.

Սթեյքի ռեստորան – սթեյք, ֆրի կամ լցոնած կարտոֆիլ (ջեռոցում եփված կարտոֆիլ) և բանջարեղեն կամ աղցան

Չինական- տապակած հավ և բանջարեղեն, տավարի միս և բրոկոլի կամ ձվածեղ: Պատվիրեք մի քանի ուտեստ և կիսեք: Համոզվեք, որ նրանք չեն օգտագործում MSG համի ուժեղացուցիչ:

Ճապոնական- կերակուրը սովորաբար բաղկացած է բրնձից, մսից և բանջարեղենից կամ պատվիրեք տեմպուրա բանջարեղեն, էդամամ կամ սուշի:

Հնդկական- թեթև կարագով հավ կամ թեթև բուսական կարրի և բրինձ

Մերձավոր Արևելյան- հավի կամ գառան քյաբաբ աղցանով և հումուսի սոուսով

Մանդային շղթա

Օգտակար կերակրման թերապիա է հատկապես Մանդային շղթան: Այն մշակվել է որպես սննդի ծայրահեղ ընտրողականություն ունեցող երեխաների բուժման համակարգված մեթոդ: Մանդային շղթան անհատականացված, տնային կերակրման ծրագիր է, որը նախատեսված է սննդի ռեպերտուարն ընդլայնելու համար՝ շեշտելով ընդունված և թիրախային սննդամթերքի

համանման հատկանիշները: Այստեղ դուք սկսում եք այն ամենից, ինչ նրանք նախընտրում են, և դանդաղ քայլերով շարժվելով՝ ամեն օր նրանց տալիս եք միննույն կերակուրը, (կամ նմանատիպ կերակուրներ) բայց այլ ձևով և այլ բաղադրությամբ պատրաստված:

Ստորև բերված են սննդի օրինակներ, թե ինչպես կարելի է ձևավորել Մանդային շղթա.

Խյուսից մինչև տեքստուրային սնունդ - Եթե ձեր երեխան ուտում է միայն խյուսեր, մենք սկսում ենք գազարով խյուսից, ամեն օր այն ունենում է ավելի շատ կտորներ իր մեջ, մինչև որ ի վերջո դառնում է լավ եփած գազարի ուղղանկյուն կույտեր: Հաջորդ օրը այն տապակվում է մի փոքր ավելի բարակ ուղղանկյունով ... այնուհետև ամեն օր այն եփվում է մի փոքր ավելի քիչ ժամանակով, մինչև օրեցօր դառնում է ավելի խրթխրթան, ի վերջո, այն հազիվ է դիպչում թավային, և նրանք գազարի ձողիկներ են ուտում հում վիճակում: Սա աշխատում է շատ բաների հետ, ինչպիսիք են նեխուրը, լոբին և այլն: Սա կարող է տևել 2-3 շաբաթ: Արեք հակառակը, եթե նրանք սիրում են միայն խրթխրթան ուտելիքներ և այլն:

Խառնեք գույները, օրինակ՝ սպիտակը կանաչով, սկսեք կանաչ կեղևով սպիտակ խնձորից, այնուհետև առաջարկեք գունատ կանաչ նեխուր, հետո հազար, ապա կանաչ ոլոռ և հետո անցեք կանաչ լոբի ուտելու...

Կաթնամթերքի հիմքով յոգուրտը խառնեք կոկոսի յոգուրտին. սկսեք 1/2 թեյի գդալ կոկոսի յոգուրտից՝ խառնած կաթնամթերային հիմքով յոգուրտի հետ, ապա հաջորդ օրը 1 թեյի գդալ կոկոսի յոգուրտ խառնեք, ապա 1 1/2 թեյի գդալ և շարունակեք դանդաղ ավելացնել դոգան, մինչև նա ուտի ամբողջ կոկոսի յոգուրտը:

Կաթը ջրի հետ խառնեք- սկսեք կաթին ավելացնել 1/2 թեյի գդալ ջուր, հաջորդ օրը 1 թեյի գդալ, ապա հաջորդ օրը 1 1/2 թեյի գդալ և այդպես շարունակ, մինչև երեխան սկսի չսիրել կաթի համը: «Այնուհետև կարող եք ասել, որ այս կաթը լավ չէ, գուցե մենք այն այլևս չգնենք»:

Շղթայից հանեք գլյուտենը- նախընտրելի է ուտել բանջարեղեն, այլ ոչ թե գլյուտեն չպարունակող մակարոնեղեն և այլն, քանի որ գլյուտենից զուրկ արտադրանքը ոչ միայն թանկ է, այլև սնուցումներ չունի:

Խառնեք կարտոֆիլի ֆրիները- քաղցր կարտոֆիլի ֆրիին, դդումի ֆրիիին, այնուհետև առաջարկեք տապակած դդում և տապակած քաղցր կարտոֆիլ կամ մի ջեռոցում պատրաստված կարտոֆիլ և այլն:

Խառնեք հավի նագեթսները հավի մյուս մասերի հետ- սկսեք տնական հավի նագեթսներից, պատրաստված հավի կտորներով՝ վերամշակված հավի

փոխարեն, այնուհետև անցեք եփած հավի ամբողջական կտորների, այնուհետև անցեք գրիլ արված հավի կրծքամսի / ազդրի:

Ստորև բերված են մի քանի հիանալի գաղափարներ որպեսզի երեխան գայթակղվի նոր բան փորձել: Որոշ ժամանակ տրամադրեք ուտելիքը զվարճանքի վերածելու համար: Դարձրեք այն զվարճանք շաբաթը մեկ-երկու անգամ, ոչ ամեն օր, քանի որ մենք չենք ուզում, որ երեխաները ուտեն միայն այն ժամանակ, երբ այն «զվարճալի» է թվում:

Հիշե՛ք

Ամեն օր փոքր քայլեր արեք: Սա պահանջում է համբերություն, բայց այն աշխատում է: Անհրաժեշտության դեպքում պարզներ տվեք, որպեսզի նրանք փորձեն մի փոքր այլ կառուցվածքի կերակուր: Եթե դա բավականաչափ դանդաղ էք անում, նրանք հաճախ պատրաստակամորեն ուտում են: Ձեր կատարած յուրաքանչյուր փոփոխություն ձեզ մեկ քայլ ավելի է մոտեցնում ավելի լավ առողջություն ունենալու ձեր նպատակին: 6-12 ամիս հետո դուք կարող եք հետ նայել և զարմանալ, թե քանի առողջ սնունդ է ձեր երեխան այժմ հաճույքով ուտում: Դժվար աշխատանք է, բայց շատ հուզիչ է տեսնել փոխակերպումը, հատկապես, երբ ձեր առաջարկած սնունդն այնքան սննդարար է: Ձվածեղի մի փոքր պատառը ավելի սննդարար է, քան նրանք նախկինում ստանում էին տոստի կտորից: Այնպես որ համբերեք, դուք ֆանտաստիկ աշխատանք եք կատարում:

Հիշե՛ք

Մտունդը դարձրեք զվարճանք՝ մի քանի շաբաթվա ընթացքում առանց ուտել ստիպելու: Այնուհետև պարզաստրեք և զովաբանեք որևէ նոր բանի դիպչելու, հոտոտելու և հատկապես ճաշակելու ցանկացած ջանքը:

Հասանելի է լրացուցիչ անհատականացված օգնություն, պարզապես գրանցվեք անհանգիստ սնվողների խորհրդատվության համար «Աուտիզմի և աղիքային կենտրոնի» (The Autism and Gut Centre) թիմերից մեկի հետ:

Աուտիզմի և աղիքային կենտրոնի մասին

Աուտիզմի և աղիքային կենտրոնում մենք ունենք ինտեգրված շատ յուրահատուկ ու իմաստուն մոտեցում, որը մեզ առանձնացնում է այլ կլինիկաներից: Մեր 4 քայլանոց ծրագիրը օգտագործում է բնական ամբողջական սնունդ, այլ ոչ թե դեղամիջոցներ: Բոլոր երեք քայլերը պետք է իրականացվեն լավագույն արդյունքների հասնելու համար: Այդ 4 փուլերն են՝

- Աղիներ
- Մնդակարգ
- ԴՆԹ
- Արդյունքներ

Մեր պարտավորությունն է ուշադիր լսել ձեր պատմությունը, ուսումնասիրել ձեր բոլոր թեստերի արդյունքները և մանրակրկիտ քննարկումից հետո ստեղծել ձեր իրավիճակի համար կառավարելի բուժման ծրագիր: Սա կարող է ներառել որոշակի պաթոլոգիայի թեստավորում կամ գենետիկական թեստավորում, եթե համարենք, որ դա կարող է լինել ձեր մինչ այժմ բուժման ճանապարհորդության բացակայող բանալին:

Խնդրում ենք ժամանակ հատկացնեք՝ կարդալու Աուտիզմի և աղիքային կենտրոնի մասին ավելին www.tagc.com.au կայքում, իսկ մենք հրավիրում ենք ձեզ ամրագրելու հանդիպում մեր մասնագետների թիմի հետ, ովքեր ձեզ կօգնեն:

Անկեղծորեն,

Դոկտոր Heather Way և գործընկերներ

Աուտիզմի և աղիքային կենտրոն

www.tagc.com.au