

Picky Eating (PE)

Definiție și caracteristici

Cunoscut și sub denumirea de alimentație mofturoasă, la modă sau selectivă, este un termen generic pentru o gamă largă de comportamente percepute de cei ce au în îngrijire copilul.

- Lipsa dorinței de a mânca alimente familiare sau de a încerca alimente noi
- Preferințe alimentare puternice



Nu există o definiție universală

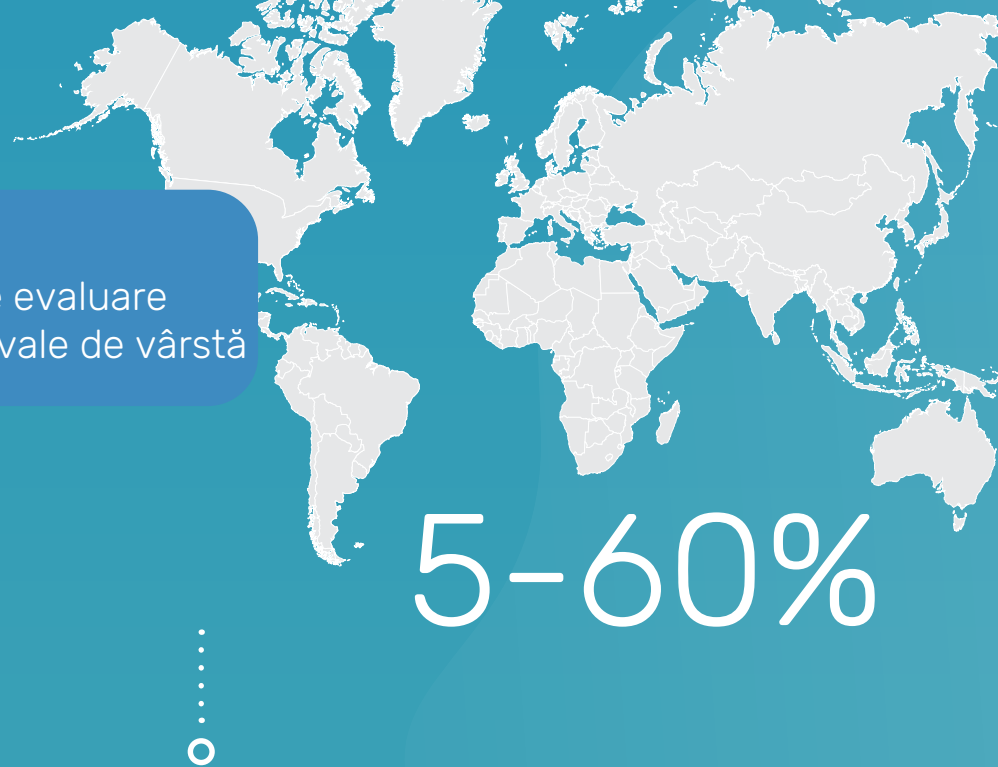
Spectrum ^{1,2}



Prevalența

Există o gamă largă de prevalență a PE din cauza a 1-3 motive:

- variație în definiție
- diferență în metodele de evaluare
- variația studiilor pe intervale de vârstă



Cauze

Mai mulți factori pot cauza PE, spre deosebire de un singur factor individual

Factori legați de copil

- Durată redusă a alăptării⁴
- Introducerea târzie a solidelor^{5,6}
- Dezvoltare târzie sau slabă a texturilor^{5,6}
- Frica de alimente noi, cunoscută sub numele de neofobie
- Genele; moftul alimentar și neofobia s-au dovedit (în parte) a fi ereditare⁷

Factori legați de cei ce îngrijesc copilul.

- Stilul parental⁸
- Presiunea de a mânca⁹
- Anxietatea și depresia maternă în timpul sarcinii¹⁰
- Alimentația sănătoasă a mamelor este asociată cu o prevalență mai scăzută a moftului alimentar¹¹

Factori legați de relația COPILULUI cu cei ce îl îngrijesc

- Alimentația sănătoasă a mamelor este asociată cu o prevalență mai scăzută a moftului alimentar
- Stare nutrițională percepută greșit
- Neglijență sau probleme sociale
- Factorii de mediu

Consecințe



Creștere

Creșterea poate fi afectată în cazul PE. Profesioniștii din domeniul sănătății ar trebui să evalueze starea de creștere a unui copil prin efectuarea unor măsurători antropometrice.



Nutrienți

Fibrele, zincul și fierul sunt mai predispuși la deficiențe la copiii cu PE^{13,14}



Comportamente

Persoanele mofturoase la mâncare (PE) au un nivel mai scăzut de activitate fizică decât persoanele care nu fac PE și o dezvoltare socială mai scăzută^{15,16}

Management

Două obiective principale

Îmbunătățiri tiparele alimentare

Susține creșterea și creșterea în greutate adecvate

1.

Ascultă

Recunoaște stresul îngrijitorului

2.

Evaluează

Factorii antropometrici, biochimici, clinici și dietetici

3.

Liniștire

PE este o etapă comună de dezvoltare

4.

Consiliere

Educarea îngrijitorului cu privire la strategiile comportamentale și consilierea nutrițională pentru copii

1.

ABORDAREA PENTRU ÎNCĂLZIRE + STRATEGII COMPORTAMENTALE

Pentru a îmbunătăți obiceiurile alimentare

2.

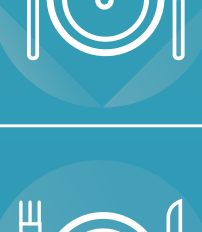
Consiliere nutrițională + soluții nutriționale cu aport crescut de nutrienți sau îmbogățirea alimentelor preparate în casă cu suplimente nutriționale (ex. aminoacizi, MCT, proteine)

Pentru a satisface nevoile nutriționale ale copilului și a sprijini creșterea în greutate^{17,18}

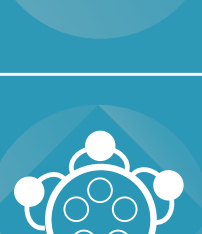
5 sfaturi importante pentru medici

Manipularea PE în timpul consultării cu îngrijitorul / părintele

Chris Smith, Dietetician Pediater Senior



Limitați intervalul de timp al mesei



Oferiți o porție rezonabilă pentru copil



Modelează comportamentul și fi receptiv



Folosește încurajări pozitive



Înceiați cu o notă pozitivă

Rezumat

- Spectru larg de mâncare pretențioasă
- Nu există o abordare universală a managementului nutrițional
- Mâncatul pretențios poate afecta aportul de nutrienți și creșterea
- Profesioniștii din domeniul sănătății joacă un rol important în gestionarea PE: evaluarea și gestionarea creșterii, aportului nutrițional și comportamentului oferă sfaturi bazate pe dovezi și nutriționale și comportamentale, care educă, liniștesc și încurajează îngrijitorul/părintele.

Referințe:

- Samuel T. et al. Nutrients. 2018;10(12):1992.
- Ekstein S. et al. Clinical Pediatrics. 2009;49(3):217-220.
- Taylor C. et al. Appetite. 2015;95:349-359.
- De Barse L. et al. Appetite. 2017;114:374-381.
- Schwartz C. et al. Appetite. 2011;57(3):796-807.
- Emmett P. et al. Appetite. 2018;130:163-173.
- Smith A. et al. Journal of Child Psychology and Psychiatry. 2017;58(2):189-196.
- Shloim N. et al. Frontiers in Psychology. 2015;6.
- Gregory J. et al. Appetite. 2010;54(3):550-556.
- De Barse L. et al. Archives of Disease in Childhood. 2016;101(6):533-538.
- Gregory J. et al. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2010;7:55.
- Li Z. et al. Appetite. 2017;108:456-463.
- Taylor C. et al. The American Journal of Clinical Nutrition. 2016;104(6):1647-1656.
- Xue Y. et al. PLOS ONE. 2015;10(4):e0123664.
- Chao H. Frontiers in Pediatrics. 2018;4:222.
- Yaqob Qazaryan K. et al. Neurology and Neuroscience Reports. 2019;2:1-8.
- Sheng X. et al. Nutrition and Metabolic Insights. 2014;7:85-94.
- Alarcon P. et al. Clinical Pediatrics. 2003;42(3):209-217.