



KORAGYERMEKKORI EVÉS- ÉS ALVÁSZAVAR AMBULANCIA

ÉTKEZÉSI TANÁCSOK

6

Az evés és a rágás fejlődése, darabos ételek fogyasztása



1. AZ EVÉS ÉS A RÁGÁS FEJLŐDÉSÉNEK SEGÍTÉSE

Az evés fejlődése

- 0-4-6 hó: folyékony állagú ételek fogyasztása.
- 4-6 hó: a hozzátáplálás kezdete, különböző sűrűségű, de homogén állagú pépek kínálása. A cél: ismerkedés az új étkezési helyzettel, az új ízekkel, állagokkal, eszközökkel.
- 8-10 hó: a darabos ételek bevezetésének optimális időszaka.

A rágás fejlődése

4 hónapos kor körül:

A mozgásfejlődés és a szem-kéz koordináció ügyesedésével a babák képessé válnak arra, hogy a szájukhoz tudjanak vinni tárgyakat, azokat nyalogatják, vagy mélyen a szájukba gyömöszölik. Ezzel nagyon sok tapasztalatot szereznek a szájterén belüli érzékelésről, és a rágáshoz szükséges száj körüli izmok koordinációja, erőssége is fejlődik. A megfelelő ingerlés hatására a nyelv egyre kevésbé lesz érzékeny a különböző ingerekre, az a terület, melynek ingerlése öklendezést vált ki, fokozatosan a nyelv hátsó részére tolódik. Sajnos előfordul, hogy a babák egy része ebben a korai életkorban kerüli ezt az orális kutató manipulációt, megnehezítve a rágáshoz szükséges tapasztalatok kialakulását, megszilárdulását.



6-9 hó:

A kezdő rágásminta kialakul; a falatot a szájába tudja tenni; egyre inkább érdeklődni kezd a felnőttek ételrei iránt; kezd kialakulni igénye az önálló ételre.



Dokumentumkód: SZT-Diéta-18	Változat száma: 2	Érvénybe lép: 2026.07.15.	Oldalszám: 2/7
--------------------------------	----------------------	------------------------------	-------------------

9-12 hó:

Fogékony periódus az új állapotokra: szilárdabb, darabos, de puha, ételekkel is boldogul pl. főtt zöldség, puha gyümölcs, kifli csücsök. Egyre többfélét eszik, de nyers zöldség és gyümölcs adása még nem biztonságos (ami nem tud elolvadni a szájban, vagy fogak nélkül nem feldolgozható, az ebben az életkorban még nem biztonságos). A pürés ételekben előbukkanó darabos falat etetés-kor váratlanul éri a gyermeket, nem tud rá felkészülni, ezért kerüljük.

Fogínnnyel majszozás, csócsálás időszaka; kontrollált harapás kialakul (le tud harapni pl. kekszdarabot); a rágás fejlődésénél az állkapocs tartása jobban kontrollált, mozgása ritmikus.

12-24 hó:

Egyre ügyesebben harap, különböző textúrájú ételeket; a rágás ügyesedik, darabos ételt alaposabban rágja meg, ha van már őrlő foga; a falatot jól tudja a szájában irányítani a nyelv, ajkak, arc összehangolt, szelektív mozgásaival; a rágás körkörösrötdációs mozgása, 24 hónapos korra alakul ki teljesen. **A legtöbb állaggal boldogul, kivéve a kevert/vegyes állagot. (pépesben darabok).**



24-36 hó:

A mozgások, készségek finomodnak; a száj nyitását hozzá igazítja a falat méretehez; erősebben harap rá, a keményebb ételekre; a kevert állaggal is boldogul.

Miért fontos a rágás?

Az esztétikus és egészséges fogazat kialakulásához szükséges az erős rágóizomzat, melynek kialakulásához szükséges a rendszeres, intenzív rágás.

A helyes artikuláció, a tiszta beszéd kialakulásához is szükséges a száj körüli izomzat erőteljes, koordinált mozgása.

Szakirodalom:

April Winstock: Eating and drinking difficulties in children
www.jolenni.hu

Dokumentumkód: SZT-Diéta-18	Változat száma: 2	Érvénybe lép: 2026.07.15.	Oldalszám: 3/7
--------------------------------	----------------------	------------------------------	-------------------

2. DARABOS ÉTELEK BIZTONSÁGOS KÍNÁLÁSA CSECSEMŐ- ÉS KISGYERMEKKORBAN

A darabos ételek bevezetésének feltételei

- Az életkornak megfelelő fejlettség minden fejlődési területen (mozgás, kongnitív terület, figyelem, érzékelés-észlelés, kommunikáció, önszabályozás).
- Stabil fej-, nyak-, törzskontroll (stabil ülés).
- A baba képes az ételt megfogni és a szájához vinni.
- Megfelelő izomtónus és mozgáskoordináció a száj körüli területen.
- A darabos ételek kínálásához nem szükséges, hogy a babának már legyenek fogai.
- Érett, egészséges csecsemőnél a fenti feltételek kb. 8 hónapos életkor (+/- néhány hét) körül teljesülnek.
- Amennyiben a fenti feltételek teljesülnek, 10 hónapos korig kezdjék el a darabos ételek bevezetését. Ezután egyre kevésbé nyitottak erre a gyerekek, táplálási nehézségek alakulhatnak ki.



**A GYERMEK AZ ETETÉSEK IDEJE ALATT IS SZOROS FELÜGYELETET IGÉNYEL,
SOSE HAGYJUK EGYEDÜL EZ IDŐ ALATT!**

A darabos ételek kínálásához fontos

- A megfelelő, biztonságos étkezési helyzet és pozíció kialakítása.
- Az etetőszék megfelelő pozicionálása, vagy ölben etetéskor a kényelmes testhelyzet megtalálása fontos a biztonság és a baba kényelmes étkezése szempontjából. A gyermek felsőteste függőleges helyzetben, csípője kissé előre billentve legyen. A lába legyen megtámasztva. Az asztallap vagy tálca magasságát úgy kell beállítani, hogy a baba mellkasa alá érjen kissé, így könyökét meg tudja támasztani, és még stabilabb lesz a testtartása.
- A helyes pozíció biztosítása elengedhetetlenül fontos a biztonságos rágáshoz!
- A korábbi orális tapasztalatok, melyek segítik a babát a darabos ételek elfogadásában.
- Ha a baba életkorának megfelelően fejlett, egészséges, nyugodtan hagyhatjuk, hogy gyakoroljon.
- A hozzátáplálás során kerüljük a vegyes/ kevert állagok kínálását (ez a pépes ételben darabos falatokat jelent), ezzel az állaggal csak 2 éves kor felett tudnak biztonságosan boldogulni a gyerekek.



Biztonsággal kínálható ételek a rágás kialakulásának kezdetén



- Szilárd, de puha állagú ételek, amelyeket a baba könnyen össze tud nyomni akár a nyelvvel vagy az ínyével is (ha még nincsenek fogai). Ilyenek a puhára párolt vagy sült zöldségek és gyümölcsök, puffasztott kukorica és bulátó, a nyers gyümölcsök közül pl. a barack és a banán, emellett a pl. fasírtok, zöldségfasírtok, puha házi babakekszek, főtt tészta, kifli csücsök.
- Magvak darálva (pl. zabkásába keverve, gyümölcsre, kenyérré kenve adható), amennyiben az étrendbe bevezethető.
- Kezdetben, amíg a baba csak nagyobb darabokat tud megfogni az öklében, ezek az ételek ujjnyi vastag hasábok legyenek.
- A csippentő fogás kialakulásával lehet a falatok méretét csökkenteni.



Öklendezés, hányás

A darabos ételek kínálásának kezdetén gyakran előfordul, hogy a gyermek öklendezik vagy hány a darabos ételtől. Ez teljesen természetes dolog a rágás tanulásának korai szakaszában. Ilyenkor még gondot okozhat a gyermek számára a falat mozgásának követése a szájterén belül, illetve az új, szokatlan inger a szájterén belül is kiválthatja az öklendezést. Ha az öklendezéshez nem társul félrenyelés, rosszullét, egyéb rossz élmény, és nem veti vissza őt a gyakorlásban, akkor hagyjuk nyugodtan próbálkozni. Ilyenkor általában a tünetek fokozatosan csökkennek, egy idő után megszűnnek.



**MIKOR KÉRJE SZAKEMBER SEGÍTSÉGÉT:
HA AZ ÖKLENDEZÉS, HÁNYÁS NEM MŰLIK, GYAKORI, ÉS EGYRE NEHEZEBBÉ
VÁLIK A GYERMEK ETETÉSE, MERT ROSSZ ÉRZÉS KAPCSOLÓDIK HOZZÁ.**

Dokumentumkód: SZT-Diéta-18	Változat száma: 2	Érvénybe lép: 2026.07.15.	Oldalszám: 5/7
--------------------------------	----------------------	------------------------------	-------------------

VESZÉLYES ÁLLAPOT, AMITŐL ÓVNI KELL A CSECSEMŐT/KISGYERMEKET

Félrenyelés

Félrenyelésnek nevezzük, ha az étel nem a megszokott helyére, a nyelőcsőbe kerül, hanem a légutakba. Ennek következtében légszomj, fuldoklás lép fel, a gyermek arcszíne megváltozhat (kivörösödik, kékes- lilás esetleg szürke árnyalatú lehet), heves köhögési inger jelentkezhet. A köhögési inger kimerülhet, a légutak elzáródásakor a gyermek nem tud sírni, nem köhög, ijesztően csendben van és azonnali beavatkozásra van szükség. Ez bármilyen életkorban előfordulhat, a leggyakoribb azonban kisdedkorban, törekedjünk a megelőzésre.

FONTOS!

Mindig legyen felügyelet alatt a csecsemő és kisgyermek étkezés közben.

Már várandósság alatt érdemes elvégezni egy szülőknek szóló elsősegélytanfolyamot, ahol a légúti idegentest elhárításának lépéseit be lehet gyakorolni.

Feltétlenül kerüljük el, hogy a gyermek futkározva, játék közben vagy autósülésben menet közben egyen.

Csecsemő és kisgyermekkorban a félrenyelés veszélye miatt kerülendőek a következő ételek

- kemény, nyers zöldségek és gyümölcsök (pl. nyers répa).
- kerek falatok: virslikarika, koktélpáradicsom, olívabogyó, kolbászkarika (ezek felezve, negyedelve adhatóak)
- olajos magvak egészben vagy aprítva
- cukorkák, gümicukor, nyalóka, chips, rágógumi, pillecukor
- nagyobb rágós húsdarabok, csontos húsök (a darált húsból készült ételekkel könnyebben boldogulnak a kicsik)
- kemény aszaltványok (pl. mazsola, banáncsips)
- pattogatott kukorica
- kemény kekszek (sajnos a bolti babakekszek többsége túl kemény a babáknak)



Szakirodalom:

- www.uptodate.com
- Ronald E. Kleinman, Frank R. Greer: Pediatric Nutrition – American Academy of Pediatrics, 8th edition, (2019.)
- Az egészséges csecsemő táplálása. Ajánlás az egészségügyi szakmai irányelv alapján. Szoptatást támogató nemzeti bizottság. 2021.
- Javier Lluna, Mikel Olabbari, Anna Domènech , Bárbara Rubio , Francisca Yagüe, María T. Benítez, María J. Esparza, Santiago Mintegi: Recommendations for the prevention of foreign body aspiration. In: An Pediatr (Barc) . 2017 Jan.
- A. D. Karatzanis, A. Vardouniotis: The risk of foreign body aspiration in children can be reduced with proper education of the general population. Int J Pediatr Otorhinolaryngol 2007. febr.
- Medic D.: Need for more clear parental recommendations regarding foreign body aspiration in children. Journal AL. 2012;59(9):A4498.
- David Rose, Laurence Dubensky: Airway Foreign Bodies, In: StatPearls; 2022 Jan.
- Pediatric Basic and Advanced Life Support: 2020 American Heart Association Guidelines for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care

Összeállította: Dr Sümegi Edina és Siba Mónika

**HEIM PÁL ORSZÁGOS GYERMEKGYÓGYÁSZATI INTÉZET
KORAGYERMEKKORI EVÉS- ÉS ALVÁSZAVAR AMBULANCIA**

Ambulanciavezető: Dr. Scheuring Noémi Ph.D főorvos

1131 Budapest, Madarász Viktor u. 22-24.

Telefonszám: 061 450-3702

e-mail: evamb@heimpalkorhaz.hu

Dokumentumkód: SZT-Diéta-18	Változat száma: 2	Érvénybe lép: 2026.07.15.	Oldalszám: 7/7
--------------------------------	----------------------	------------------------------	-------------------