



Autizmo spektro sutrikimų turinčių vaikų valgymo ypatumai





Skirtingų maisto produktų valgymas yra naudingas mūsų sveikatai, tačiau dėl tam tikrų ypatumų, daugelis žmonių nesimaitina pilnavertiškai. Pastebima, kad autizmo spektro sutrikimų turintys vaikai, dažnai vartoja ribotą maisto produktų asortimentą. Svarbu paminėti, kad dėl fiziologinių ir sensorinių ypatumų, galimi ir persivalgymo atvejai [1, 5].

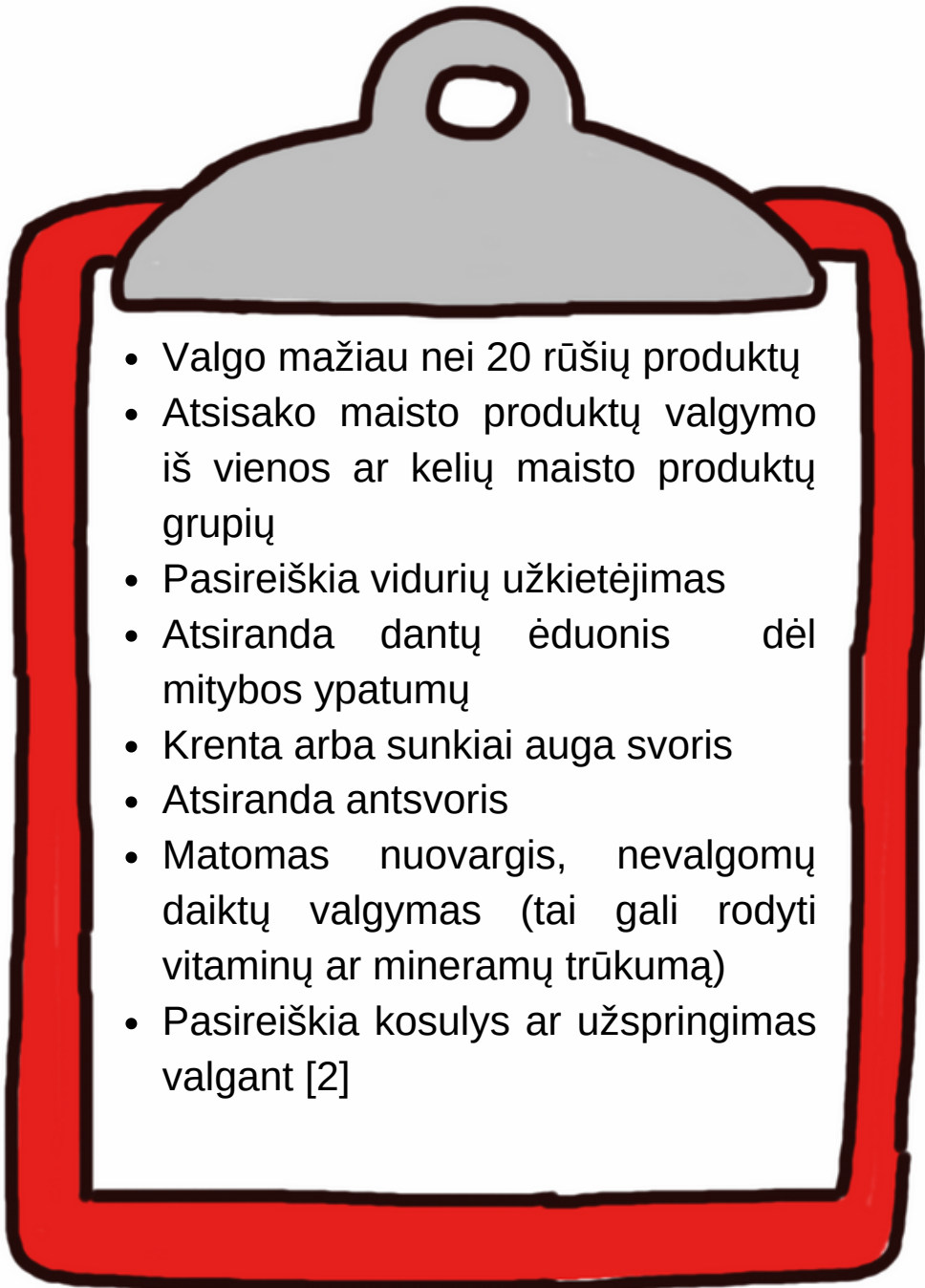


Atlikti moksliniai tyrimai nurodo, kad atipinis valgymas pasireiškia 70 proc. vaikų, turinčių autizmo spektro sutrikimų [1, 5].



Nereikia per daug nerimauti, jei vaikas valgo tik vieną ar kitą maisto produktą iš kiekvienos pagrindinės maisto produktų grupės. Svarbiausia, kad vaiko valgymas atitiktų fiziologines mitybos normas.

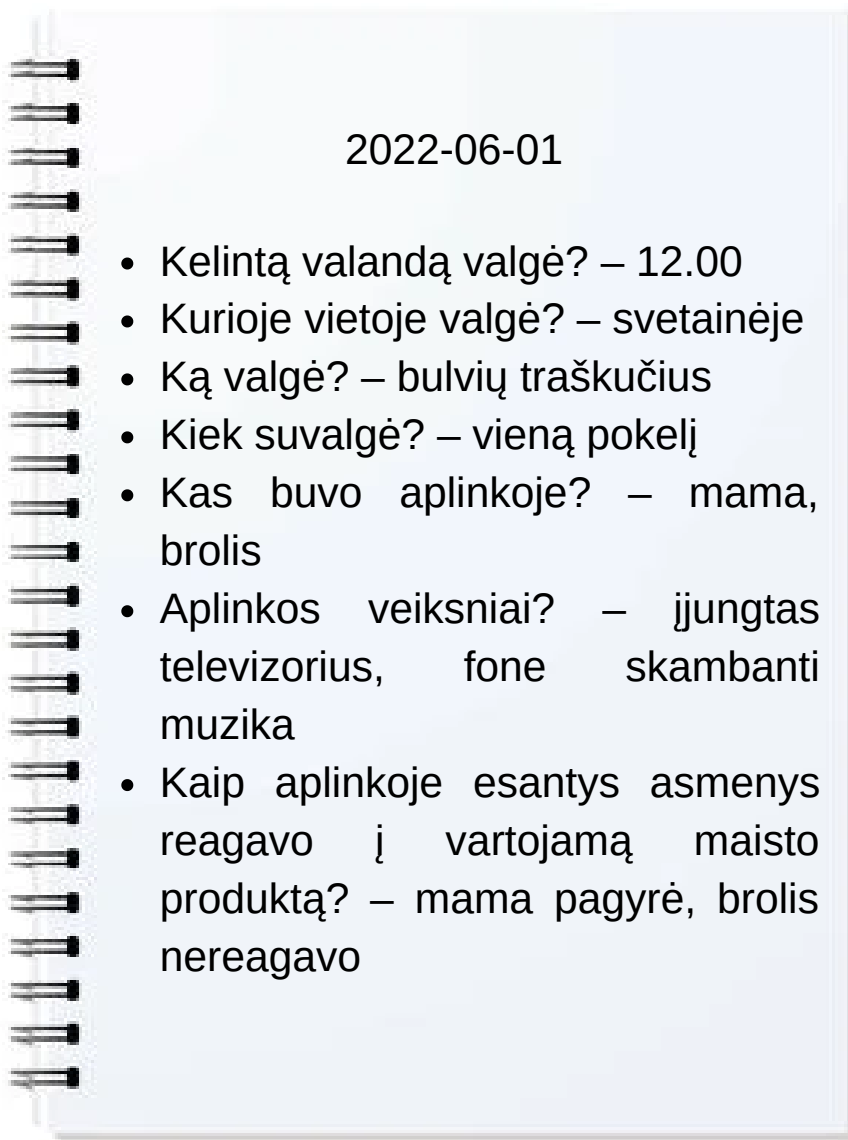
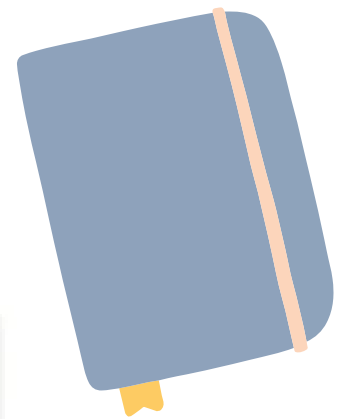
Galima įtarti, kad Jūsų vaikas turi valgymo problemų, kai [2]:

- 
- Valgo mažiau nei 20 rūšių produktų
 - Atsisako maisto produktų valgymo iš vienos ar kelių maisto produktų grupių
 - Pasireiškia vidurių užkietėjimas
 - Atsiranda dantų ėduonis dėl mitybos ypatumų
 - Krenta arba sunkiai auga svoris
 - Atsiranda antsvoris
 - Matomas nuovargis, nevalgomų daiktų valgymas (tai gali rodyti vitaminų ar mineralų trūkumą)
 - Pasireiškia kosulys ar užspringimas valgant [2]



Pradėkite kreipti dėmesį į tai ką ir kada valgo Jūsų vaikas. Vienas iš būdų, kaip galite stebėti pokyčius – pildyti maisto dienoraštį. Pildant dienoraštį bus lengviau matyti kokius maisto produktus valgo Jūsų vaikas bei kokie nauji produktai papildė maisto racioną [2].

Kaip gali atrodyti Jūsų pildomas dienoraštis





Valgymo dienoraščio pildymas gali padėti nustatyti maisto produkto atsisakymo ar persivalgymo priežastį. Kylant valgymo sunkumams, pabandykite išsiaiškinti pagrindinę problemą (-as). Problemos gali kilti dėl maisto pateikimo, kiekio, rūšies ar asortimento [3, 6].



Maisto skonio



Maisto spalvos



Maisto kvapo



Maisto struktūros

Taip pat svarbu žinoti Jūsų vaiko sensorinius ypatumus [6, 8].



Sensorinės sistemos

Olfaktorinė (uoslės)



Vizualinė (regos)



Gustatorinė (skonio)



Taktilinė (lietimo)





Hiperjautrumo požymiai

Vengia tam tikros struktūros ar rūšies maisto



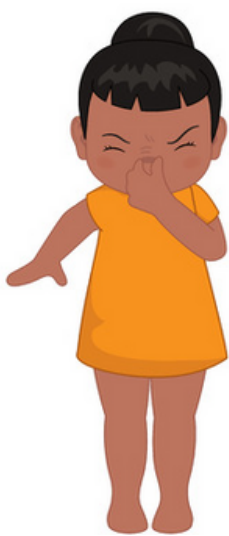
Svarbi maisto temperatūra



Jautrumas prieskoniams



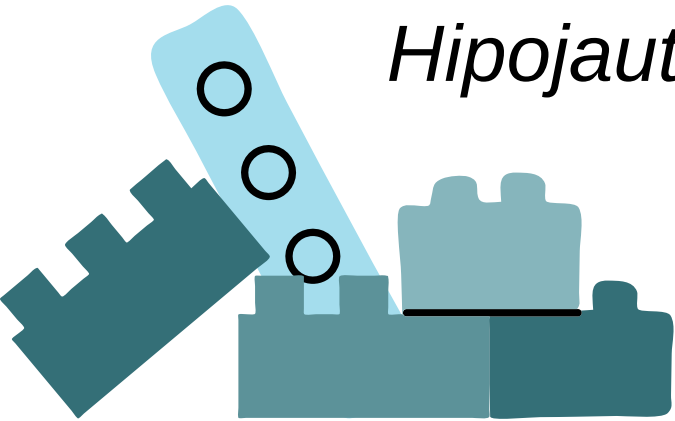
Nemėgsta valytis dantų ar praustis veido



Jautrūs kvapams: sukasi nuo kvapo,
užsidengia nosį

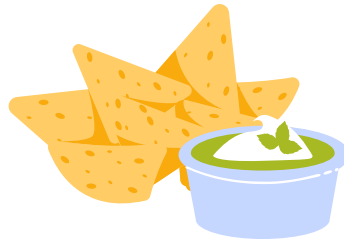
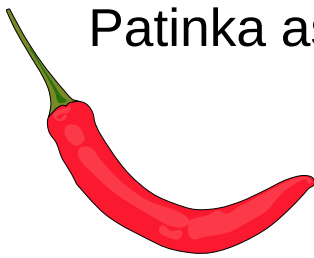


Hipojautrumo požymiai



Ragauja nevalgomus daiktus

Patinka aštrus, kietos struktūros maistas



Valgo karštą maistą

Per daug nekramto ir ryja



Uosto daiktus, žmones, maistą,
patinka stiprūs kvapai





Skonio jutimų sistemos hiperjautrumo lavinimo strategijos

**Pateikite maisto produktus, kurie neturi
intensyvaus skonio ir kvapo.**

**Sudarykite vaiko mėgstamų maisto produktų
sąrašą, kurį papildytų kiti maisto produktai.**

**Prieš valgant duokite pauostyti, paragauti
mažą kiekį maisto**





Skonio jutimų sistemos hipojautrumo lavinimo strategijos

**Duokite valgyti, ragauti kuo įvairesnių
konsistencijų, tekstūrų, skonių,
temperatūros maisto produktus.**

Valgymo metu mokykite ilgai kramtyti.

**Duokite traškesnio maisto pojūčių
tenkinimui**





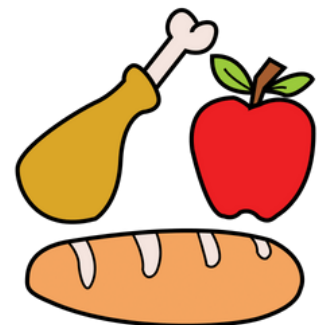
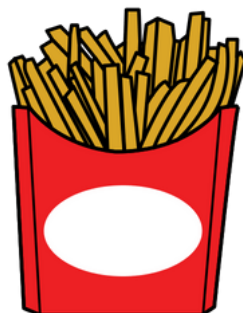
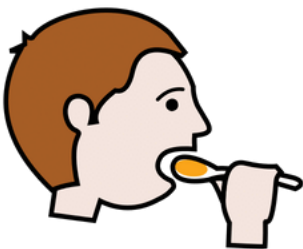
Pagalbos būdai



Teikiant informaciją vaikui, svarbu, kad bendrautumėte nuosekliai, aiškiai ir ramiai. Vienas iš būdų perteikti norimą informaciją – **socialinė istorija**. Socialinės istorijos pagalba galite padėti vaikui suprasti, kodėl svarbu valgyti ir kokius produktus galima valgyti [2, 8].

Kitas efektyvus pagalbos būdas vaikui – **informacijos pateikimas naudojant vaizdines priemones**. Naudodami vaizdines priemones galite:

- sudaryti aiškį dienos ar savaitės maisto produktų meniu;
- nurodyti valgymo laiką ir vietą;
- sudaryti galimybę vaikui atpažinti ir išreikšti savo fiziologinius poreikius, norus.

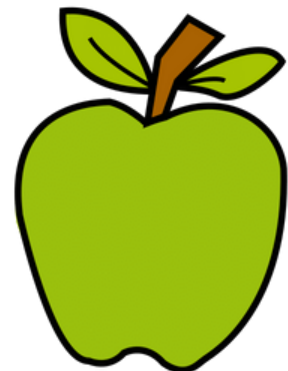




Stenkitės neskirstyti maisto produktų į sveikus ir nesveikus, gerus ir blogus. Kartais tai gali būti suprantama pernelyg pažodžiui ir sukelti papildomų problemų.

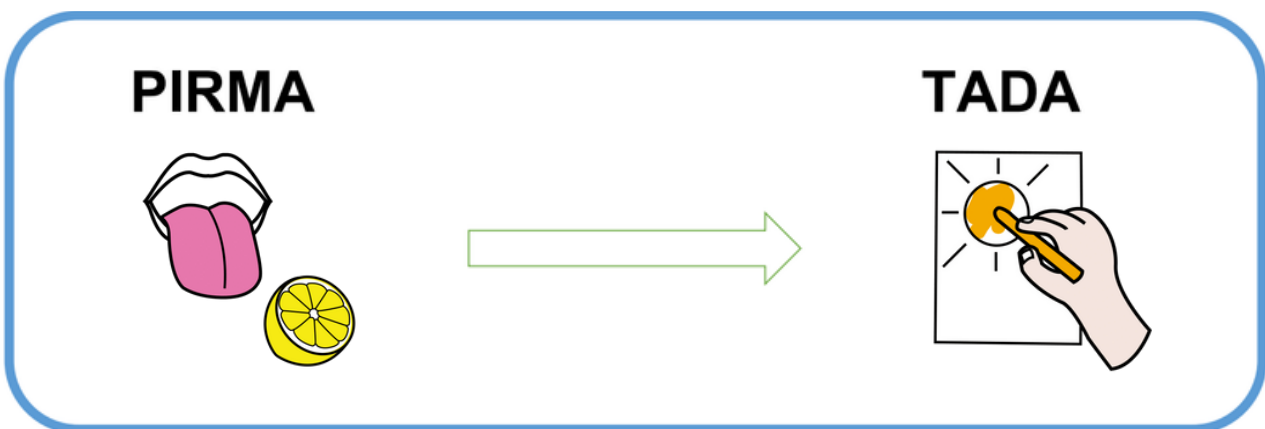


Stenkitės būti labai konkretūs kalbėdami apie maistą arba naudodami maisto nuotraukas. Pavyzdžiui, obuolių išvaizda ir skoniai skiriasi, bet jiems naudojama ta pati sąvoka „Obuolys“. Gali būti, kad vaikas valgo tik raudonos spalvos obuolius, o pateikus simbolį, kuriame obuolys bus pavaizduotas žalias – vaikas gali susipainioti ir atsisakyti valgyti.





Kitas efektyvus pagalbos vaikui būdas – **apdovanojimų taikymas**. Venkite naudoti mėgstamus vaiko maisto produktus kaip atlygį už naujo ar nepatinkančio produkto paragavimą. Pasirūpinkite, kad atlygis būtų akcentuojamas ne tik už suvalgytą tam tikrą nepageidaujamo maisto kiekį, bet ir į naujo maisto toleravimą (kramtymas, uostymas, palietimas ir pan.).



Apdovanojimą parinkite pagal vaiko individualius pomėgius. Taikomas apdovanojimas neturi būti įprastas vaikui, kad jo motyvacija gauti apdovanojimą būtų didesnė.



Kalbant apie vaikų valgymo ypatumus, svarbu paminėti ir fizinę veiklą. Skatinkite veiklą, kuri būtų susijusi su fizinių pratimų atlikimu. Reguliarus fizinis krūvis mažina stresą, padeda sumažinti svorį (esant poreikiui) ir gerina savijautą. Jei vaikas vengia fizinės veiklos, pagalvokite, kokios gali būti priežastys (sensoriniai, fiziologiniai ypatumai).

Parentant fizines veiklas, atsižvelkite į vaiko amžių, fizines galimybes, sensorinius ypatumus ir pomėgius. Svarbu, kad parinktos veiklos atitiktų vaiko galimybes, nes pateikus per sunkias veiklas, vaikas gali prarasti motyvaciją, atsisakyti atlikti užduotį.





Siekiant paskatinti pageidautiną vaiko elgesį, taikykite **modeliavimą**. Vienas iš modeliavimo būdų – šeimos narių, mokytojų ar bendraamžių įsitraukimas į atliekamą veiklą. Visi aplinkoje esantys asmenys turi laikytis nustatytų taisyklių, atlikinėti fizinės veiklos pratimus, valgyti maistą iš kiekvienos maisto grupės.



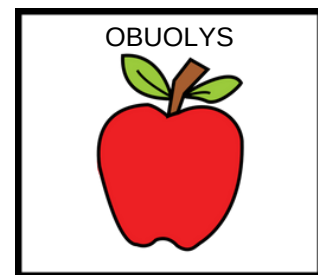
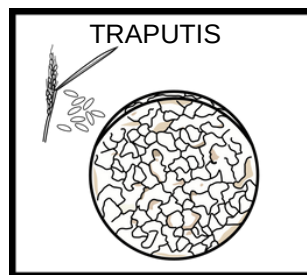
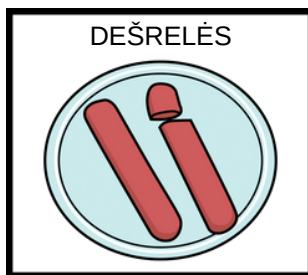
Dėl pomėgio mėgdžioti kitus žmones, vaikai taip pat nusižiūri mitybos įpročius. Jei šeimos narys atsisako tam tikro maisto produkto, vaikas gali kartoti jo elgesį, todėl vaiko valgymo įpročiai gali būti paveikti ir teigiamai, ir neigiamai.



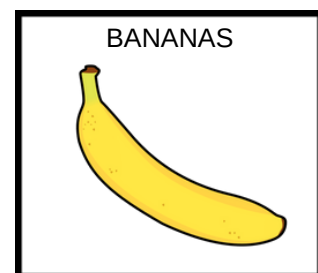
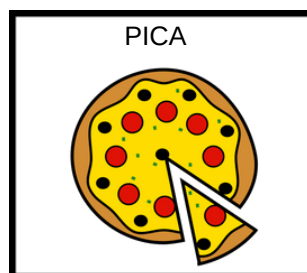
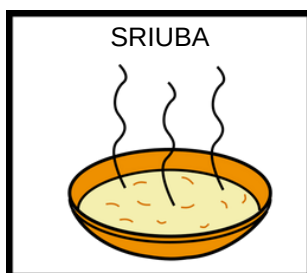
Nustatykite valgymo grafiką ir tvarką. Rekomenduojama, kad vaikas valgytų toje pačioje vietoje ir laikytųsi to paties valgymo grafiko bei rutinos. Rutinos laikymasis padeda vaikui žinoti kada bus valgoma. Papildomai galite sudaryti patiekalų sąrašą, kurie bus valgomi tą dieną.

Pirmadienio dienos meniu (pavyzdys)

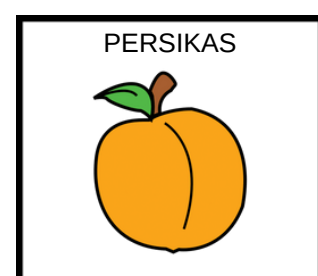
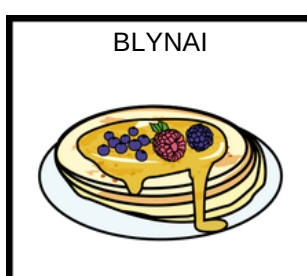
PUSRYČIAI



PIETŪS



VAKARIENĖ

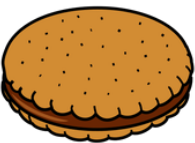
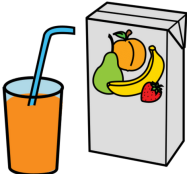







Venkite nuolatinio užkandžiavimo / valgymo.

Norint išvengti nuolatinio valgymo, svarbu tinkamai paskirstyti dienos valgymo laiką ir riboti užkandžius tarp valgymų. Valgant užkandžius mažėja apetitas, noras išbandyti naujus maisto produktus. Taip pat didėja bendras suvartojamų kalorijų skaičius, kuris gali turėti įtakos viršsvorio atsiradimui. Dienos eigoje, vaikui turėtų būti suplanuoti penki ar šeši valgymai, įskaitant užkandžius. Vaiko aplinkoje esantys asmenys, ypač šeimos nariai, turi rodyti tinkamą pavyzdį ir nuolatos neužkandžiauti.

Naudokite pasirinkimų lentelę, kad vaikas galėtų pasirinkti norimą užkandį.

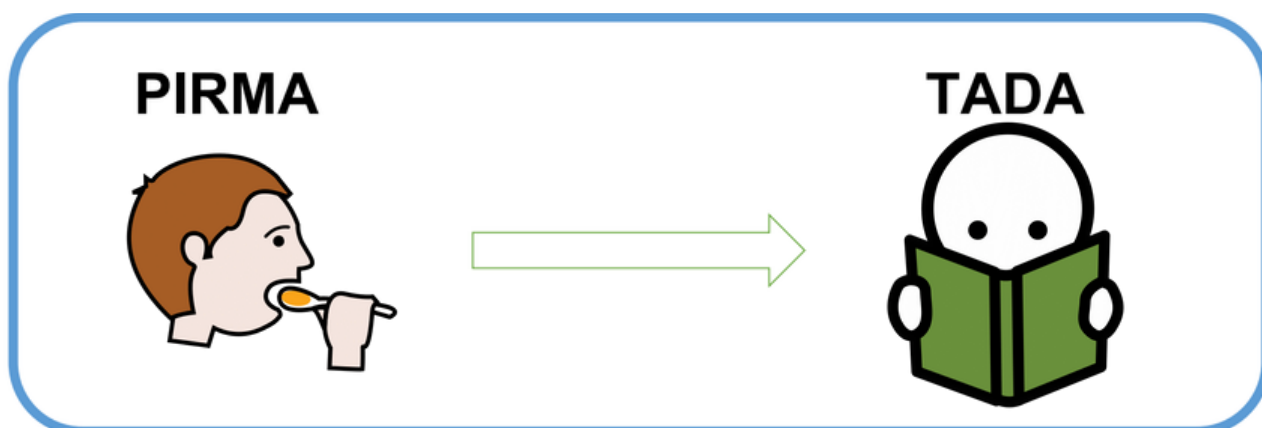
<p>SAUSAINIS</p> 	<p>SULTYS</p> 	<p>AŠ RENKUOSI</p> 
<p>BANDELĖ</p> 	<p>TRAŠKUČIAI</p> 	



Ribokite valgymo laiką. Vaikai didžiąją dalį maisto suvalgo per pirmąsias 30 minučių. Užkandžių valgymui skirkite apie 15 minučių. Atsisėdus prie stalo, kartu su vaiku, nustatyti laikmatį. Jeigu vaikas nepavalgė per skirtą laiką – nurodykite veiklos pabaigą ir nukreipkite vaiką prie kitos veiklos.



Perėjimui tarp veiklų naudokite schemą „Pirma – Tada“.



Laikmačius taip pat galite naudoti savo išmaniuosiuose įrenginiuose, atsisiuntus programėles.

Kids Timer

Skywise
Contains ads

Timebox Timer

Timebox App

Visual Timer - Countdown

Christoph Wiesner



Literatūros šaltiniai: [2, 9, 10, 11, 12, 13, 15].



Sumažinkite blaškymąsi. Vaiko valgymo vieta turėtų būti ten, kur nėra pašalinių dirgiklių, tokių kaip televizoriai. Taip pat venkite telefono, planšetės ar kitų įrenginių naudojimo valgymo metu. Įrenginių naudojimas valgymo metu blaško dėmesį ir trukdo susikoncentruoti ties valgymo procesu.

Įtraukite vaiką. Renkantis ar ruošiant maistą, leiskite vaikui savarankiškai pasirinkti ką jis norėtų valgyti ir įtraukite jį į maisto paruošimo procesą, net jei jis nevalgys paruošto patiekalo. Įtraukus vaiką į maisto ruošos procesą, jis galės tyrinėti ir žaisti su maisto produktais bei gauti sensorinių pojūčių.





Praktikuokite malonią ir sveiką mitybą. Šeimos nariai ir aplinkoje esantys asmenys gali modeliuoti tinkamą vaiko elgesį valgymo metu. Valgykite smagiai ir nekreipkite dėmesio į vaiko valgymą. Venkite pakartotinai raginti, įkalbinėti ir prašyti valgyti. Leiskite vaikui valgyti savarankiškai. Jei nusprendėte valgyti sveikai, tuomet sveikos mitybos pagrindų turi laikytis visa šeima, taip parodant tinkamą elgesį vaikui.



Skatinkite tinkamą (norimą) vaiko elgesį. Kuomet vaikas demonstruoja netinkamą elgesį (spjauto, mėto, atsisako maisto) – pateikite nurodymus ką jis turėtų daryti (suvalgyti trys šaukštus maisto, nunešti lėkštę nuo stalo ir pan.). Nuolatinis pastabų sakymas ir dėmesio skyrimas netinkamam elgesiui gali paskatinti vaiką demonstruoti netinkamą elgesį.





Maisto pateikimas. Maistą pateikite taip, kad maisto produktai, esantys lėkštėje, nesusiliestų. Siūlykite arba pateikite maisto produktus, kuriuos vaikas jau mėgsta, taip pat įtraukite produktus, kuriuos siekiate įtraukti į vaiko maisto racioną. Vienu metu siūlykite tik tris maisto produktus. Įtraukite vieną ar du maisto produktus, kuriuos vaikas jau mėgsta ir vieną, kurio vengia. Produktus, kurių vaikas vengia, sudėkite į atskirą lėkštę arba lėkštės skiltį.

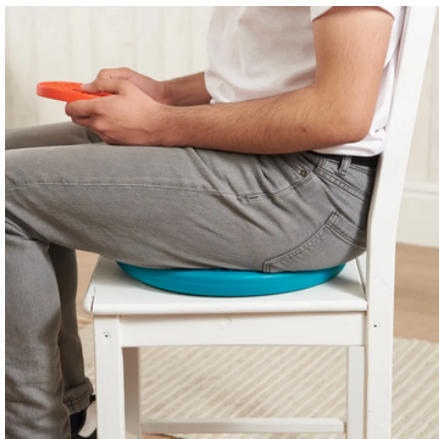
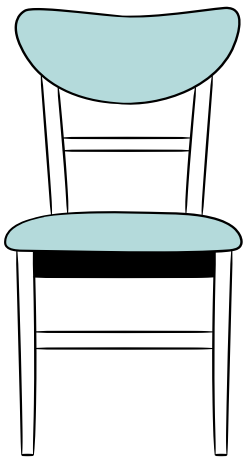
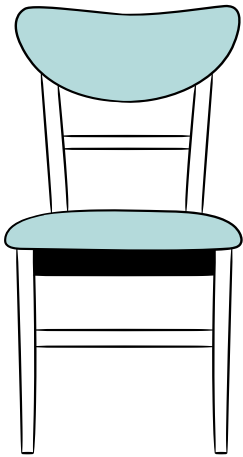


Naujo produkto pristatymas.

Supažindinant vaiką su nauju maisto produktu, pradžioje duokite jį pauostyti, paliesti, palaižyti ar pažiūrėti. Naujus maisto produktus pateikite mažais kiekiais ir kąsniais.



Vaiko valgymo vieta ir kompensacinės priemonės. Jei valgymo metu vaikas sunkiai nustygsta vietoje, ant kėdės galite padėti balansinę pagalvėlę arba kėdę pakeisti gimnastikos kamuoliu.





Jeigu vaikui kyla sunkumų geriant iš įprasto puodelio, tuomet parinkite puodelį pagal vaiko poreikius.



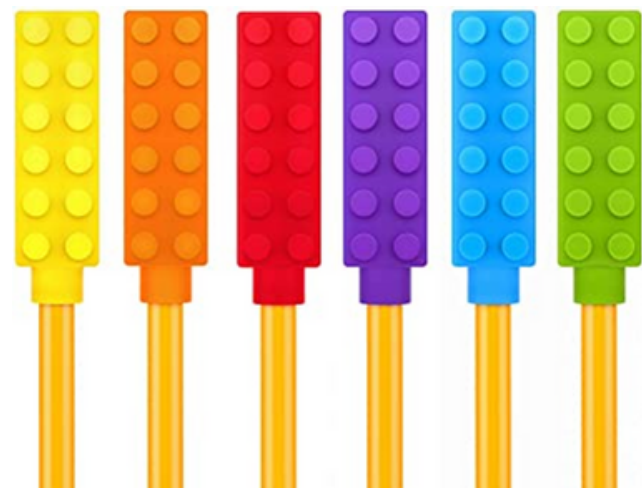
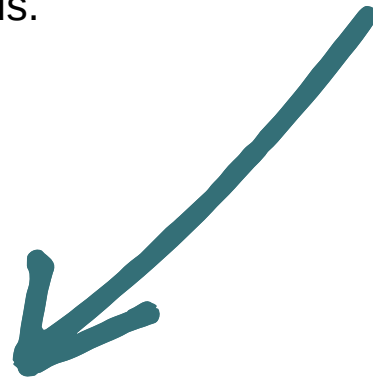


Pritaikyti valgymo įrankiai. Priklausomai nuo vaiko poreikių, galima naudoti valgymo įrankius su storesne, trumpesne, ilgesne, silikoline rankena. Jei vaikui kyla sunkumų pernešti maistą iš indo į burną, galima naudoti specialius laikiklius, kurie palengvins veiksmo atlikimą.





Jeigu vaikas nuolat laižo, deda prie lūpų, ragauja ar valgo nevalgomus daiktus, tuomet galite naudoti specialias technines pagalbos priemones (kramtukus), kurias vaikas galėtų kramtyti, kad gautų reikiamus pojūčius.





Nevalgomų daiktų ragavimas dažniausiai parodo skonio jutimų sistemos hipojautrumą (pojūčių siekimo poreikį). Vaiko poreikius galite patenkinti per maisto produktus. Duokite vaikui valgyti kuo daugiau skirtingų maisto produktų. Ruošiant maistą naudokite intensyvesnį skonį turinčius prieskonius. Vaiko valgomas maistas turėtų būti traškesnis.

Rekomenduojamų produktų sąrašas (**atsižvelkite į galimas (turimas) vaiko alergijas**):



Vaisiai ir uogos. Braškės, mėlynės, gervuogės, supjaustyti obuoliai, bananas, persikai, nektarinai, abrikosai, vynuogės, mandarinai, apelsinai, melionas, besėklis arbūzas. Stambesnius vaisius rekomenduojama supjaustyti mažais kūbeliais. Taip pat galite nulupti vaisių žieves.





Džiovinti vaisiai. Razinos, spanguolės, abrikosai, kiviai, ananasai, bananai, datulės, slyvos ir kt.



Daržovės. Morkos, brokolis, žiedinis kopūstas, žirniai, pupelės, agurkas, pomidorai, artišokas, avokadas ir kt.





Padažai. Pateikiant traškius uždandžius (kukurūzų, ryžių trapučius ir kt.), prie jų galite pateikti ir padažus, kurie suteiktų papildomų skonių.

Galite naudoti: humusą, gvakamolę, salsa, salotų padažą, jogurtinius padažus, vaisių uogienes, riešutų sviestą ar klevų sirupą.



Užkandžiai. Krekeriai, riestainiai, pitos, trapučiai, vafLIAI, spragėsiai, granola, traškios lazdelės, traškučiai, tortilijos ir kt.



PICA

PICA yra pakartotinis valgymas to, kas nėra maistas. Tai dažna autizmo spektro sutrikimų turinčių vaikų valgymo problema. Vaikai dažnai valgo tokius dalykus kaip popierius, augalai, plastikas ar akmenys. Kai kurie vaikai greitai praryja daiktus, o kita vaikų dalis laiko daiktus burnoje ir tik retkarčiais juos praryja.



Daugelio kūdikių ir mažų vaikų nevalgomų daiktų dėjimas į burną ir ne maisto produktų rijimas yra įprastas elgesys. Jie tai daro tyrinėdami ir mokydami. Daugumai vaikų šis elgesys baigiasi sulaukus 18 mėnesių. Jei vaikas tęsia ne maisto produktų valgymą, jis pažymimas kaip turintis PICA.



PICA valgymo sutrikimas gali būti diagnozuojamas, kuomet:

- Pakartotinis nevalgomų medžiagų valgymas trunka mažiausiai vieną mėnesį
- Ne maistinių medžiagų valgymas kenkia vaiko vystymuisi (PICA valgymo sutrikimas negali būti diagnozuojamas jausnesniems nei dviejų metų vaikams, nes jausnesnio amžiaus įvairių daiktų dėjimas į burną yra laikomas įprastine raida)





PICA požymiai

Daiktai, kuriuos vaikai, turintys PICA, deda į burną arba valgo:

- kreida;
- nuorūkos;
- molis;
- drabužiai arba siūlai;
- monetos;
- purvas;
- išmatos;
- plaukai;
- dažai;
- popierius;
- augalai arba žolė;
- akmenukai ar medžio drožlės;
- akmens druska;
- gumytės;
- šampūnas;
- žaislai (Lego, Play Doh, Magnetix, figūrėlės ir kt.





***Diagnostiniai testai, kurie atliekami
kilus įtarimui, kad vaikas gali turėti
PICA.***

- *Kraujo tyrimai: įvertinti anemijos, mažo cinko ir geležies kiekį.*
- *Išmatų mėginiai: patikrinti ar žarnynas neturi sužalojimų dėl suvartotų nevalgomų produktų.*
- *Žarnyno užsikimšimo įvertinimas.*
- *Švino lygiai: įvertinti ar nėra apsinuodijimo švinu, kuomet suvartojami dažai.*
- *Testai, kurie skirti įvertinti ar žarnyne nėra parazitų ir bakterijų.*
- *Svorio mažėjimo įvertinimas.*
- *Mitybos trūkumų įvertinimas: nustatyti, kokių maistinių medžiagų trūksta.*



PICA priežastys vaikams, turintiems autizmo spektro sutrikimų



- Sensorinės (jutiminės) stimuliacijos siekimas. Pasireiškia noru valgyti nevalgomus maisto produktus, kad patenkinti savo poreikius.
- Negebėjimas suvokti ir atskirti valgomus produktus nuo nevalgomų.
- Maistinių medžiagų trūkumas: tai apima geležies ir/ar cinko kiekio trūkumą.



PICA gydymas skiriasi, priklausomai nuo pagrindinių veiksnių, susijusių su vaiko būkle. Svarbu, kad sveikatos priežiūros paslaugų teikėjai atkreiptų dėmesį į simptomus, kurie dažnai atsiranda dėl PICA. Simptomai priklauso nuo to, kokius ne maisto produktus vaikas suvalgo.

Dažniausi simptomai, kurie pasireiškia:

- viduriavimas ar vidurių užkietėjimas;
- skrandžio opos;
- infekcijos;
- maistinių medžiagų, vitaminų ir mineralų trūkumas;
- apsinuodijimai.





Taikomos strategijos, kuomet vaikas reiškia PICA elgesį:

- Nukreipimas: kuomet vaikas bando valgyti ne maisto produktus, nutraukite elgesį uždėdami ranką ant vaiko rankos. Pasiūlykite mėgstamus produktus ar veiklą, siekiant tinkamo vaiko elgesio.
- Skanių, didelę maistinę vertę turinčių produktų tiekimas. Reguliariai duokite užkandžius. Dažnesni užkandžiai gali suteikti vaikui reikalingų sensorinių pojūčių ir sumažinti netinkamo elgesio (nevalgomų produktų valgymo) apraiškas.
- Naudokite apdovanojimus. Suteikite atlygį už tam tikrą laikotarpį, per kurį vaikas nevalgo ne maisto produktų. Teigiamas pastiprinimas yra patikrinta strategija, kuri gali padėti tėvams pakeisti vaiko nepageidaujamą elgesį.
- Turėkite produktų sąrašą, kuriuos vaikas valgo arba ragauja. Pasidalinkite šiuo sąrašu su savo vaiko gydytojais, mokytojais ar kitais globėjais.
- Stebėkite, kaip dažnai jūsų vaikas reiškia PICA elgesį ir žymėkitės užrašų knygelėje.
- Turėkite sąrašą vietų arba situacijų, kuriose jūsų vaikas deda į burną nevalgomus daiktus.
- Nevalgomus daiktus, kuriuos vaikas dažnai bando ragauti arba valgyti, laikykite saugiose, nepasiekiamose vietose.





1. Nevalgomus daiktus, kuriuos vaikas dažnai bando ragauti arba valgyti laikykite saugiose, nepasiekiamose vietose.
2. Pašalinkite PICA objektus arba laikykite nepasiekiamoje vietoje.
3. Palaikykite švarą namų aplinkoje, kad sumažintumėte ant grindų ar aplinkoje esančių daiktų kiekį, kuriuos vaikas gali suvalgyti.
4. Mokykite savisaugos įgūdžių, prašykite vaiko nustatyti daiktus, kurie yra nevalgomi arba pavojingi.



Tėvų patirtys



Tadas, 8 metai.

Jis valgė tik vidutinio dydžio riekelėmis supjaustytą baltą duoną. Kaip ir daugelis autizmą turinčių vaikų, Tadas yra labai nelankstus ir nenori ragauti naujų maisto produktų.

Norėdami padėti Tadui išplėsti maisto produktų asortimentą, jo tėvai pradėjo taikyti metodą „Žingsnis po žingsnio“:

balta duona vidutinio storio riekelėmis;

balta duona storomis riekelėmis;

vidutinio ir storo dydžio riekelės;

pilno grūdo duonos riekelės;

skrebučiai;

krekeriai;

avižų pyragėliai.

Kai Tadas priimdavo naują maisto produktą, tėvai duodavo jį jam reguliariai. Ilgainiui jis valgė visus maisto produktus, kurie buvo „Žingsnis po žingsnio“ metodo programoje.



Amelija, 5 metai.

Ji valgė tik kūdikių tyreles. Pirmiausiai mama išbandė skirtingų gamintojų vaisių tyreles. Palaipsniui, Amelijai matant, mama įmaišė 1/2 arbatinio šaukštelio vaisių tyrelės. Amelijos mama palaipsniui didino kiekį, kol Amelija suvalgė visą dubenėlį naminės vaisių tyrės. Mama pamažu vis mažiau trynė vaisius, kol Amelija priprato prie vaisių gabaliukų ir galėjo valgyti tyreles su vaisių gabaliukais viduje.



Literatūros sąrašas

- [1] Mayes, S. D., & Zickgraf, H. (2019). Atypical eating behaviors in children and adolescents with autism, ADHD, other disorders, and typical development. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 64, 76-83.
- [2] <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/behaviour/eating/all-audiences>
- [3] <https://childmind.org/article/autism-and-picky-eating/>
- [4] Mayes, S. D., & Zickgraf, H. (2019). Atypical eating behaviors in children and adolescents with autism, ADHD, other disorders, and typical development. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 64, 76–83.
- [5] Scaglioni S, De Cosmi V, Ciappolino V, Parazzini F, Brambilla P, Agostoni C. Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients*. 2018 May 31;10(6):706. doi: 10.3390/nu10060706. PMID: 29857549; PMCID: PMC6024598.
- [6] Margari L, Marzulli L, Gabellone A, de Giambattista C. Eating and Mealtime Behaviors in Patients with Autism Spectrum Disorder: Current Perspectives. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2020 Sep 11;16:2083-2102.
- [7] Wilbarger, J., Gunnar, M., Schneider, M. & Pollak, S. (2010). Sensory processing in internationally adopted, post-institutionalized children. *The journal of child psychology and psychiatry*, 51 (10), 1105–1114.
- [8] Rowell, Katja, and Jenny McGlothlin. *Helping your child with extreme picky eating: A step-by-step guide for overcoming selective eating, food aversion, and feeding disorders*. New Harbinger Publications, 2015.
- [9] <https://www.autismspeaks.org/expert-opinion/autism-and-mealtime-therapists-top-ten-tips-success>
- [10] <https://asatonline.org/research-treatment/clinical-corner/improving-food-selectivity/>
- [11] <https://www.sciencedaily.com/releases/2019/07/190709141255.htm>
- [12] Ansel K. (2020). Autism spectrum disorders (ASD) and diet. eatright.org/health/diseases-and-conditions/autism/nutrition-for-your-child-with-autism-spectrum-disorder-asd
- [13] <https://raisingchildren.net.au/autism/health-wellbeing/eating-concerns/eating-habits-asd>
- [14] <https://ezpzfun.com/blogs/feeding-challenges/sensory-tools-for-children-with-autism>
- [15] <https://childmind.org/article/autism-and-picky-eating/>
- [16] <https://www.crossrivertherapy.com/autism-food-list-and-diet>
- [17] <https://brainmaster.com/software/pubs/brain/berd/Eating%20for%20Autism.pdf>
- [18] <https://www.autismspeaks.org/sites/default/files/2018-08/Pica%20Parents.pdf>
- [19] <https://www.autismspeaks.org/expert-opinion/pica-autism-connection-help-perspective>
- [20] <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/professional-practice/managing-pica>
- [21] <https://www.nhsggc.org.uk/media/260522/eating-for-autism-298148.pdf>



Lietuvos aklųjų ir silpnaregių ugdymo centras

Sutrikusios raidos vaikų konsultavimo skyrius

Ateities g. 44, 06329 Vilnius

Tel.: 867758544

+370 5 2484100

El. p. info@srvks.lt

www.srvks.lt

