

# Zaburzenie odżywiania typu ARFID

**Zaburzenie odżywiania typu ARFID** (ang. Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder) to trudność polegająca na znacznym ograniczeniu ilości lub różnorodności spożywanych pokarmów. Nie wynika ono z chęci schudnięcia ani z niezadowolenia z wyglądu, lecz najczęściej z nadwrażliwości sensorycznej, lęku lub negatywnych doświadczeń związanych z jedzeniem.

---

**ARFID** może prowadzić do:

- niedoborów pokarmowych,
- spadku masy ciała lub braku prawidłowego przyrostu,
- zależności od suplementów lub specjalnych preparatów odżywczych,
- trudności w funkcjonowaniu społecznym (np. unikanie wspólnych posiłków).

## **Dlaczego temat ARFID jest ważny w przypadku dzieci z niepełnosprawnością?**

Dzieci z różnymi trudnościami rozwojowymi (np. zaburzeniami ze spektrum autyzmu, niepełnosprawnością intelektualną czy problemami sensorycznymi) są bardziej narażone na występowanie ARFID. Może to wynikać m.in. z:

- nadwrażliwości na smak, zapach, konsystencję lub temperaturę jedzenia,
- potrzeby rutyny i trudności z akceptacją zmian,
- wcześniejszych nieprzyjemnych doświadczeń (np. zadławienie, wymioty),
- trudności komunikacyjnych.

## **Rodzice powinni zwrócić uwagę, jeśli dziecko:**

- je bardzo ograniczoną liczbę produktów (np. tylko kilka „bezpiecznych” potraw),
- reaguje silnym lękiem lub złością na nowe jedzenie,
- unika posiłków lub je bardzo małe porcje,
- ma trudności z gryzieniem lub połykaniem mimo braku problemów medycznych,
- przestaje przybierać na wadze lub traci masę ciała,
- unika jedzenia w obecności innych osób.

## **Jak można pomóc dziecku?**

**Wsparcie dziecka z ARFID wymaga cierpliwości i współpracy specjalistów.**

**Pomocne mogą być:**

1. Spokojne podejście do jedzenia
    - Nie zmuszaj dziecka do jedzenia – presja może nasilać trudności.
    - Wprowadzaj nowe produkty bardzo stopniowo.
  2. Budowanie poczucia bezpieczeństwa
    - Pozwól dziecku najpierw dotknąć, powąchać lub obejrzeć jedzenie.
    - Szanuj jego granice i tempo.
  3. Stała rutyna posiłków
    - Regularne pory jedzenia pomagają w budowaniu przewidywalności.
-

### 4. Wsparcie specjalistów

- psycholog,
- dietetyk (który jest zarówno psychodietetykiem dziecięcym),
- logopeda (w przypadku trudności oralno-motorycznych),
- terapeuta integracji sensorycznej.

### 5. Współpraca ze szkołą

- informowanie nauczycieli o trudnościach dziecka,
- dostosowanie warunków spożywania posiłków (np. spokojne miejsce).

### **Kiedy szukać pomocy?**

#### **Warto skonsultować się ze specjalistą, gdy:**

- dieta dziecka jest bardzo ograniczona,
- pojawiają się niedobory lub problemy zdrowotne,
- jedzenie wywołuje silny stres,
- trudności komplikują codzienne funkcjonowanie.

Więcej na temat ARFID można dowiedzieć się ze strony Szkoły Terapii Karmienia „Od Pestki Do Ogryzka”. Bezpłatne materiały edukacyjne do pobrania na stronie:

<https://szkolaterapiikarmienia.pl/kategoria-produktu/materialy-edukacyjne/>