

KỸ NĂNG ĂN UỐNG

(FEEDING SKILLS)

TÀI LIỆU GIÁO DỤC

Kỹ năng ăn uống là gì?

Ăn uống bao gồm việc đưa thức ăn hoặc chất lỏng từ đĩa hoặc ly vào miệng. Điều này có thể bao gồm việc dùng muỗng xúc thức ăn và uống nước từ ly.

Tại sao kỹ năng ăn uống lại quan trọng?

Ăn uống bao gồm việc khám phá các trải nghiệm về giác quan khác nhau và tạo ra các kết nối có ý nghĩa với thức ăn. Trẻ gặp khó khăn trong việc ăn uống có thể khiến cha mẹ lo lắng rằng trẻ sẽ bị thiếu dinh dưỡng và căng thẳng. Các thách thức về kỹ năng ăn uống có thể giống như việc một đứa trẻ gặp khó khăn trong việc nhai thức ăn, khiến chúng có thể nôn ra thức ăn. Trẻ có thể gặp khó khăn khi sử dụng muỗng hoặc nĩa và uống từ ly hoặc bằng ống hút. Trẻ cũng có thể được mô tả là một đứa trẻ kén ăn khi chúng có thể có một khẩu phần ăn hạn chế.

Nghiên cứu nói gì?

- 25-45% trẻ phát triển bình thường và 33-80% trẻ chậm phát triển gặp khó khăn trong việc ăn uống.
- Ăn uống là một hoạt động phức tạp bao gồm nhiều ảnh hưởng cơ bản về sinh lý, vận động, giác quan, hành vi và môi trường.
- Trẻ học cách chấp nhận hoặc từ chối thức ăn khi chúng phát triển sở thích về mùi vị và kết cấu.

Kỹ năng ăn uống bao gồm một số yếu tố để thành công trong quá trình phát triển và độc lập của việc ăn uống. Ví dụ:

Kiểm soát tư thế

Giữ tư thế cơ thể khi thực hiện một nhiệm vụ.



Ví dụ: Một đứa trẻ ngồi thẳng trên ghế.

Kỹ năng vận động miệng

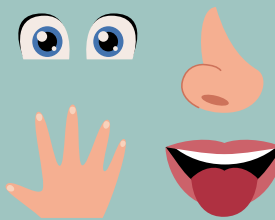
Vận động các cơ mặt.



Ví dụ: Nhai thức ăn và uống bằng ly.

Khám phá bằng giác quan

Khám phá thức ăn thông qua tất cả các giác quan.



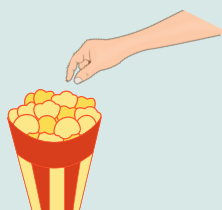
Ví dụ:
Thông qua nhìn, ngửi, sờ và nếm thức ăn.

Kỹ năng vận động tinh

Các cử động của các cơ nhỏ ở ngón tay, bàn tay và cổ tay.

Cầm nắm

Giữ đồ vật bằng bàn tay và ngón tay.



Ví dụ: Nhặt một mẫu thức ăn nhỏ.

Lực bàn tay

Sử dụng đúng lực của các ngón tay và bàn tay để thực hiện một nhiệm vụ.



Ví dụ: Dùng nĩa xiên thức ăn.

Phối hợp mắt-tay

Hai tay cùng làm việc.



Ví dụ: Một tay cầm chén và tay kia dùng muỗng xúc thức ăn.

Phối hợp hai bên

Hai bên cơ thể cùng làm việc.



Ví dụ: Cầm ly bằng cả hai tay để uống.

Trẻ có vấn đề về ăn uống có thể trông giống như hoặc trải nghiệm việc:

- Không chịu ăn uống
- Chậm tăng cân
- Khó nhai và nuốt
- Khẩu phần ăn rất hạn chế
- Chảy nước miếng hoặc hay buồn nôn khi ăn
- Trớ hoặc nôn nhiều
- Gặp vấn đề khi sử dụng muỗng hoặc nĩa
- Không thích tay và mặt bẩn thỉu
- Khó uống bằng ly

Sau đây là một số ví dụ về các hoạt động giúp trẻ cải thiện kỹ năng ăn uống:

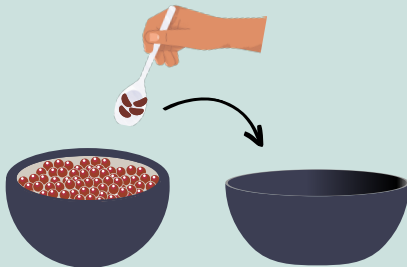
Giả vờ cho đồ chơi ăn,
chẳng hạn như búp bê
hoặc cá mập



Chơi với đất nặn bằng cách
dùng muỗng để xúc, nĩa để
xiên, véo và kéo nó thành
từng miếng



Dùng muỗng xúc đậu
ra chén



Múc và rót nước bằng ly khi
tắm



Để biết thêm thông tin hoặc có thắc mắc về kỹ năng ăn uống của con bạn, vui lòng tham khảo ý kiến chuyên gia hoạt động trị liệu của con bạn hoặc liên hệ với bác sĩ nhi khoa của bạn. Bạn cũng có thể tham khảo www.aota.org để biết thêm thông tin.

Tài liệu tham khảo:

- American Journal of Occupational Therapy (3rd Edition). (2014). *American Journal of Occupational Therapy*, 68(Suppl. 1), S1-S48. <https://doi.org/10.5014/ajot.2014.68.2006>
- Case-Smith, J., & Exner, C. E. (2015). Hand Function Evaluation and Intervention. In Case-Smith, J., O'Brien, J. C. (Eds.), *Occupational Therapy for Children and Adolescents* (7th ed., pp. 220-257). St. Louis, MO Elsevier.
- Kim, A.-R., Kwan, J.-K., Hee, S., & Kim, E.-Y. (2021). Sensory based feeding intervention for toddlers with food refusals: A randomized controlled trial. *Annals of Rehabilitation Medicine*, 45(5), 393-400. <https://doi.org/10.5535/arm.21076>
- Michael, M. (2016). Fine Motor. In Gale (Eds.), *Gale Encyclopedia of Children's Health: Infancy Through Adolescence* (3rd ed.). Gale.
- Marr, D., Cermak, S., Cohn, E. S., & Henderson, A. (2003). Fine motor activities in Head Start and kindergarten classrooms. *American Journal of Occupational Therapy*, 57(5), 550-557. <https://doi.org/10.5014/ajot.57.5.550>
- Redstone, F., & West, J. F. (2004). The importance of postural control for feeding. *Pediatric Nursing*, 30(2), 97-100. <https://www.wisconsinhyperbarics.com/research-pdf/the-importance-of-postural-control-for-feeding999.pdf>
- Rappaport, K. (2015). The developmental progression of eating skills identification of early feeding issues. *CDHA Journal*, 32(1), 6-11. <https://cdha.org/Portals/CDHA/PDF/CE%20Exams/The%20Developmental%20Progression%20of%20Eating%20Skills.pdf?ver=6JuluFpcY-EMS-Y-vYGA3w%3D%3D×tamp=1610417887874>
- Walton, K., Daniel, A. I., Mahood, Q., Vaz, S., Law, N., Unger, S. L., & O'Connor, D. L. (2022). Eating behaviors, caregiver feeding interactions, and dietary patterns of children born pre-term: A systematic review and meta-analysis. *Advances in Nutrition: An International Review Journal*, 13(3), 875-912. <https://doi.org/10.1093/advances/nmac017>