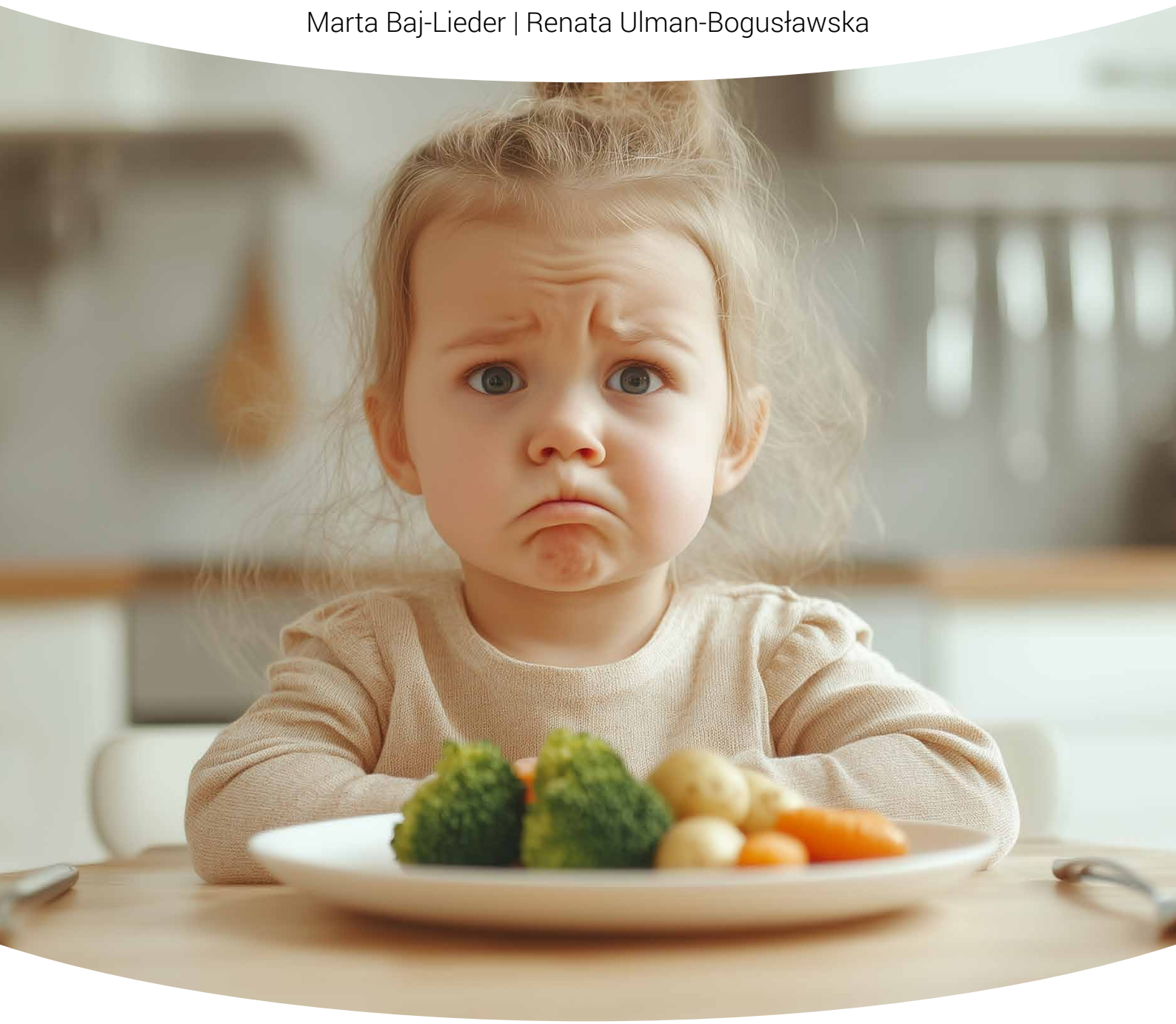
BROSZURA EDUKACYJNA

ZABURZENIE ARFID

wszystko co warto wiedzieć

Marta Baj-Lieder | Renata Ulman-Bogusławska



szkoła responsywnego karmienia i jedzenia

SZKOŁA TERAPII KARMIENIA · OD PESTKI DO OGRYZKA ·

pestka i ogryzek WYDAWNICTWO



ARFID to zaburzenie odżywiania polegające na unikaniu lub ograniczaniu przyjmowania pokarmów. ARFID to szeroka kategoria obejmujące różnorodne stany kliniczne. Główną cechą zaburzenia jest wysoce restrykcyjny wzorzec przyjmowania pokarmów, lecz zdecydowanie należy go odróżnić od grymaszenia przy jedzeniu, które jest dość powszechne i rozwojowo normalne u wielu dzieci.

Różnica polega na tym, że ograniczanie jedzenia w przebiegu ARFID jest tak intensywne, że prowadzić może do spadku wagi (lub nieprzybierania na wadze i zahamowania rozwoju u dzieci), poważnych problemów medycznych lub/ i społecznych.

CZYM ARFID NIE JEST?

ARFID NIE JEST



- nie jest chorobą
- nie jest winą rodzica
- nie jest etapem rozwojowym
- nie jest fanaberią dziecka
- nie jest czymś co mija samoistnie
- nie jest wynikiem nieprawidłowego postrzegania masy ciała
- nie jest wynikiem braku dostępu do pożywienia
- nie jest uwarunkowany praktykami kulturowymi lub religijnymi
- osoby z ARFID nie obawiają się przybierania na wadze



CHCESZ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT ARFID?

ODKRYJ NASZE PUBLIKACJE



CZYM ARFID JEST?

ARFID JEST



- poważnym zaburzeniem odżywiania
- wymaga terapii i wsparcia interdyscyplinarnego
- może pojawić się na każdym etapie życia człowieka
- dotyczy każdej płci i występuje na każdej szerokości geograficznej
- charakteryzuje się skrajną wybiórczością pokarmową
- cechuje go wysoki poziom lęku
- może pojawić się na skutek traumatycznego wydarzenia (zakrztuszenie się, zadławienie)
- może, ale nie musi powodować niedobory składników odżywczych
- może doprowadzić do zaburzeń masy ciała
- uniemożliwia realizację żywienia zbiorowego w placówce oświatowej
- cechuje się dyskomfortem psychicznym podczas jedzenia
- powoduje zaburzenia funkcjonowania psychospołecznego (izolacja, unikanie spotkań towarzyskich)
- może powodować spożywanie konsystencji pokarmów nieadekwatnych do wieku

CHCESZ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT ARFID?

ODKRYJ NASZE PUBLIKACJE



NIEKTÓRE ZNAKI OSTRZEGAWCZE

CO MOŻE ZWIASTOWAĆ ARFID?







- Dość krótka lista produktów, które te dzieci akceptują
- Spożywanie produktów, które mają podobną charakterystykę – kolor, zapach, faktura
- Eliminacja kolejnych produktów z menu i niewłączenie ich z powrotem do diety
- Unikanie kontaktów społecznych
- Słabe przyrosty masy ciała i wzrostu, nawet u dzieci posiadających prawidłowe parametry, a nawet nadwagę
- Pomijanie jednej lub większej ilości grup żywnościowych
- Odczuwanie niepokoju i poddenerwowania w kontakcie z nową, nieznaną żywnością
- Brak odczuwania głodu
- Lęk jest tym, co towarzyszy dziecku w nadmiarze przez co te dzieci boją się próbować nowości, ale martwią się też konsekwencjami procesu jedzenia – np. wymiotami i zakrztuszeniem
- Prezentowanie wysokiej lojalność wobec marki
  (opakowanie danego produktu daje poczucie bezpieczeństwa związanego z daną żywnością)

KIEDY DZIECKO MA

ZABURZENIE ARFID:

- Je skrajnie wybiórczo i obawia się jedzenia, którego nie zna
- Nie zje, jeśli nie będzie miało dostępu do preferowanych pokarmów
- Może nie być w stanie dotykać jedzenia, którego nie zna
- Może nie być w stanie przebywać w miejscu typu stołówka szkolna/sala, w której więcej osób spożywa posiłek
- Może w sposób wyolbrzymiony, często nieadekwatny reagować na nieznane jedzenie
- Z powodu wybiórczej diety może być bardziej męczliwe
- Chce tak jak inne dzieci brać udział w wycieczkach, ale lęk, który mu towarzyszy może mu na to nie pozwalać





NAJCZĘSTSZE MITY
NA TEMAT ZABURZENIA ARFID:

- Osoby z ARFID mają zawsze niedobory masy ciała
- Osób z zaburzeniem ARFID jest niewiele
- Z ARFID się wyrasta
- Osoby z ARFID „żywią się powietrzem”
- Osoba z ARFID jak każdy człowiek, jak zgłodnieje to zje
- ARFID dotyka tylko dorosłych
- ARFID dotyczy tylko płci męskiej
- Wszystkie dzieci z ASD mają ARFID
- ARFID to wina błędów popełnianych przez rodziców

JAKIE MOGĄ BYĆ KONSEKWENCJE SPOŁECZNE

ZABURZENIA ARFID?

- Niezdolność do jedzenia w towarzystwie znajomych i przyjaciół podczas wspólnych, zabaw, przyjęć urodzinowych czy wizyt połączonych z nocowaniem u kogoś
- Odmowa próbowania nowych (i nie tylko nowych) potraw w stołówce szkolnej lub sali przedszkolnej
- Trudności z jedzeniem podczas wyjść rodzinnych do restauracji
- Rezygnacja z urlopów ze względu na zbyt ograniczony dostęp do produktów „bezpiecznych”



CO MOŻE MYŚLEĆ I CZUĆ DZIECKO Z

TRUDNOŚCIAMI W JEDZENIU?

Brak wiary w swoje kompetencje i możliwości

Stopniowe zawężanie listy produktów akceptowalnych

Złość przy stole

Ograniczanie kontaktów społecznych,
(zwłaszcza tych związanych z jedzeniem)

Poczucie winy

Silny lęk i niepokój w porach posiłków

Niska samoocena

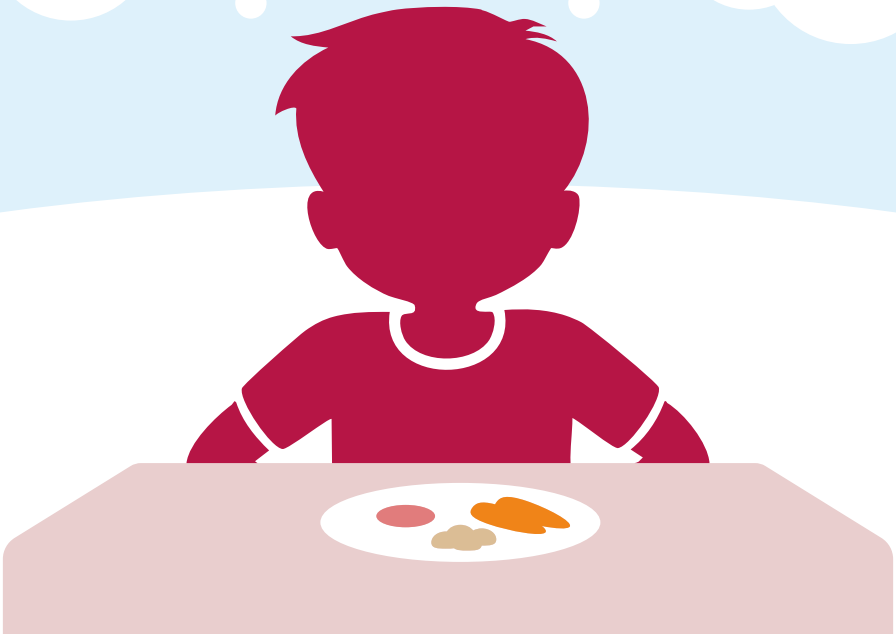
Brak odczuwania głodu i apetytu

Niechęć do eksplorowania i próbowania nowości

Niechęć do wyjazdów
na obozy i kolonie, zielone szkoły, urlopy z rodziną

Unikanie pór posiłków

Porównywanie się do rówieśników



JAK ARFID MOŻE WPŁYNĄĆ NA **UCZNIA W SZKOLE?**

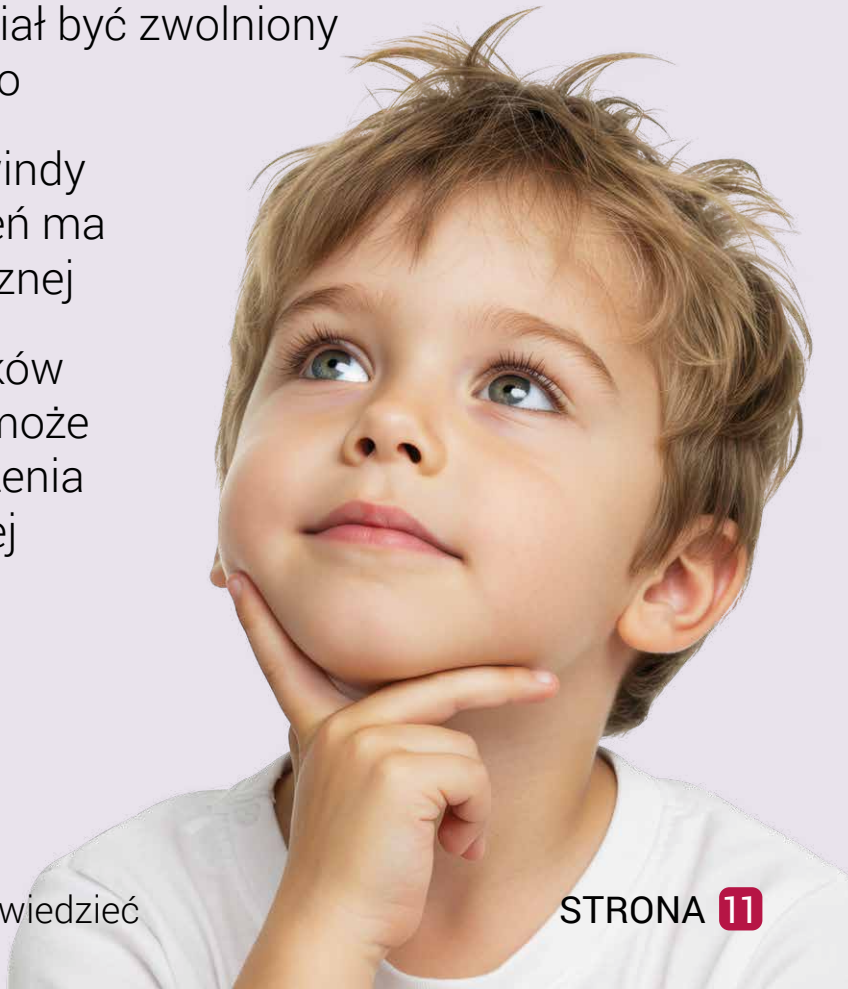
- Możliwe, że uczeń nie będzie w stanie brać udziału w zajęciach wychowania fizycznego
- Leki, które przyjmuje mogą mieć możliwe skutki uboczne (np. senność)
- Może pojawić się mniejsza zdolność koncentracji i skupienia oraz spadek zdolności do wykonywania zadań
- Mogą towarzyszyć mu objawy fizyczne: nudności, ból głowy, zawroty głowy i zmęczenie
- Z powodu osłabionego układu odpornościowego może być większa podatność na choroby
- Niektórzy uczniowie mogą być mniej aktywni lub rozdrażnieni, nadaktywni i niespokojni



JAK WSPIERAĆ W SZKOLE / PRZEDSZKOLU

DZIECKO Z ZABURZENIEM ARFID

- Nie wywieraj presji i nie zmuszaj do jedzenia lub próbowania
- Pozwól dziecku spożywać bezpieczne dla siebie pokarmy
- Unikaj zachęcania i namawiania
- Zorganizuj przestrzeń bezpieczną sensorycznie, aby dziecko było w stanie zjeść swój preferowany pokarm
- Pokaż, że jako nauczyciel rozumiesz i okaż wsparcie
- Rozmawiaj z pozostałymi dziećmi na temat ARFID
- Niektóre dzieci z ARFID nie czują głodu, spróbuj subtelnie przypominać, że jest pora posiłku
- Zaburzenie ARFID może wpływać na funkcje poznawcze dziecka, stawiaj realistyczne cele
- Możliwe, że uczeń będzie musiał być zwolniony z zajęć wychowania fizycznego
- Zezwolenie na korzystanie z windy może być konieczne, jeśli uczeń ma ograniczenia aktywności fizycznej
- Dodatkowy zestaw podręczników do przechowywania w domu może być konieczny w celu ograniczenia aktywności fizycznej związanej z noszeniem podręczników



PAMIĘTAJ!

ZABURZENIE ARFID:

- Nie jest wymysłem i fanaberią dziecka
- Nie jest winą rodzica
- Nie mija samoistnie
- To poważne zaburzenie odżywiania i wymaga wsparcia terapeutycznego
- Może mu towarzyszyć wysoki poziom lęku
- Może powodować izolację społeczną (niechęć do wyjść i wycieczek szkolnych)



Jeżeli jako nauczyciel chcesz porozmawiać z dziećmi na temat zaburzenia ARFID, ta książka może być pomocna:

ZAMÓW KSIĄŻKĘ
W NASZYM SKLEPIE



POZNAJ NAS

O AUTORKACH



Marta Baj-Lieder – logopedka wczesnej interwencji, terapeutka Integracji Sensorycznej, terapeutka miofunkcjonalna, terapeutka karmienia (w tym metody SOS Approach to Feeding oraz AEIOU An Integrated Approach to Pediatric Feeding), instruktorka masażu Shantala, w tym Shantala Special Care, instruktorka metody Butejki i ETTHNO w podejściu Esther de Ru. Wykładowczyni akademicka, autorka artykułów i publikacji specjalistycznych, współautorka książek dla dzieci, rodziców oraz specjalistów, właścicielka Centrum Terapii Logop w Gdańsku, współzałożycielka Szkoły Terapii Karmienia Od Pestki Do Ogryzka® i Wydawnictwa Pestka i Ogryzek®. Propagatorka wiedzy na temat ARFID i wybiórczości pokarmowej, zwłaszcza w ujęciu sensoryczno-motorycznym. Współzałożycielka konta na Instagramie **@odpestkidoogryzka**, gdzie współdzieli się wiedzą o tym, jak dzieci uczą się jeść. Pracuje z dziećmi w różnym wieku wspierając je w zakresie szeroko pojętych trudności z przyjmowaniem pokarmów.

Renata Ulman-Bogusławska – psycholożka, logopedka, terapeutka karmienia, terapeutka Integracji Sensorycznej, specjalistka wczesnej interwencji, psychoterapeutka systemowa w procesie certyfikacji. Absolwentka kursu podstawowego Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach TSR. Współautorka książek o karmieniu dzieci oraz pierwszego w Polsce praktycznego przewodnika dla rodziców i specjalistów „Czy to już ARFID?". Współautorka bajek dla dzieci „Przy wspólnym stole" oraz „Natka Pietruszka" w wersji polsko-angielskiej dla dzieci z trudnościami w karmieniu i jedzeniu, z zaburzeniami odżywiania. Autorka oraz współautorka szkoleń dla specjalistów wspierających ich warsztat pracy w zakresie zaburzeń karmienia i zaburzeń odżywiania. Właścicielka Gabinetu Terapii Dziecięcej SENSUUM w Warszawie. Współzałożycielka Szkoły Terapii Karmienia Od Pestki do Ogryzka® oraz Wydawnictwa Pestka i Ogryzek®. Propagatorka wiedzy o zaburzeniach karmienia i zaburzeniach odżywiania, w tym ARFID, w Polsce. Współzałożycielka konta na Instagramie **@odpestkidoogryzka**, gdzie współdzieli się wiedzą o tym, jak dzieci uczą się jeść. Na co dzień, w swoim gabinecie, wspiera dzieci, młodzież i rodziców w ich kompetencjach oraz w relacji z jedzeniem.

POZNAJ NAS

NASZA MISJA



Misją Szkoły Terapii Karmienia Od Pestki do Ogryzka® jest edukacja oraz propagowanie wiedzy o zaburzeniach karmieniach i jedzenia oraz zaburzeniach odżywiania, w tym **ARFID** – by tematyka była nie tylko coraz bardziej i powszechnie znana, ale przede wszystkim rozumiana. Misją naszą jest wspierać zarówno specjalistów, jak i rodziców, by pozbawiać ich frustracji, strachu i niepewności, a dzieciom umożliwić właściwą diagnozę, terapię czy poradnictwo, które podnoszą jakość funkcjonowania całego systemu rodzinnego.
Pracujemy w nurcie responsywnego karmienia / jedzenia.

szkoła responsywnego karmienia i jedzenia

SZKOŁA TERAPII KARMIENIA · OD PESTKI DO OGRYZKA ·

pestka i ogryzek WYDAWNICTWO

Partnerem Broszury edukacyjnej jest:

ARFID® AWARENESS UK

SPRAWDŹ NASZĄ OFERTĘ NA
www.szkolaterapiikarmienia.pl

Copyright © 2025 - Wydawnictwo Pestka i Ogryzek® M. Baj-Lieder, R.Ulman-Bogusławska S.C.