

自闭症儿童饮食行为特征及其食育干预措施分析

陈芊 黎俏灵 杨娟 吴忆惠 苏业成
岭南师范学院

DOI:10.12238/carnc.v3i1.12529

[摘要] 近年来,越来越多的研究揭示肠道菌群是自闭症患者的关键致病因素之一,而通过饮食管理可以调节肠道菌群的构成与功能,在一定程度上减少自闭症的发病率并减轻其相关临床症状。本文基于自闭症是广泛性发育障碍的代表性疾病,其饮食行为出现食用非营养物质、严重偏爱某种食物等特征,提出对特殊儿童饮食进行干预的依据,简述了自闭症儿童的两大不良饮食行为——异食癖行为、偏食行为,并从防治异食癖行为、矫正偏食行为、形成良好饮食行为三个方面探讨了食育干预意义。此外,文章还从家庭、特殊教育机构与学校、社会以及政府四个维度出发,提出了自闭症儿童食育干预的具体措施,旨在为特殊儿童的饮食干预指明方向。

[关键词] 自闭症儿童; 饮食行为; 食育; 干预

中图分类号: R459.3 **文献标识码:** A

Characteristics of eating behavior of autistic children and analysis of feeding intervention measures

Qian Chen Qiaoling Li Juan Yang Yihui Wu Yecheng Su
Lingnan Normal College

[Abstract] In recent years, more and more studies have revealed that intestinal flora is one of the key pathogenic factors for autistic patients. Dietary management can regulate the composition and function of intestinal flora, which can reduce the incidence of autism and alleviate its related clinical symptoms to a certain extent. Based on the fact that autism is a representative disease of generalized developmental disorder, and its eating behavior is characterized by non-nutrient consumption and severe preference for certain foods, this paper proposes the basis for dietary intervention for special children, and briefly describes the two major bad eating behaviors of autistic children, namely pica and partial eating. The significance of feeding intervention was discussed from three aspects: prevention and treatment of pica behavior, correction of partial eating behavior and formation of good eating behavior. In addition, from the four dimensions of family, special education institutions and schools, society and government, the article also puts forward the specific measures of feeding intervention for autistic children, aiming at pointing out the direction of dietary intervention for special children.

[Key words] autistic children; Eating behavior; Feeding and nourishing; intervene

引言

孤独症(autism),又称自闭症或孤独性障碍(autistic disorder),是广泛性发育障碍(pervasive developmental disorder, PDD)的代表性疾病。《DSM-IV-TR》将PDD分为5种:孤独性障碍、瑞特(Retts)综合症、童年瓦解性障碍、阿斯伯格综合征和未特定的PDD。其中,孤独性障碍与阿斯伯格综合征较为常见。作为一种广泛性发展障碍,自闭症主要表现为社交困难、言语发展迟缓、刻板或仪式性行为^[1]。

儿童正处于生长发育阶段的关键时期,需满足其营养需要,

合理搭配食物,避免并纠正其不良饮食习惯。有研究表明,与正常儿童相比,自闭症儿童存在更多的喂养问题及饮食品种范围狭窄倾向的饮食问题,自闭症儿童发生发展可能与饮食营养有关,具体包括谷蛋白和酪蛋白的摄入、维生素与矿物质的平衡以及酸性食物的影响^[2]。也有研究表明,肠道菌群可能通过多种方式间接或者直接导致自闭症儿童的发生与发展。通过饮食管控可调节肠道菌群的成分与功能,进而在一定程度上降低自闭症儿童的发病率,并缓解其相关临床症状^[3]。另外,有研究显示ASD儿童在饮食上偏好吞食软食和温食,食量通常正常,但不喜欢咀

嚼,这一饮食习惯可能提示患儿存在脾胃气虚、咀嚼肌力量不足的情况,从而在一定程度上表明自闭症不仅与脾脏功能有关,还涉及到胃腑的健康^[4]。

在我国关于ASD儿童与饮食关系的研究尚显不足,应开展和加强儿童自闭症饮食病因的深入探究,以及相应的食育干预措施分析。这不仅会为揭开儿童自闭症的真正根源提供重要线索,也为探索符合我国国情和居民饮食特点的儿童自闭症食疗康复方案提供重要科学依据。为了更好地对自闭症儿童饮食行为进行分析与干预,本文将以自闭症儿童为研究对象,剖析其饮食行为并提出与食育干预措施相结合的引导建议,为该特殊人群形成良好的膳食和饮食习惯,更好地融入社会生活提供研究基础。

2 自闭症儿童饮食行为的主要特征

研究表明自闭症儿童存在饮食问题,自闭症的发生发展可能与饮食营养有关,从自闭症儿童的实际生活或病史中也发现,自闭症儿童临床主要症状之一是兴趣行为异常,该症状的突出表现为偏食某类食物、抗拒某种味道或颜色的食物、不想吃饭或异食癖等饮食习惯。其中,异食癖和偏食行为是自闭症儿童一系列行为失调的重要表现形式。

2.1 异食癖行为

异食癖,是指在摄食过程中出现的一种特殊嗜好,对通常不应取食的异物进行难以控制的咀嚼与吞食,主要摄取非营养物质,种类繁多,如火柴、泥土、粪便、石头、树枝、冰、头发等,而自闭症人群最常见的异食癖种类是食用烟头、纸以及玩具^[4]。

自闭症异食癖行从生物医学的角度被认为是其刻板行为的一种泛化表现,可能是由于缺乏某种微量元素而出现的行为,也可能与其嗅觉和味觉等感官发展迟滞或异常敏感有关,比如为了获得某种形式的口腔感官刺激与强化,当然也不排除胃肠道功能失调等因素;从社会行为角度看,自闭症异食癖行为是后天习得的,具有获得关注或寻求注意的功能,还有一些学者提出异食癖行为是自闭症人群为了逃避不利的情境或事物而表现出的行为。

2.2 偏食行为

偏食行为表现为偏爱某些食物,如挑食、暴饮暴食以及饮食不规律等。这些不良的饮食习惯会导致营养搭配失衡,饮食种类过于单一,从而形成不合理的膳食制度和不良膳食习惯。自闭症儿童的刻板行为模式、对环境变化的敏感以及安全感的缺失,使他们难以接纳新食物,视之为潜在威胁,因此在新食物面前表现出抗拒态度。正因如此,自闭症儿童中偏食行为的比例高于普通儿童,具体表现为食欲不振、对特定食物的强烈偏好、不良的进食习惯以及拒绝尝试某些食物等。

自闭症儿童有两大核心症状:在多种环境中,持续性地显示出社会沟通和社会交往的缺陷;有局限性、重复性的行为、兴趣或活动。后者是自闭症偏食行为形成主要原因,对饮食行为方面的影响较大,易导致出现偏食行为,如坚持每天吃同一种食

物、抗拒某种颜色的食物、抗拒某种味道的食物等。

3 自闭症儿童食育干预意义

食育干预不仅有助于改善自闭症儿童的不良饮食行为与情绪状态,还能促进他们的身体健康与发育,为这些儿童更好地融入社会奠定基础。特别地,针对自闭症的食育干预能有效预防和治疗异食癖行为,纠正偏食习惯,从而帮助他们形成良好的饮食行为。

3.1 防治异食癖行为

异食癖行为是自闭症儿童一种行为失调的表现,预防或治疗自闭症儿童异食癖行为有利于减少儿童的自我刺激行为^[5]。异食癖行为是一种自伤行为,由于进食物质的特殊性,严重时易危害生命,对儿童造成不良身心健康的结果。异食癖行为的治疗有利于解决营养缺乏问题或矿物质元素缺乏问题;有利于避免因误食而对身体造成的危害,例如铅中毒、便秘、腹痛、寄生虫病以及口腔牙龈问题等;有利于提高自闭症儿童以及自闭症儿童家庭的社会幸福感,减少其他同学以及社会的歧视和非正常关注。

3.2 矫正偏食行为

偏食行为是自闭症儿童的不良饮食习惯,不利于儿童生长发育,无法满足其营养需要,易导致儿童体重过高、身体消瘦、营养不良、发育迟缓、免疫能力差等健康问题^[6]。偏食行为的矫正有利于加强自闭症儿童的膳食管理,遵循儿童的发育规律,引导儿童养成良好的饮食习惯,保障儿童的身心健康发展;有利于提高自闭症儿童以及自闭症儿童家庭的生活幸福感,提高健康生活意识,增进家庭成员间的感情,提供家庭成员间交流的机会,提高家庭成员间的亲密度,形成良好的家庭氛围;有利于树立家校协作的意识,提高家庭与学校的合作干预能力。

3.3 形成良好饮食行为

目前我国学前儿童的不良饮食行为较多,如偏爱零食、进食不专注、不吃早餐、进食时间与地点不规律、无法独立进食、进食时间过长、挑食与偏食行为等等,导致儿童饮食质量下降^[7]。对自闭症儿童采取科学的食育干预措施,有利于自闭症儿童形成良好的饮食行为,摆脱不良饮食习惯造成的危害。

4 自闭症儿童食育干预措施

当前,我国自闭症儿童数量持续增长,为确保这些儿童的健康成长,家庭、学校、社会及政府需高度重视并相互协作,保持态度与行动上的一致性,共同提升食育干预的效果^[8]。家庭、学校、社会及政府关于自闭症的食育干预措施主要包括以下内容:

4.1 家庭方面的干预措施

对于自闭症的异食癖行为防治,家长或者照料者发现儿童出现异食癖行为,应立即带其进行医疗评估,迅速查明病因,并依据诊断结果及时采取治疗措施,若病因涉及微量元素缺乏,则应针对性地补充,并调整饮食结构等;家长或者照料者可通过控制前情预防儿童异食癖行为的发生,对儿童所处的环境进行清理,减少潜在的刺激源,尤其是儿童异食癖行为中所摄取的食物

Clinical Application Research of Nursing Care

物种类,确保儿童无法轻易接触到这些物质;家长或者照料者可采用“交换——获取替代物”进行行为干预方法。这一方法要求深入了解儿童异食癖行为的作用或者功能,如自闭症儿童是出于追求口腔刺激,则可以利用儿童喜爱的健康食物来替换掉他们异食的物质,以此来逐步减少异食癖行为的发生频率;中医对于自闭症也有一定的研究,其认为异食癖行为治疗应注重脾胃调理,脾胃为后天之本,是儿童生长发育所需营养物质的根本,家长或者照料者可通过食疗重视和加强脾胃的功能,如山药粥、八珍糕、茯苓饼干,已有临床研究结果表明,理中汤加味中医药疗法配合行为教育疗法明显优于单纯的行为教育疗法^[9,10]。

对于自闭症儿童的偏食行为矫正,家长或者照料者是最关键的引导对象,家庭的饮食习惯、饮食氛围、消费水平是影响自闭症儿童偏食行为的因素。在饮食习惯方面,家长或者照料者应以身作则,合理安排饮食时间,规律进食,形成良好的膳食结构,多吃蔬菜、水果,不应有挑食、偏食行为,多关注儿童饮食习惯、饮食爱好,经常提醒儿童多吃某种食物,耐心解释多吃某种食物的益处,使儿童进食时潜移默化;已有研究表明,自闭症儿童和正常发展儿童在工具行为模仿任务和目的意图模仿任务上不存在显著差异,自闭症儿童在以认知为导向的模仿任务中可以做成功行为,对于家长或者照料者来说,与儿童共同进食有利于其模仿自己良好的饮食行为^[11]。在饮食氛围方面,家长或者照料者应营造安静、轻松、温暖、积极的进食氛围,并只专注于进食,减少一心二用的情况,可与儿童进行适当的交流,使儿童认识到进食是一件享受的事情,是一件有规律、可期待的事情。当引导儿童尝试某种食物时,应避免使用大声呵斥或发脾气等强制性手段来强迫孩子进食。相反,应采用鼓励、耐心指导以及适当的奖励与惩罚机制来劝导儿童接受该食物,并可适度利用健康的小零食作为辅助手段进行引导。

4.2 特教机构、学校方面的干预措施

对于自闭症儿童的异食癖行为防治,特教机构、学校在进行特殊教育之前,应与家长了解儿童的情况,制定相应的入校适应方案。在教育实施过程中,特教机构与学校需密切关注儿童的行为表现,一旦发现儿童开始出现异食癖行为,应与家长共同商讨并建议进行专业医疗诊断,随后联合制定统一的行为干预策略。基于医疗诊断结果,特教机构与学校应采取医教融合模式,对自闭症儿童异食癖行为进行干预,制定儿童在校的个性化饮食计划、行为矫正计划。同时,通过师生合作机制,积极劝导有异食癖行为的自闭症儿童,并引导其他学生以恰当方式协助阻止此类行为的发生。

对于自闭症儿童的偏食行为矫正,特教机构、学校应结合儿童的偏食行为,制定相关的饮食方案,增加儿童摄入的食品种类,使儿童饮食结构合理,满足儿童营养需求。教育过程中,特教机构与学校应强化饮食教育,将良好饮食习惯融入日常教学,使儿童在潜移默化中养成良好饮食习惯。此外,特教机构、学校可在儿童进食前进行温和的饮食引导,并与家庭食育干预相结合,双

重劝导达到加深印象的效果。特教机构与学校还需留意班级内其他学生的饮食习惯,避免自闭症儿童因模仿不良饮食行为而加剧偏食问题。为此,特教机构、学校可通过游戏、故事或创设情境的方式创造良好的进食环境,使儿童逐渐接受不喜爱的食物,突破心理防线。

4.3 社会方面的干预措施

社会需着重关注的对象涵盖人民群众、自闭症儿童家庭、特殊教育机构及学校,尤其考虑到人民群众对自闭症儿童的理解相对浅显,对与自闭症儿童相关的饮食教育更是知之甚少^[12]。因此,我们呼吁社会各界加强对自闭症儿童的关注,积极宣传融合教育的重要性,以深化人民群众对自闭症儿童的认识。当遇到自闭症儿童表现出异食癖行为时,应及时制止并通知其家长,防止因不当饮食而危及儿童生命安全。自闭症儿童家庭对于异食癖行为、偏食行为存在忽视的问题,未意识到不良饮食习惯对儿童的巨大影响,所以应对家长宣传科学育儿知识、科学营养搭配知识、良好饮食行为教育知识等等,呼吁家长重视家庭教育并投入耐心、增强信心,说明融合教育的重要性。特教机构、学校是自闭症儿童饮食行为矫正的重要场所之一,特殊教育教师是自闭症儿童饮食行为矫正的重要引导者之一,但自闭症儿童可能会出现拒绝入校或者劝退的情况,所以应为特教机构、学校提供融合教育的相关条件,确保实践落到实处,推动全社会形成平等、开放、包容的融合教育文化。

4.4 政府方面的干预措施

政府应与家庭、特殊教育机构及学校建立起紧密的合作伙伴关系,共同关注并支持自闭症儿童及自闭症儿童家庭这一亟需帮扶的群体^[13]。因此,政府应制定完善的法律法规,并不断完善特殊教育政策,旨在确保自闭症儿童家庭的各项权益得到切实保障。特教机构以及学校是保障自闭症儿童进行融合教育的重要场所,政府应提供更多食育相关的政策扶持,提供食育等领域专家合作的资源平台,实现医教康相结合,为特殊教育专业人员的发展提供保障,提供技术援助、专业支持以及精准提供财政支持,确保资源用在刀刃上^[14]。

5 总结与展望

自闭症儿童存在异食癖行为和偏食行为,不利于儿童生长发育,无法满足其营养需要,易导致儿童体重过高、身体消瘦、营养不良、发育过缓、免疫能力差等健康问题,严重时易危害生命,对儿童造成不良身心健康。自闭症儿童饮食干预主要从家庭、特教机构与学校、社会、政府四个角度对自闭症儿童提出食育干预措施,通过食育干预可在一定程度上防治异食癖行为、矫正偏食行为,形成良好饮食行为习惯。

2022年,《“十四五”特殊教育发展提升行动计划》正式启动并实施,旨在推动各地加速特殊教育的高质量发展进程,致力于促进特殊儿童与普通儿童的共同成长与进步。其中,特殊需要儿童的饮食教育作为学前融合教育不可或缺的一环,通过实施饮食干预策略,深入研究和分析自闭症儿童的饮食行为,针对其特性提出具有建设性的饮食教育干预对策与建议,这不仅具有

深远的现实意义,也为特殊教育儿童的早期干预开辟了新的路径。未来,相关研究将进一步聚焦于特殊儿童的饮食行为干预方式,不断探索与优化,以期达到更佳的教育效果。

岭南师范学院大学生创新创业训练计划项目(S202310579002)。

[参考文献]

[1]杨靖.游戏治疗在自闭症儿童学前融合教育中的应用[J].教师,2021(27):84-85.

[2]汤广全.自闭症儿童家庭食育干预初探[J].南昌师范学院学报,2016.37(02):135-140.

[3]张瑜.自闭症儿童粪便肠道菌群、短链脂肪酸及血清标志物变化意义研究[D].江苏:江苏大学,2022.

[4]王建国,王凤枝.儿童异食癖112例临床观察[J].中国妇幼保健,2008(05):657-658.

[5]白茹.自闭症异食癖行为研究综述[J].现代特殊教育,2015(10):33-37.

[6]魏予昕.自闭症儿童与普通儿童模仿能力的比较研究[J].中国特殊教育,2019(10):26-33.

[7]管梦雪,周楠.国内学前儿童饮食行为研究进展[J].中国

公共卫生,2020.36(05):845-848.

[8]黄琳.浅谈家校合作对自闭症儿童发展的影响及策略[J].佳木斯职业学院学报,2020.36(06):262-263.

[9]叶兵.从临床症状学浅析自闭症儿童的中医病因病机[J].中国民族民间医药,2017,26(18):9-11.

[10]周念莹.理中汤加味治疗小儿自闭症临床观察[J].新中医,2015,47(06):200-202.

[11]魏予昕.自闭症儿童与普通儿童模仿能力的比较研究[J].中国特殊教育,2019(10):26-33.

[12]杨文韬,赵侯.关于自闭症儿童社会现状的调研与思考[J].中外企业家,2020(18):243-244.

[13]魏秋雨,王琳琳.美国《残疾儿童融入早期儿童项目政策声明》分析及启示[J].现代特殊教育,2022(03):76-79.

[14]程凯.全力推进学前融合教育加快发展.现代特殊教育,2021(13):1.

作者简介:

陈芊(2003—),汉族,广东韶关人,本科,食品质量与安全专业,研究方向:食品质量与安全。