# Jedzenie a mówienie

# Dlaczego żucie i gryzienie to ważne umiejętności?

## Dziecko gryząc i żując twarde pokarmy trenuje mięśnie i struktury potrzebne do artykulacji. Dlatego ucząc dziecko gryźć i żuć, bezpośrednio wspieramy jego rozwój mowy. **Do jadłospisu przedszkolaka cierpliwie i  konsekwentnie wprowadzaj nowe smaki** i produkty oraz nową konsystencję pokarmów. Podawaj je początkowo w małych porcjach, stopniowo je zwiększając. Zachęcam do zapoznania się z artykułem Urszuli Niewiarkiewicz-Głąb , dzięki któremu dowiemy się jak pomóc w nauce gryzienia i dlaczego warto położyć na to nacisk.

## Autor/ka: Urszula Niewiarkiewicz-Głąb

**Co gryzienie ma wspólnego z rozwojem mowy?**

Od czynności prymarnych, tzw. pierwotnych, czyli oddychania, przyjmowania pokarmów i płynów, zależeć będą czynności sekundarne, czyli kolejne etapy kształtowania się mowy. Jeżeli dziecko nie będzie od urodzenia trenowało narządów odpowiedzialnych za żucie i gryzienie, w przyszłości może pojawić się problem z prawidłową artykulacją. To właśnie umiejętności pokarmowe zdobyte w pierwszych miesiącach życia dziecka pozwalają nie tylko na prawidłowy rozwój artykulatorów, ale również na odpowiednie gospodarowanie oddechem, a wreszcie stymulują rozwój psychoruchowy. Niestety ta wyjątkowo istotna aktywność jest często bagatelizowana przez rodziców. Zbyt długie podawanie pokarmów o płynnej konsystencji ma negatywny wpływ na rozwój narządów mowy.

**Dlaczego gryzienie jest ważne?**

Proces gryzienia to pierwsza funkcja, dzięki której dochodzi do zmiany pokarmu stałego w papkę, tak aby mogła być połknięta. Funkcji gryzienia nie należy kojarzyć z okresem niemowlęcym, bo efektywne gryzienie dziecko opanowuje około drugiego roku życia. Czynność ta jest niezbędna do nabycia umiejętności samodzielnego jedzenia i ma ogromne znaczenie w prawidłowym rozwoju mowy. **Te same ruchy narządów artykulacyjnych wykonywane w trakcie jedzenia i picia będą obecne również podczas artykulacji**. Co to oznacza?

Jeżeli dziecko ma nieprawidłowy układ języka podczas czynności prymarnych, które są codziennie powtarzane, to będzie również prezentowało wadliwe układy, ruchy języka podczas wypowiadania poszczególnych głosek. Co więcej, zaburzenia tych czynności mogą skutkować nie tylko zaburzeniami artykulacji, ale również wadami zgryzu.

Bez opanowania połykania **pokarmów**, przesuwania ich w buzi bezpieczne jedzenie z gryzieniemwłącznie jest niemożliwe. Naturalnym początkiem nauki **gryzienia** jest moment rozszerzania diety. Kiedy dziecko zaczyna dostawać inne pokarmy, już nie w postaci płynnej jak mleko , zaczynamy przygotowywać je do osiągnięcia płynności i prawidłowej koordynacji **połykania i oddychania**. Są to niezbędne czynniki w opanowaniu prawidłowego sposobu **jedzenia**.

**Co z tą łyżeczką?**

**Karmienie** łyżeczką to bardzo ważny punkt w nauce **jedzenia**, czynność ta nie tylko wzmacnia mięsień okrężny ust, ale również uczy prawidłowej pracy języka. Dlaczego warto wprowadzać jedzenie łyżeczką? Dlatego że niestosowanie jej może skutkować problemami z artykulacją większości głosek. Prawidłowa [praca](https://dziecisawazne.pl/praca-z-szacunkiem-do-siebie-uczmy-jej-dzieci-i-siebie/) warg – czyli to, jak się domykają i zaokrąglają – oraz mięśni policzkowych i języka ściśle wiążą się z **przyjmowaniem pokarmu**. Znacząco wpływają na poziom napięcia mięśniowego narządów artykulacyjnych, a także na ich funkcje.

Przyjmowanie jedzenia o różnej konsystencji, które podajemy dziecku łyżeczką, wymaga od niego odpowiedniej pracy języka i pozostałych mięśni jamy ustnej. Jest to niezbędne, aby skutecznie i bezpiecznie przetransportować posiłek do przełyku.

**Co dalej?**

* Gdy nauka pobierania pokarmu łyżeczką zakończy się sukcesem, przestajemy miksować i rozcierać, przychodzi czas na pokarmy do samodzielnego **gryzienia**.
* Jeśli dziecko siedzi samodzielnie, pora na ugotowane do miękkości np. warzywa.

**Dziecko potrzebuje okazji do budowania nowych doświadczeń!**

**Picie z kubka jako wspomagające w nauce gryzienia**

Picie to kolejna umiejętność, która ułatwi dziecku **gryzienie**. Dlaczego? Dlatego że **picie** z otwartego kubka rozwija sprawność mięśni ust. Wargi, policzki oraz inne mięśnie twarzy pracują na to, aby utrzymać szczelność między kubeczkiem a ustami. Inaczej mówiąc, dozują płyn, by dziecko się nie zakrztusiło.

**Picie** z otwartego kubka ćwiczy regulacje **połykania i oddychania**, co jest ważnym elementem nauki samokontroli.

Również picie przez rurkę, które wręcz „wymusza” domknięcie warg i wzmacnia mięśnie języka, jednocześnie cofając go w głąb jamy ustnej. To wspaniałe ćwiczenie wzmacniające mięśnie, a przy okazji świetna [zabawa](https://dziecisawazne.pl/6-typow-zabaw-jak-poprzez-zabawe-wspierac-rozwoj-dziecka/) w nauce prawidłowego **oddychania**.

**Jak gryzienie wpływa na rozwój mowy?**

W skutecznym **gryzieniu** uczestniczą elementy jamy ustnej, czyli dziąsła, język, kości żuchwy i szczęki. Są to te same narządy, których sprawność jest niezbędna do prawidłowej artykulacji głosek. Jeżeli ich rozwój jest zaburzony, może stać się to przyczyną powstawania wad **wymowy** i nieprawidłowego zgryzu. Podczas **gryzienia** pracuje cały kompleks mięśni jamy ustnej, co stanowi wspaniały trening dla wszystkich narządów artykulacyjnych.

Rozwój **mowy** to skomplikowany proces – wymaga usłyszenia, zrozumienia i przyswojenia słów.

* Dziecko musi się wykazać umiejętnością artykulacji, czyli wypowiedzieć określone dźwięki, które będą rozumiane jako mowa ludzka.
* Dziecko musi również odpowiednio użyć narządów artykulacyjnych, aby wydobyć adekwatną i zaplanowaną sekwencję dźwięków.

To niezwykle trudne procesy, które wymagają czasu i wysiłku. Odpowiednio wcześnie wspomagane – jako ćwiczenie poprzez jedzenie – z pewnością ułatwią rozwój mowy.

## Co zrobić, gdy dziecko nie chce gryźć?

Nie czekajmy, aż pójdzie do przedszkola i wtedy wśród rówieśników się nauczy. A co jeśli się nie nauczy? Do stresu adaptacyjnego dojdzie problem z **jedzeniem**, a tego nie wolno bagatelizować.

Jeśli dziecko odmawia **gryzienia**, ma odruch wymiotny, wypluwa pokarm czy płacze, należy działać. Absolutnie nie zmuszajmy go do **jedzenia**, należy zasięgnąć porady u neurologopedy i lekarza pediatry. Logopeda przeprowadzi diagnozę i zasugeruje, co robić dalej. Być może potrzebna będzie wizyta u terapeuty integracji sensorycznej. Bardzo często to zaburzenia sensoryczne u dziecka są przyczyną problemów z **jedzeniem**. Lekarz z kolei przeprowadzi diagnozę pod kątem problemów medycznych, ewentualnie zasugeruje wizytę u dietetyka dziecięcego, czy też zleci dodatkowe badania.

Rozbudzanie i zaspokajanie ciekawości dziecka z jednoczesnym umożliwianiem mu zdobywania nowych doświadczeń pomoże w nauce samodzielnego **jedzenia** – w tym **gryzienia**. A to z kolei wpłynie na rozwój kolejnych umiejętności, które przyjdą zupełnie naturalnie i niepostrzeżenie. Dlatego nie czekajmy, działajmy.

Źródła:

A. Łada, Nauka gryzienia – jak wspierać rozwój tej umiejętności u niemowlaka, Lovi.pl; [https://lovi.pl/porady/zdrowie-i-rozwoj/nauka-gryzienia—jak-wspierac-rozwoj-tej-umiejetnosci-u-niemowlaka](https://lovi.pl/porady/zdrowie-i-rozwoj/nauka-gryzienia---jak-wspierac-rozwoj-tej-umiejetnosci-u-niemowlaka)

E. Kaptur, J. Sławek, Od karmienia do mówienia. Wpływ funkcji prymarnych na rozwój mowy, „Forum Logopedy” 2017, nr 22.

D. Pluta-Wojciechowska, Zaburzenia czynności prymarnych i artykulacji. Podstawy postępowania logopedycznego, Bytom 2015.

J. Skrzek, Diagnoza i terapia funkcji pokarmowych w obrębie okolicy orofacjalnej-połykania, gryzienia i żucia, w: Wczesna interwencja logopedyczna, red. K. Kaczorowska-Bray, S. Milewski, Gdańsk 2018.