

ÇOCUKLARDA BESLENME ALİŞKANLIĞI



Çocuğum yemek yemiyor!

Çocuklarının az veya yeteri kadar yememesinden yakınan anne ve babalara sıkça rastlanır.“Çocuğum yemeğini yemek yerine, yemekle oyun oynuyor”, “Çocuğum yemeğini çok yavaş yiyor”, “Yemek saatinde sofraya gelmeyi reddediyor”, “Sürekli aç olmadığını söylüyor, ama ben biliyorum ki aç” gibi cümleler anne ve babalardan sürekli duyulur.

Her şeyden önce bu konuda aydınlatılması gereken birkaç nokta mevcuttur:

Özellikle çocuğunuz okul öncesi bir yaştaysa, çocuğunuza bir yerde uzun süre oturmak ve beklemek çok zor gelebilir. Çünkü bu yaşlarda çocukların daha sabırsız, hareketli, etraftaki diğer olaylar ve uyarıcılarla daha meşgul olmaları beklenen bir durumdur. Bu sebeple, çocuğunuz yemek yemektense, konuşmayı, yemekle veya masadaki objelerle oynamayı tercih edebilir.

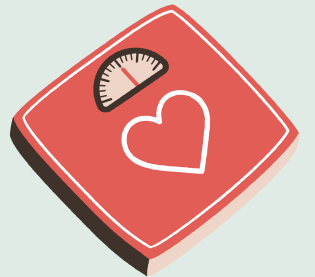


Bunun yanında, çocuğunuz belirli yaşlarda ve zamanlarda bazı tatları severken, bazı tatları sevmeyebilir. Anne ve babaların çocuklarının yemek miktarıyla ilgili kaygıları, çocuklarının yemesi gerektiğini düşündükleri miktar ve besin çeşidi ile ilgili gerçekçi olmayan varsayımları sebebiyle ortaya çıkar.

Eğer çocuğunuz çeşitli yiyecekleri yiyorsa, sevmediği bir yemeği yememesinde herhangi bir sakınca yoktur.



Gelişim, kilo alımı ve iştah çocuklarda günden güne değişim gösterir. Bu yüzden, belirli yaşlarda çocuğunuzun daha az kalori alımına ihtiyacı olabilir. Özellikle, 1- 5 yaşları arasında çocukların genellikle 3- 4 aylık gibi bir zaman dilimini hiç kilo almadan bile geçirdiğini görebiliriz.



Çocukların yemek yemeyi reddetmesi bir bağımsızlık ilanı davranışı olarak da görülebilir. Çocuğunuzun, böyle durumlarda “İstemiyorum”, “Köfteden nefret ediyorum” gibi cümleler kullanarak yememe konusunda ısrar etmesi, bağımsız olduğunu kanıtlamak ve ayrı bir birey olarak var olduğunu gösterebilmek için yaptığı bir davranış olabilir. Önemli olan bu gibi davranışları “inatçılık” olarak değerlendirmemek ve bu durumu savaş haline dönüştürmemektir.



Anne ve babalar böyle durumlarda, duydukları endişeyle birlikte, çocuklarıyla tehdit eder bir havada konuşabilir, çocuklarını yemek yemesi için zorlayabilir veya cezalandırabilirler. Bu davranışlar, çocuğunuzun duygusal ve zihinsel gelişiminde kötü rol oynayabilir. Özellikle ailelerin “Eğer yemeğini yemezsen, tatlı yiyemezsin” gibi ödüller kullanmaları, çocukların sürekli olarak tatlı yeme alışkanlıklarının pekiştirilmesi gibi sağlıksız bir sonuç doğurabilir. Bu sebeple, anne baba olarak bu gibi özendiricilerden kaçınılmalıdır.



Ayrıca, ebeveynler tarafından çocukları yemek yemeye özendirmek için kullanılan “Eğer bunu yersen kocaman olursun” tarzındaki cümleler gerçekçilikten uzak cümlelerdir. Bu tarz cümlelere çocuğunuzun kanmadığını ve bu yüzden çocuğunuzun yeme davranışını değiştirmeyeceğini göz önünde bulundurmalısınız.

DESTEKLEYİCİ ÖNERİLER

Yemek saatlerini, özellikle sabah, öğle, akşam olarak belirleyip, o saatleri rutin hale getirin.

Yemek zamanlarında çocuğunuzun tabağına yiyebileceği kadar ve makul bir miktarda yemek koyun. Eğer çocuğunuz önündeki bütün yemeği yerse, biraz daha isteyip istemediğini sorun.

Yemek sırasında uygulanacak belirli kurallar belirlemek iyi olacaktır: Ağızda yemek varken konuşulmaması, televizyon karşısında yemek yenmemesi, yemek bitene kadar masadan kalkılmaması gibi.



Yemek için belirli bir süre belirleyin, (25-30 dakika) ve bu süre bitince sofranın kaldırılacağını belirtin.

Yemekler arasında abur cubur yenmesini kısıtlayın. Böylece acıktığı zaman yemek yiyecektir. Yemek esnasında çeşitli sağlıklı yemek seçenekleri sunup, çocuğunuzu masadakilerden istediğini yemesi konusunda serbest bırakın.

Anne baba olarak çocuğunuza yeme alışkanlıkları konusunda iyi örnek olmaya çalışın. Abur cuburdan uzak durun, çocuğunuzun yanında çeşitli yemekler hakkında şikâyet etmekten kaçının, sağlıklı besinler yiyin. Unutmayın ki çocuğunuz sizin her davranışınızı örnek aldığı gibi, yemek yeme davranışlarınızı da örnek alacaktır.



Yemek yemeyi zevkli bir durum haline getirin. Çocuğunuzu sevmediği bir yiyeceği yeme konusunda zorlamayın. Ona rahat bir yemek ortamı sağlayın.

Eğer çocuğunuz okul öncesi bir yaştaysa, onu da alışveriş, yemek seçimi ve yemek yapma gibi aktivitelere dahil edin. Bu sayede çocuğunuzun yemek zevki konusunda bilgilenmiş olursunuz. Çocuğunuzun kendi yemek yeme davranışı üzerindeki kontrole sahip olmasına izin verin. Böylece yemek yeme saatlerinin bir savaş olmaktan çıktığını göreceksiniz.



UNUTMAYIN Kİ..

Çocuğunuz büyüdükçe iştah durumu ve tat duygusu değişecektir. Bununla birlikte yemek yeme alışkanlıklarının da düzene girdiğini göreceksiniz. Muhakkak sizin de çocukluğunuzdaki yeme düzeniniz ve sevmediğiniz besinler ile şuan ki yeme düzeniniz ve tercihleriniz arasında fark vardır.

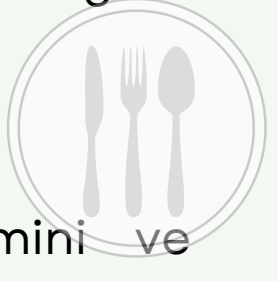


Çocuklarda Yemek Yeme Düzeni

1) Yemek öğünlerini rutin haline getirin ve bu rutinelere tüm aile üyelerinin katılımını sağlayın eğer tüm aile bu rutine uyamıyorsa çocuğunuza özel yemek çizelgesi oluşturun. Çizelgede öğün atlanmamasına dikkat edin.

2) Yemek saatinden yaklaşık 15 dk önce kendini yemeğe hazırlaması için yemek saatinin yaklaştığının hatırlatmasını yapın.

3) Yemek saati geldiğinde yemek yemese bile sofraya oturmasını sağlayın böylece sofrada adabı ve sağlıklı yeme davranışını pekiştirin.



4) Çocuğunuza sağlıklı beslenmenin önemini ve besinlerin vücutta oluşturduğu etkileri anlatın.

5) Kendi kendine yemek yemesine izin verin, yemek istediği miktara saygı duyun. Çocuğunuzun hangi hızla yemek yediğine müdahale etmeyin.



6) Çocuğunuza yemeği ödül olarak kullanmayın. Yaptığı bir davranışı çikolata, şeker vb ile ödüllendirmek çocukta ödül için yemek yeme davranışını başlatacaktır bu da sağlıklı beslenme düzeninin oluşmasını engeller.

7) Sevmediği yiyecekleri sevdiği yiyeceklerle birlikte verin ya da sevmediği yiyecekleri keyifli hale getirin(Ispanak yemeyen çocuğa ıspanağı gülen yüz haline getirerek vermek).

8) Ailece yeme ortamlarında zaman zaman değişikliğe giderek yemek yemeyi keyifli hale getirin.

9) Öğün aralarında aldığı besinlere dikkat edin, günlük kalori ihtiyacını yediği abur cuburla tamamlayan çocuğun yemek yemeyeceği unutmayın.



10) Çocuğunuza açlık tokluk ile ilgili farkındalık oluşturmak için yemekten önce ne kadar acıktığınızdan ve sonrasında yaşanan doyma hissinden bahsedin.





10) Çocuğunuza açlık tokluk ile ilgili farkındalık oluşturmak için yemekten önce ne kadar acıktığınızdan ve sonrasında yaşanan doyma hissinden bahsedin.

11) Çocuğunuzun yemek yeme süresini belirleyin, süre bittiğinde doyduğunu söylüyorsa öğünü bitirin.

12) Tadını bilmediği yemeklere endişeli yaklaşımına karşı anlayışlı davranın, bir tabak dolusu yemese bile tadına bakması gerektiğini rol model olarak gösterin.



13) Yemekle oyunu birbirinden ayırın. Yemek yerken oyun oynamasına ya da oyun oynarken yemek yemesine izin vermeyin.

14) İstenmeyen davranışlar gösterdiğinde sabırlı olun, verdiğiniz tepkilere özen gösterin ve en önemlisi doğru beslenme alışkanlığının anne babadan öğrenildiğini unutmayın.

Rehberlik Servisi