



Не навреди: ТОП-5 родительских ошибок при пищевой избирательности у детей с РАС

Для кого этот гайд?

Для мам и пап, которые:

- устали, что ребёнок ест только макароны, хлеб или одну конкретную марку йогурта
- боятся, что у малыша не хватает питательных веществ
- переживают, что ситуация «сама не пройдёт»
- уже пробовали «заставить», «уговорить» и «отвлечь» — но стало только хуже

✗ Ошибка 1: Заставлять или уговаривать по 20 минут

«Ну попробуй одну ложечку ради мамы»

«Ты ничего не ешь, давай!»

↻ Что происходит:

Повышается тревога, еда = давление, начинается отказ не только от нового, но и от привычного.

✓ Что делать:

Создать нейтральную обстановку за столом, без требований.

Предлагать новое рядом, но без давления. Поддержка важнее результата.

✗ Ошибка 2: Попытаться «обмануть» — подмешивать еду тайком

«Я положу брокколи в пюре — он не заметит!»

«Сделаю фрикадельку, а там будет печень.»

↻ Что происходит:

Ребёнок теряет доверие, перестаёт есть даже проверенное.

Появляется страх еды.

✓ Что делать:

Честность и предсказуемость важнее витаминов. Лучше честно сказать: «Это новое. Просто положи рядом.» Пусть видит, трогает, но без обмана.

✗ Ошибка 3: Предлагать всё подряд в один день

«Он ничего не ест! Попробую банан, потом пюре, потом суп, потом другое...»

↻ Что происходит:

Сенсорный перегруз. Ребёнок отказывается от всего, тревога растёт.

✓ Что делать:

Выбираем один продукт и аккуратно знакомим шаг за шагом. Сначала рядом. Потом понюхать. Потом дотронуться. Без спешки.

✗ Ошибка 4: Игнорировать сенсорные особенности

«Ничего страшного, пусть жуёт! Все дети так едят.»

«Просто вредничает.»

↻ Что происходит:

Сенсорная перегрузка, отвращение к консистенции, запаху, цвету.

✓ Что делать:

Анализировать, что именно вызывает отказ — температура? цвет? консистенция? Вести пищевой дневник. И адаптировать под потребности ребёнка.

✗ Ошибка 5: Делать из еды поле боя

«Пока не съешь — не выйдешь из-за стола!»

«Все дети едят нормально, а ты...»

↻ Что происходит:

Стол становится местом страха. Нарушается привязанность, усиливаются поведенческие проблемы.

✓ Что делать:

Создаём позитивный эмоциональный фон. Еда — не повод для борьбы, а безопасное поле для изучения. Даже если сегодня не съел — всё равно молодец, что сидел рядом.

♥️ **Помни:**

Пищевая избирательность — это не каприз. Это реальный вызов для многих детей с РАС.

Но с пониманием, уважением к телу ребёнка и маленькими шагами — можно изменить очень многое.

🎁 **Хочешь больше?**

В полном гайде «Пищевое чудо» я рассказываю:

- почему возникает избирательность у детей с аутизмом
- как безопасно расширять рацион
- какие шаги можно внедрять дома
- и как сохранить спокойствие мамы во всём этом пути

📖 Получи полный гайд + доступ к моему каналу поддержки «АУ.МАМЫ» по ссылке <https://aunastya.ru/>

Подпишись на мой телеграмм канал <https://t.me/aunastyalife>