

Γιατί το παιδί μου δεν τρώει;

Επιμέλεια: Βακάλη Αγάθη, Εργοθεραπεύτρια S.I., Θεραπεύτρια σίτισης, Ζωοθεραπεύτρια

	1. Αισθητηριακή πρόσληψη και επεξεργασία Για εμάς, ένα τρόφιμο μπορεί να φαίνεται συνηθισμένο και ελκυστικό. Για ένα παιδί, όμως, μπορεί να αποτελεί μια δυσάρεστη ή απρόβλεπτη αισθητηριακή εμπειρία.
	2. Ανασφάλεια στο καινούριο “Δεν μου αρέσει!” — ακόμη κι όταν το παιδί δεν έχει δοκιμάσει ποτέ το συγκεκριμένο φαγητό.
	3. Μηχανισμός σκέψης και ευελιξία Ορισμένα παιδιά χρειάζονται περισσότερη προβλεψιμότητα και δυσκολεύονται όταν αλλάζει κάτι στην καθημερινότητά τους. Μπορεί να επιμένουν σε συγκεκριμένες μάρκες, σκεύη, τρόπους παρασκευής ή παρουσίας των τροφίμων.
	4. Στοματοκινητικοί παράγοντες Δεν οφείλεται κάθε άρνηση σε προτιμήσεις ή συμπεριφορά. Δυσκολίες στη μάσηση, στον χειρισμό της τροφής μέσα στο στόμα, στην κατάποση ή σωματική δυσφορία μπορεί να κάνουν ορισμένα τρόφιμα δύσκολα ή τρομακτικά για ένα παιδί.
 “Άλλη μία μπουκιά!” “Δεν σηκώνεσαι αν δεν τελειώσεις”. “Δοκίμασέ το, δεν μπορεί να μη σου αρέσει!”	5. Συναισθηματικά βιώματα “Άλλη μία μπουκιά”. “Δεν σηκώνεσαι αν δεν τελειώσεις”. “Δοκίμασέ το, δεν μπορεί να μη σου αρέσει!”

Γιατί το παιδί μου δεν τρώει;

1/6 • Αισθητηριακή πρόσληψη και επεξεργασία



Τι μπορεί να δυσκολεύει το παιδί; 	Γεύση • Μυρωδιά • Υφή • Χρώμα • Σχήμα • Παρουσίαση • Ανάμειξη τροφών
Ενδεικτικά παραδείγματα 	Τρώει καρότο μόνο ωμό και τραγανό. Αρνείται φαγητά που ακουμπούν μεταξύ τους ή έχουν διαφορετική εμφάνιση.
Ας αναρωτηθούμε 	Δυσκολεύεται με κάποια χαρακτηριστικά του τροφίμου; Τι αλλάζει όταν αλλάζει η υφή ή η παρουσίαση; Μήπως ερμηνεύουμε ως πείσμα μια δυσκολία;

Η αισθητηριακή ευαισθησία είναι ένας πιθανός παράγοντας, όχι η εξήγηση για όλα τα παιδιά.

Επιμέλεια: Βακάλη Αγάθη, Εργοθεραπεύτρια S.I., Ζωοθεραπεύτρια

Βιβλιογραφία αρχικού κειμένου: Del Campo et al. (2025) • Finistrella et al. (2024) • van den Brand et al. (2025)

Επιμέλεια: Βακάλη Αγάθη, Εργοθεραπεύτρια S.I., Θεραπεύτρια σίτισης, Ζωοθεραπεύτρια

Γιατί το παιδί μου δεν τρώει;

2/6 • Ανασφάλεια στο καινούριο



Τι είναι η νεοφοβία τροφίμων;	Η επιφυλακτικότητα απέναντι σε άγνωστα τρόφιμα μπορεί να συνδέεται με άρνηση.
Τι χρειάζεται η εξοικείωση;	Χρόνο και επαναλαμβανόμενες ευκαιρίες επαφής, χωρίς υποχρέωση δοκιμής ή κατάποσης κάθε φορά.
Ας αναρωτηθούμε	Δίνουμε χρόνο να γνωρίσει ένα τρόφιμο; Μπορεί να το παρατηρήσει, να το μυρίσει ή να το αγγίξει χωρίς πίεση; Του δίνουμε ευκαιρία να το συναντήσει ξανά;



Η γνωριμία με ένα τρόφιμο μπορεί να προηγείται της δοκιμής.

Επιμέλεια: Βακάλη Αγάθη, Εργοθεραπεύτρια S.I., Ζωοθεραπεύτρια

Βιβλιογραφία αρχικού κειμένου: Del Campo et al. (2025) • Finistrella et al. (2024) • van den Brand et al. (2025)

Επιμέλεια: Βακάλη Αγάθη, Εργοθεραπεύτρια S.I., Θεραπεύτρια σίτισης, Ζωοθεραπεύτρια



Γιατί το παιδί μου δεν τρώει;

3/6 • Σκέψη και ευελίξια



Ανάγκη για προβλεψιμότητα		Ορισμένα παιδιά επιμένουν σε γνώριμες μάρκες, σκεύη, τρόπους παρασκευής ή παρουσίας.
Ατομικές διαφορές		Η ιδιοσυγκρασία και οι βιολογικές προδιαθέσεις μπορεί να συμβάλλουν στην επιλεκτικότητα. Η συμπεριφορά μπορεί να αλλάξει.
Ας αναρωτηθούμε		Περιμένουμε να αποδέχεται τις αλλαγές όπως εμείς; Πώς αντιδρούμε όταν αρνείται κάτι που έτρωγε; Πώς προσφέρουμε ασφάλεια και νέες εμπειρίες;



Η ασφάλεια και η προβλεψιμότητα μπορούν να στηρίζουν την εξερεύνηση.

Επιμέλεια: Βακάλη Αγάθη, Εργοθεραπεύτρια S.I., Ζωοθεραπεύτρια

Βιβλιογραφία αρχικού κειμένου: Del Campo et al. (2025) • Finistrella et al. (2024) • van den Brand et al. (2025)

Επιμέλεια: Βακάλη Αγάθη, Εργοθεραπεύτρια S.I., Θεραπεύτρια σίτισης, Ζωοθεραπεύτρια

Γιατί το παιδί μου δεν τρώει;

4/6 • Στοματοκινητικοί και σωματικοί παράγοντες



Πιθανές δυσκολίες



Μάσηση • Χειρισμός τροφής στο στόμα •
 Κατάποση • Πόνος ή δυσφορία

Προηγούμενες εμπειρίες

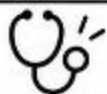


Μια δυσάρεστη εμπειρία, όπως πόνος ή πνιγμονή,
 μπορεί να συνδέεται με αποφυγή τροφίμων.

Ας παρατηρήσουμε



Αποφεύγει τροφές που απαιτούν μάσηση;
 Υπάρχει βήχας, πνιγμονή, πόνος ή έντονη
 δυσφορία στα γεύματα;



Οι ενδείξεις αυτές χρειάζονται παιδιατρική αξιολόγηση και, όπου ενδείκνυται, εξειδικευμένη ομάδα σίτισης.

Επιμέλεια: Βακάλη Αγάθη, Εργοθεραπεύτρια S.I., Ζωοθεραπεύτρια

Βιβλιογραφία αρχικού κειμένου: Del Campo et al. (2025) • Finistrella et al. (2024) • van den Brand et al. (2025)

Επιμέλεια: Βακάλη Αγάθη, Εργοθεραπεύτρια S.I., Θεραπεύτρια σίτισης, Ζωοθεραπεύτρια

Γιατί το παιδί μου δεν τρώει;

5/6 • Συναισθηματικά βιώματα

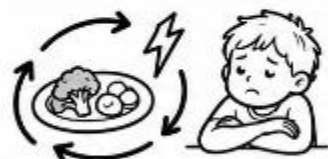


Η αγωνία της οικογένειας



Η ανησυχία για την υγεία και τη θρέψη μπορεί να οδηγεί σε επιμονή, διαπραγματεύσεις και πίεση.

Ο κύκλος του γεύματος



Η πίεση και οι συγκρούσεις μπορεί να αυξάνουν το άγχος και να συντηρούν την άρνηση. Αυτό δεν σημαίνει ότι οι γονείς ευθύνονται.

Ας αναρωτηθούμε



Πώς αισθανόμαστε όταν δεν τρώει όσο περιμένουμε;
 Μεταφέρεται η αγωνία μας στο γεύμα;
 Πώς φροντίζουμε τη διατροφή του χωρίς διαρκή διαπραγμάτευση;



Κατανόηση και υποστήριξη για το παιδί και την οικογένεια.

Επιμέλεια: Βακάλη Αγάθη, Εργοθεραπεύτρια S.I., Ζωοθεραπεύτρια

Βιβλιογραφία αρχικού κειμένου: Del Campo et al. (2025) • Finistrella et al. (2024) • van den Brand et al. (2025)

Επιμέλεια: Βακάλη Αγάθη, Εργοθεραπεύτρια S.I., Θεραπεύτρια σίτισης, Ζωοθεραπεύτρια



Γιατί το παιδί μου δεν τρώει;

6/6 • Πότε χρειάζεται αξιολόγηση;



Ενδείξεις που αξίζουν προσοχή	Πολύ περιορισμένη ποικιλία • Διατροφικές ελλείψεις • Δυσκολίες ανάπτυξης • Έντονο άγχος • Περιορισμός καθημερινής ή κοινωνικής συμμετοχής
Τι διερευνούμε;	Πιθανούς ιατρικούς, διατροφικούς, στοματοκινητικούς και ψυχοκοινωνικούς παράγοντες. Όπου χρειάζεται, εξετάζονται PFD ή ARFID.
Μετράμε μόνο τις τροφές;	Ο αριθμός τροφών από μόνος του δεν αποτελεί διάγνωση. Εξετάζουμε τη διατροφική επάρκεια, την ανάπτυξη και τη συμμετοχή.

:- ♡ :- Έγκαιρη, εξατομικευμένη υποστήριξη με σεβασμό και χωρίς πίεση. :-



Επιμέλεια: Βακάλη Αγάθη, Εργοθεραπεύτρια S.I., Ζωοθεραπεύτρια



Βιβλιογραφία αρχικού κειμένου: Del Campo et al. (2025) • Finistrella et al. (2024) • van den Brand et al. (2025)

Επιμέλεια: Βακάλη Αγάθη, Εργοθεραπεύτρια S.I., Θεραπεύτρια σίτισης, Ζωοθεραπεύτρια