



Dlaczego jedzenie jest ważne?

Kilka słów od logopedy

Rozwój mowy dziecka to złożony proces zależny od wielu czynników. To zadanie, nad którym dziecko pracuje każdego dnia – podczas zabawy, wspólnej rozmowy, czytania książek, ale także... przy stole. Choć może wydawać się to zaskakujące, **sposób odżywiania i codzienne nawyki żywieniowe mają ogromne znaczenie dla jakości wymowy**. Jedzenie to nie tylko proces odżywiania, lecz również intensywny trening mięśni odpowiedzialnych za artykulację.

1. Gryzienie, żucie i połykanie – fundamenty mowy

Narządy mowy – język, wargi, policzki i żuchwa – wykonują przy jedzeniu bardzo podobne ruchy, jak podczas mówienia. Dlatego można powiedzieć, że **posiłki są naturalną terapią logopedyczną**, która odbywa się codziennie, nawet kilka razy dziennie.

Co dokładnie daje gryzienie i żucie?

- **Wzmacnia mięśnie twarzy** – potrzebne do wyraźnego wymawiania głosek
- **Uczy precyzyjnych ruchów języka**, kluczowych dla trudniejszych głosek, np. *l, r, sz, ż, cz, dż*
- **Usprawnia koordynację ustno-twarzową**, czyli współpracę języka, żuchwy i warg
- **Wspiera rozwój zgryzu i prawidłowej pozycji języka**

Dieta, która składa się głównie z miękkich, rozdrobnionych potraw, może spowolnić rozwój tych umiejętności. Dlatego dzieci potrzebują **stałych, różnorodnych i twardawych pokarmów**, aby w naturalny sposób ćwiczyć aparat mowy.

2. Konsystencja jedzenia – kluczowa dla rozwoju sensorycznego

Rozwój mowy zaczyna się od rozwoju odczuć w obrębie jamy ustnej. To tam znajdują się receptory, które uczą dziecko rozpoznawać:

- gdzie jest pokarm
- jak go przesuwac
- jak mocno trzeba zagryźć
- jak ułożyć język i wargi
- jaka porcja jedzenia nadaje się do przełknięcia

Podawanie maluchowi różnorodnych konsystencji – gładkich, grudkowatych, chrupiących, twardych, lepkich, rozciągliwych – stymuluje jego rozwój sensoryczny. Rozwija świadomość ułożenia narządów artykulacyjnych, uczy wykonywania precyzyjnych ruchów w obrębie jamy ustnej. A to jest niezbędne do poprawnej artykulacji głosek.

Błędy, które mogą opóźniać rozwój mowy:

- zbyt długie podawanie papek i rozdrobnionych pokarmów
- brak produktów twardych, wymagających intensywnego żucia
- unikanie “brudzących” i “trudnych” konsystencji
- podawanie do jedzenia wyłącznie znanych produktów (ograniczona lista smaków i faktur)

Im bardziej różnorodna dieta, tym lepiej pracuje aparat mowy.

3. Oddychanie a jedzenie – dlaczego to takie ważne?

Podczas żucia i połykania usta powinny być zamknięte, a dziecko powinno oddychać przez nos. Ten proces rozwija prawidłowy tor oddechowy. Dzieci jedzące z otwartą buzią bardzo często:

- mają nieprawidłową pozycję języka
- ślinia się
- mówią mniej wyraźnie
- częściej chorują
- mogą rozwijać wady zgryzu i wady wymowy

Wspieranie oddychania przez nos podczas posiłków to jeden z filarów prawidłowej mowy. Jeśli dziecko je z otwartymi ustami, głośno “mlaska” lub szybko się męczy, tym bardziej potrzebuje treningu prawidłowego jedzenia.

4. Prawidłowa pozycja przy stole – więcej niż kwestia estetyki

Stabilna postawa ciała zapewnia prawidłowe działanie żuchwy oraz połykanie. Jeśli dziecko nie ma podparcia stóp, kręci się lub wisi na krześle, zaczynają pracować mięśnie, które nie powinny brać udziału w jedzeniu. Prowadzi to do nieprawidłowych wzorców ruchowych w obrębie jamy ustnej i tym samym negatywnie wpływa na rozwój mowy.

Jak powinna wyglądać dobra pozycja podczas posiłku?

- Stopy stabilnie oparte na podłodze lub , kolana zgięte pod kątem 90°
- Plecy wyprostowane, podparte oparciem krzesła
- Talerz na wysokości klatki piersiowej
- Głowa prosto, nie opuszczona do talerza

To nie tylko wspiera rozwój artykulacji, ale też ułatwia koncentrację i kulturę jedzenia.

5. Samodzielne jedzenie – krok ku samokontroli i precyzji

Kiedy dziecko samo nabiera jedzenie, manewruje łyżką czy widelcem, doskonali motorykę małą i koordynację wzrokowo-ruchową. A te umiejętności mają ścisły związek z mową – artykulacja również wymaga precyzyjnych, skoordynowanych ruchów.

Samodzielne jedzenie wpływa na:

- lepszą orientację w przestrzeni jamy ustnej
- kontrolę ruchów języka
- świadomość własnego ciała
- rozwój planowania ruchu (niezbędnego także przy wypowiedzaniu słów)

Warto dawać dziecku czas i cierpliwie pozwalać na próby – nawet jeśli oznacza to więcej sprzątanía.

6. Jak rodzice mogą wspierać rozwój mowy przez jedzenie?

- Podawajcie dzieciom **twarde i chrupiące przekąski**, gdy są na to gotowe
- Unikajcie długotrwałego miksowania pokarmów
- Zapewnijcie dziecku **prawidłową pozycję** przy posiłku
- Zachęcajcie do jedzenia **samodzielnego i bez pośpiechu**
- Dbajcie o higienę oddychania – **usta zamknięte, nos pracuje**
- Zapewnijcie **różnorodność na talerzu**, podawajcie swoim pociechom produkty wartościowe, aromatyczne i kolorowe – jedzenie nie musi być nudne!

opracowała: **Ilona Markowicz - logopeda**