



KAKO KRUTA HRANA I KORIŠTENJE DUDE UTJEČU NA RAZVOJ GOVORA

Logopedi upozoravaju roditelje na sljedeće: *djeca koja ne jedu krutu hranu znatno češće imaju lošiju pokretljivost jezika i usne šupljine!* Naime, utvrđena je velika povezanost načina hranjenja (kruta ili kašasta hrana) i teškoća u govoru. Početak hranjenja krutom hranom znan je pomak u razvoju. Većina roditelja čija djeca prolaze faze dohrane, strahuje od toga da se dijete ne uguši komadićima hrane pa često, na svoju ali i djetetovu štetu, mikserima i vilicama do besvijesti usitnjuju obroke. Iako je u početnoj fazi uvođenja namirnica u djetetov jelovnik to poželjno već nakon navršenih šest mjeseci, ono ima mogućnost žvakanja manjih mekših grudica poput krumpira, mrkve, riže, pa i komadića mesa.

Postoji li povezanost s razvojem govora?

Naravno! Žvakanje, miješanje hrane jezikom, zadržavanje hrane i tekućine u ustima pomoću usana te priprema zalogaja za gutanje jačaju govorni aparat. Stoga odugovlačenje u uvođenju krute hrane u djetetovu prehranu direktno utječe i na kvalitetnu vježbu njegovog govornog aparata. Osim što tako „masiraju“ zubno meso te umanjuju nervozu koju izaziva izbijanje zubića, žvakanjem se razvijaju i mišići potrebni za govor. Osim toga, predugim davanjem samo kašaste hrane neka djeca u kasnijoj dojenačkoj dobi odbijaju žvakati. Zanimljiv je statistički podatak kako je veća vjerojatnost da se dijete zagrcne od tekućine nego od hrane, pa ako je hranjenje malim i mekanim grudicama u kašici pod nadzorom, straha ne

bi trebalo biti. Za one i dalje nepovjerljive na tržištu se nude i razne mrežice u koje se može staviti komadić voća ili povrća te ponuditi djetetu. Tako dijete ne može otkinuti potencijalno opasan komad, ali može vježbati žvakanje. Neke mame misle kako rade dobro time što djetetu kuhaju posebne zdrave obroke, a ostali ukućani mogu jesti pržene panirane dinosaure s majonezom. Djeca takve prevare vrlo brzo prepoznaju, pa ćete već sa 18 mjeseci imati dramu, jer oni neće jesti ono što vi hoćete da oni jedu, nego ono što i vi jedete. Ako njih hranite posebno, a tek onda ostali sjedaju za stol, to je također pogrešan pristup. Djeca najbolje uče samostalno se hraniti dok uživaju u **zajedničkim obrocima cijele obitelji**. Makar i ništa ne pojedu, posjednite ih s vama za stol. Samo pričanjem o tome koja hrana se jede, koje je boje i sl. dijete će napredovati i u govoru i u razumijevanju važnosti obroka.

Prevenција poremećaja izgovora počinje već od djetetova rođenja:

- dojenje i aktivno sisanje jedni su od najvažnijih uvjeta ispravnog oblikovanja kostiju i mišića lica i bebinih govornih organa
- vrijeme kada je mališan spreman za tvrđu hranu – pojavom prvog zuba, žvakanjem hrane stimulira se razvoj govornih organa
- pijeње iz šalice ili uzimanje hrane žlicom stimulira se pravilan rast čeljusnih kostiju i zuba
- **prečesto i pretjerano korištenje dude varalice štetno je za razvoj govornih organa jer dugotrajno držanje okrugloga gumenog predmeta u ustima dovodi do nepravilnog oblikovanja čeljusti i zuba**

ŠTETNE navike sisanja prsta, usnice, dude, disanje na usta i guranje jezika između zubi pri gutanju onemogućavaju dostatno izrastanje prednjih zubi zbog čega zubi u prednjem dijelu nisu u međusobnom kontaktu, odnosno nastaje otvoreni zagriz. Do treće godine života dijete bi trebalo prestati dudati dudu, sisati prste i početi gutati bez guranja jezika između zubi. Osim otvorenog zagriz, kao posljedica nepogodnih navika gornji zubi često budu i pretjerano izbočeni prema van, što povećava mogućnost da u dječjoj dobi budu ozlijeđeni prilikom pada. Otvoreni zagriz onemogućava normalan govor, pa djeca često „šuškaju“ pri govoru jer ne mogu pravilno izgovoriti glasove c, z i s.



- zubna higijena također je izrazito važna jer su zubi važan dio govornog aparata potrebnog za pravilan izgovor glasova

Pripremila:

*Tatjana Nikolajevna Bubek, prof.
stručni suradnik - logoped*