

Kaip išrankus vaikų valgymas gali būti susijęs su kalbos raida?

Daugelis tėvų mano, kad išrankus valgymas – tik laikinas vaiko įprotis. Tačiau valgymo sunkumai kartais gali būti susiję ne tik su mityba, bet ir su burnos motorikos ypatumais, kurie svarbūs ir kalbos raidai. Specialistai atkreipia dėmesį, kad valgymo įgūdžiai yra glaudžiai susiję ne tik su visaverte mityba, bet ir su vaiko kalbos raida.

Burnos motorika svarbi ne tik valgymui

Liežuvis, lūpos ir žandikaulis atlieka dvi itin svarbias funkcijas valgant – padeda vaikui kramtyti, formuoti kąsnį ir ryti maistą bei taisyklingai tarti garsus. Šios burnos struktūros taip pat dalyvauja tariant kalbos garsus, todėl burnos motorikos įgūdžiai svarbūs tiek valgymui, tiek kalbėjimui.

Jeigu vaikas nuolat vengia tam tikros tekstūros maisto, renkasi tik minkštus produktus ar patiria kramtymo sunkumų, verta atkreipti dėmesį į jo burnos motorikos įgūdžius. Jei vaikas nesimoko kramtyti įvairesnės konsistencijos maisto, burnos motorika gali būti lavinama nepakankamai. Tyrimai rodo, kad tai gali būti susiję su lėtesne kalbos raida ar tarimo sunkumais, tačiau tai nereiškia, kad išrankus valgymas savaime lemia kalbos raidos sutrikimus.

Kodėl svarbu kramtyti?

Kramtant aktyviai dirba liežuvis, lūpų ir žandikaulio raumenys, todėl lavėja kramtymo koordinacija ir kiti valgymui reikalingi burnos motorikos įgūdžiai. Šiuos įgūdžius padeda ugdyti pagal vaiko amžių ir gebėjimus parinktas įvairios tekstūros maistas, pvz.: obuolių gabalėliai, minkštos morkos, brokolių žiedynai, viso grūdo produktai ir kiti kramtymo reikalaujantys produktai.

Svarbu prisiminti, kad kiekvienas vaikas vystosi individualiai, todėl naujų produktų, skonių ir tekstūrų priėmimas gali užtrukti. Dažnai vaikui prireikia ne vieno, o kelių ar net keliolikos paragavimų, kol jis priima naują skonį ar tekstūrą.

Kaip tėvai gali padėti?

Valgymo įgūdžiai vystosi ir tobulėja vaikui augant bei įgyjant įvairios valgymo patirties. Todėl tėvų kantrybė, nuoseklumas ir pozityvi valgymo aplinka yra svarbūs ugdant vaiko valgymo įgūdžius.

Specialistai rekomenduoja:

- Reguliariai siūlyti pagal vaiko amžių ir gebėjimus tinkamą įvairios tekstūros maistą.
- Nespausti vaiko valgyti ir neversti paragauti naujų produktų.
- Sudaryti ramią, saugią ir malonią valgymo aplinką.

būti geru pavyzdžiu valgant kartu su vaiku.

Kada verta kreiptis į specialistą?

Jeigu vaikas nuolat vengia kramtyti, dažnai springsta ar kosėja, atsisako gabalinio arba tam tikros tekstūros maisto arba kyla įtarimų dėl burnos motorikos sunkumų, rekomenduojama pasikonsultuoti su gydytoju, logopedu ar kitu vaikų raidos specialistu. Ankstyvas sunkumų pastebėjimas leidžia laiku įvertinti situaciją ir prireikus suteikti vaikui reikiamą pagalbą.

Šaltiniai:

1. Yudhasmara A., Adani A.K., Dewi I.N. (2024). *Picky Eating In Children: Oral Motor Disorder And Delayed Speech As Risk Factor*. Prieiga: [Picky Eating In Children: Oral Motor Disorder And Delayed Speech As Risk Factor | Journal of Social Science \(JoSS\)](#).
2. European Archives of Paediatric Dentistry. (2025). *Chewing efficiency in children with motor speech disorders*. Prieiga: [Chewing efficiency in children with motor speech disorders | European Archives of Paediatric Dentistry](#)
3. Maželienė, Ž., Ulozienė, J., Viliušienė, I., & Dovydaitis, J. (2019). Praktiniai patarimai tėveliams auginantiems negalią turintį vaiką. Prieiga: [Praktiniai-patarimai-teveliam_web_Vitae_litera-1.pdf](#)