

# Jedzenie a mówienie



## Czy jedzenie ma wpływ na rozwój mowy?

Prawidłowy przebieg wielokrotnie powtarzanych czynności pokarmowych, czyli jedzenie i picie, są podstawą sprawnego funkcjonowania całego aparatu artykulacyjnego, który wykorzystujemy podczas mówienia. Zagadnienia związane z przyjmowaniem pokarmów są niezwykle ważne w diagnozie i terapii logopedycznej. Te same narządy biorą bowiem udział zarówno w jedzeniu, jak i tworzeniu dźwięków mowy, przy czym mowa artykułowana rozwinęła się jako czynność wtórna w stosunku do pierwotnych fizjologicznych funkcji gryzienia, żucia i połykania.

Z tego powodu dzieci przejawiające zaburzenia w przyjmowaniu pokarmów oraz zaburzenia w rozwoju mowy wymagają w procesie terapii podejścia interdyscyplinarnego zarówno od strony psychologicznej, jak i pediatrycznej, dietetycznej oraz logopedycznej.

## Prawidłowa artykulacja a jedzenie

Obserwując ruchy artykulacyjne i te wykonywane podczas jedzenia, można zauważyć, że artykulacja jest odwzorowaniem ruchów języka, warg, podniebienia i żuchwy, jakie wykonywane są w czasie przyjmowania pokarmu. Prawidłowy rozwój tych biologicznych czynności warunkuje prawidłowy rozwój sprawności motorycznej narządów artykulacyjnych, a co za tym idzie – mowy artykułowanej.

Ruchy narządów jamy ustnej podczas czynności pokarmowych wykazują wiele podobieństw do ruchów wykonywanych w czasie artykulacji głosek. Na przykład otwarcie ust przy pobieraniu pokarmu z łyżki przypomina artykulację samogłosek: *a*, *e*; układ zwierania warg podczas ściągania pokarmu z łyżki jest podobny do tego, jaki obserwujemy w czasie wypowiedzania spółgłosek: *m*, *p*, *b*; zaokrąglenie warg przy picciu z kubeczka przypomina ułożenie ust podczas wymawiania samogłosek: *o*, *u*.

Przyjęcie kęsa pokarmowego przez wysunięcie i uniesienie języka to ruch wykorzystywany w artykulacji samogłosek: *i*, *y*, a przemieszczenie kęsa na powierzchnię żujące bocznych zębów to kierunek ruchu języka do tyłu, który występuje przy wymowie spółgłosek: *k*, *g*, *h*.

W czasie połykania powinno nastąpić zwarcie zębów i uniesienie końca języka w górę, w okolice tzw. wałka dziąsłowego, a następnie przesunięcie go w tył i ułożonego na nim kęsa pokarmowego. Ruchy te są podobne do ruchów wykorzystywanych w artykulacji wielu głosek, m.in.: *s, z, c, dz, ś, ź, ć, dź, sz, ż, cz, dż, t, d, n, l* czy *r*.

Przyjmowanie pokarmów i picie jest treningiem mięśni warg, języka, podniebienia, policzków oraz mięśni obniżających i unoszących żuchwę. Jest także ćwiczeniem umiejętności skoordynowania ruchów tych mięśni z wdechem i wydechem, co jest niezwykle ważne przy mówieniu. Jemy i pijemy kilkakrotnie w ciągu dnia. Prawidłowy przebieg tych wielokrotnie powtarzanych czynności jest podstawą sprawnego funkcjonowania całego aparatu artykulacyjnego, który wykorzystujemy podczas mówienia.

## Zaburzenia jedzenia

Zaburzenia związane z przyjmowaniem pokarmów (niechęć do gryzienia i żucia), a także ograniczanie posiłków do pokarmów miksowanych, rozgniatanych oraz miękkich, np. potraw mącznych, mięsa mielonego, rozgotowanych jarzyn, mają także negatywny wpływ na mowę.

Często zaburzenia przyjmowania pokarmów wynikają z zaburzeń zachowania (np. odmowy przyjmowania posiłków, ekstremalnej wybredności, prowokowania wymiotów, przyjmowania potraw o niewłaściwej konsystencji w stosunku do wieku – maluch toleruje tylko papki lub płyny), problemów psychologicznych (np. problemów emocjonalnych, sensorycznej awersji pokarmowej, dysfunkcyjnych interakcji rodzice – dziecko) lub nadwrażliwości jamy ustnej.

Warto więc włożyć wysiłek w kształtowanie pozytywnych zachowań dzieci wobec jedzenia. Pomoże to przedszkolakowi w prawidłowym rozwoju mowy, umożliwi także niezakłócony rozwój zgryzu, a przede wszystkim pomoże zbudować dobre relacje w rodzinie. Jedzenie ma przecież dawać radość, sprawiać przyjemność i wzmacniać relacje rodzinne przy wspólnym stole.



## Zasady zdrowego żywienia

1. **Należy jeść tylko przy stole**, o stałych porach, bez podjadania między posiłkami.
2. **Gdy maluch odmawia jedzenia, nie rozmawiaj z nim na ten temat**, nie koncentruj na nim wtedy uwagi. Okaż mu zainteresowanie, gdy zachowuje się zgodnie z twoimi oczekiwaniami. Jeżeli brak uwagi wyzwała u dziecka jeszcze większy opór, jest to najczęściej znak, że ignorowanie tych zachowań przyniesie niedługo oczekiwany skutek.
3. **W czasie jedzenia nie zadawaj pytań i nie wciągaj dziecka w rozmowę**. Nie prosz, nie krzycz, nie przekupuj malucha, bo to wzmocni jego opór. Zawsze chwal dziecko za zjedzenie posiłku – niech będzie on przyjemnym wydarzeniem dla przedszkolaka i rodziny.
4. **Wyznaczaj jasne granice obowiązujące podczas posiłku**. Powiedz na przykład: *Zjesz jeden kęs pomidora i skończymy jedzenie* – nawet małe dziecko zrozumie tę zależność, ale wymaga to konsekwencji.

5. **O menu decydują dorośli, nie ich pociechy.** Nie dopytuj więc malucha: *Co zjesz? Na co dzisiaj masz ochotę?* Jeśli dziecko ma zdecydować, co chce zjeść, pozwól mu wybrać spośród dwóch różnych pełnowartościowych posiłków, zaproponowanych przez ciebie.
6. **Pozwól przedszkolakowi na zjedzenie tyle pokarmu, ile chce.** Nawet jeśli zje bardzo mało, następny posiłek powinien zjeść zgodnie z zaplanowanym czasem posiłków, a nie wcześniej. Nie zgadzaj się na podjadanie!
7. **Dziecko powinno otrzymać ulubiony produkt, pod warunkiem** że zje chociaż część dania nielubianego, np. *Dostaniesz jabłko, gdy zjesz trzy kawałki kalafiora.*
8. **Do jadłospisu przedszkolaka cierpliwie i konsekwentnie wprowadzaj nowe smaki** i produkty oraz nową konsystencję pokarmów. Podawaj je początkowo w małych porcjach, stopniowo je zwiększając.
9. **Dbaj o estetykę podawanych posiłków** (zróżnicowaną kolorystykę produktów, dekorację potraw, ładne nakrycie stołu, kolorowe naczynia, sztucznie dostosowane wielkością do wieku dziecka itp.). Razem róbcie zakupy, razem przygotowujcie posiłki, nakrywajcie do stołu, cieszcie się wspólnym biesiadowaniem. Jedzenie jest czynnością społeczną, więc rodzina powinna jeść posiłki razem, przy stole, nie zajmując się w tym czasie niczym innym.
10. **Nie rozmawiaj z dzieckiem o jedzeniu w kategoriach „lubisz – nie lubisz”.** Mów pięknie o wyglądzie potraw, smakach, kolorach, ich przygotowaniu. Jedzenie ma sprawiać przyjemność! Niech każdy posiłek ma w sobie coś ze święta! **Powodzenia!**

**Alina Wójcicka**  
Neurologopeda,