

# ŻUCIE I GRYZIENIE

**Pomóż Twojemu dziecku w kształtowaniu prawidłowych nawyków!**

## PRAWIDŁOWE ŻUCIE - JAK PRZEBIEGA?

Odgryzanie pokarmu (nie odrywanie), żucie z zamkniętymi ustami, obustronne (sprzyja równomiernemu rozwojowi mięśni oraz zgryzu, zapobiega powstawaniu asymetrii). Przeciętny kęs pokarmu powinien być przeżuty ok. 20-30 razy (mniej w przypadku pokarmów miękkich, a więcej - dla twardych) zanim zostanie połknięty. Takie rozdrobnienie wspomaga trawienie oraz uczucie sytości po posiłku.

**Nie masz pewności czy Twoje dziecko gryzie i żuje prawidłowo?  
Podczas posiłku zwróć uwagę, czy Twoje dziecko:**

- Odgryza pokarm czy raczej go szarpie/odrywa;
- Żuje z zamkniętą czy otwartą buzią;
- Podczas żucia przekłada pokarm z jednej strony na drugą, czy woli tylko jedną stronę;
- Czy sposób żucia jest stały, czy zmienia się np. z powodu wyrzynania się zęba.

**Wybierz się do logopedy jeśli Twoje dziecko:**

- Wybiera głównie miękkie produkty;
- Unika twardszych pokarmów lub określonych tekstur;
- Ma trudności z gryzieniem/żuciem: szarpie pokarm, żuje jednostronnie, żuje z otwartą buzią;
- Nie jest w stanie przekładać językiem kęsa pokarmowego i wspomaga się np. palcem;
- Ma odruch wymiotny podczas jedzenia lub nadmiernie wypycha policzki kęsami.

## UWAGA!

Pamiętaj o tym, aby rodzaj pokarmu i jego twardość była dostosowana do wieku dziecka. Jeśli na któryś z wymienionych pokarmów Twoje dziecko jest uczulone - nie podawaj ich!

**Możliwe skutki nieprawidłowego żucia:**

- Nieprawidłowy rozwój uzębienia oraz zgryzu;
- Obniżone napięcie mięśniowe warg, języka, policzków;
- Nadwrażliwość jamy ustnej;
- Brak stymulacji żuchwy;
- Wady zgryzu;
- Nieprawidłowe połykanie;
- W efekcie także mogą wystąpić wady wymowy.

**Jakie produkty dla dziecka, aby trenowało żucie i gryzienie?**

- Twarde surowe warzywa: marchewka, rzodkiewka, papryka, świeże ogórki, seler, kalafior;
- Twarde surowe owoce: jabłko, gruszka, śliwki, nektarynki, śliwki, mango;
- Suszone owoce: daktyle, morele, śliwki, gruszki, mango, jabłka;
- Twarde pieczywo: skórka od chleba, piętka chleba, opieczony tost;
- Inne: różne orzechy, nasiona np. słonecznika, pestki np. dyni, twarde sery w plastrach lub słupkach, twarde i suche kabanosy, sucharki, rollsy owocowe/warzywne.



grafika: Canva



Opracowanie: mgr Maria Jeleniewska @logopedyczna.blondynka