

ÇOCUKLARIMIZ ve SAĞLIKLI BESLENME BÜLTENİ -II-

Neredeyse hemen her çocuk yemek seçme döneminden geçer. Bir yemeği bir gün severken, başka bir gün aynı yemeği yemek istemeyebilir. Çevrenizde bazı çocuklar bir çok şeyi yiyor iken bazı çocuklar daha seçici davranabilir. Kimileri ise değişik yemek alışkanlıkları geliştirerek önüne ne konulursa reddedebilir. Sizin çocuğunuz da gıdalar konusunda seçicilik gösteriyor olabilir.

Çocuklar bazen sadece anne babasının ilgisini çekmek ve bu ilgiyi sürdürmek için olumsuz da olsa bazı davranışlar sergileyebilir. Yemek yeme süreci sizin çocuğunuzla aşırı ilgilendiğiniz bir ortam haline gelmişse çocuğun istemli olarak bu süreyi uzatmaya çalışması, giderek daha yavaş yemesi ve her yemekte aynı ilgiyi beklemesi olasıdır.



Çocuğunuz hayır diyebileceğini keşfedene kadar sorunsuz bir şekilde beslenmiş olabilir. Ancak yemeği reddedince sizden beklediği bir tepki alabileceğini fark eder ve tüm yalvarmalara karşın yemeyi reddetmeye devam eder. Bu sorunla uğraşmanın en iyi yolu soğukkanlılığınızı kaybetmemektir.

Yemeyi reddederse önünde bir süre daha bekletin. Örneğin; siz yemeği yediğiniz süre içerisinde onun yemeğini bekletebilir ve bir yorum yapmadan alabilirsiniz. Tepki vermezseniz çocuğunuz da yemek reddetmenin pek o kadar eğlenceli bir şey olmadığını fark edecektir. Özellikle, reddettiği aslında sevdiği bir yemekse.

Tabağındaki yemeğini bitirinceye kadar sofradan kalkmama cezası alan bir çocuk, saatlerce sofrada oturup yine de yemeğini yemeyebilir. Böyle bir güç savaşı, o öğünde anne baba kazansa bile diğer öğünlerde de sürüp gider.

Çocuğunuza sofrada otururken yemeğini yemeyip daha sonra acıktım dediğinde yemek vermemeniz, sofrada oturarak yemek yeme alışkanlığını kazanması açısından çok önemlidir. Yetişkinler gibi çocuklarda olabildiğince düzenli saatlerde yemek yemelidirler.

Okul dönemindeki çocukların metabolizması hızlı çalıştığı için üç ana ve iki ara öğün yemeleri önerilmektedir. Yemek aralarında ona besleyici bir takım yiyecekler ya da içecekler verebilirsiniz. Ama bu durum yemek saatinden bir saat öncesine kadar geçerli olmalıdır.

Çocuk yemek yemeyi reddediyorsa bunun için ısrar etmek yerine önce nedenini araştırmakta yarar vardır. Örneğin gergin bir aile ortamı çocuğun iştahını azaltıyor olabilir. Ya da sürekli baskı yapan, aşırı ısrarcı ve müdahaleci anne ve babaya karşı çocuk kendini korumaya çalışıyor olabilir. Nedeni belirleyip bu nedeni ortadan kaldırmak çocuğun beslenme alışkanlığının daha sağlıklı ve dengeli olmasını sağlayacaktır.

Öncelikle, çocuğunuz yemeğini yemediğinde kızılıyorsanız, yaşadığınız bu kızgınlığın nedenini anlamaya çalışın. Onun için hazırladığınız yemeği yemediğinde kendinizi reddedilmiş mi hissediyor sunuz? Çocuğunuz iyi beslenemediği için kendinizi mi suçluyor sunuz? veya kötü bir anne-baba olduğunuzu mu düşünüyor sunuz? Çocuğunuz aslında sizi reddetmiyor ama deniyor, sınavdan geçiriyor. Merak etmeyin çocuğunuz açlıktan ölmeyecek.

Yemek yedirirken anne ve babanın gösterdiği çaba çocuk isteksiz davrandığında önce kendilerini kızdıracak ve bu kızgınlığa çaresizlik eşlik etmeye başlayacaktır. Yaşanan bu duygular çocuğa yansıdığında, sorunun çözümünü daha da zorlaştıracaktır.

Her şeyden önce, beslenme alışkanlıkları konusunda çocukların bireysel farklılıkları göz önüne alınmalıdır.

Çocuğun önüne koyulan yemeği yemesi için aşırı zorlamak, ona baskı yapmak, onunla inatlaşmak çocuğun yemek yemeye karşı olumsuz tutum geliştirmesine yol açar. Çünkü aşırı ısrar, inatlaşma ve başka çocuklarla karşılaştırma sonucunda çocukta oluşacak olan stres ve bu stresin sonuçları, o gıdanın alınmamasından daha kötü sonuçlar doğurabilmektedir.

Yemek yemediği zaman azarlamadan veya alay içeren kelimelerden uzak durulmalıdır.

Yemek yemesi konusunda her türlü rüşvetten kaçınmak gerekir.

Yemesi konusunda cesaretlendirici olmayı deneyin ama çocuğunuz yemeği reddetmeye devam ederse yalvarmayın.



Çocuğun beslenme alışkanlığı anne babanın beslenme alışkanlığı ile paraleldir. Anne babanın beslenme alışkanlığının dengeli olması, diğer bir ifadeyle çocuğa doğru model olması çok önemlidir. Bu çerçevede, anne-baba çocuğunun önünde herhangi bir yemeği tabağında yemeden bırakmamalı, yemekle ilgili olumsuz duygu ve düşünceleri ifade etmemelidir.

Çocuğun tüm aile bireyleriyle sofrada oturarak yemek yemesi ve o ortamı hoş bir şekilde algılaması önemlidir. Aile ortamında tüm aile bireylerinin beraber yemek yemeleri hem ailece zaman geçirme hem de çocukların sağlıklı beslenme alışkanlığını kazanmasında büyük önem taşımaktadır.

Evde sağlıklı besinler bulunursa ve ailenin diğer üyeleri bu besinleri tüketirse çocuklar da evdeki bu besinler arasından tercihlerini belirleyecek ve onları tüketmeye çalışacaktır.

Çocuğun stressiz ve keyifli bir ortamda yemek yemesi önemlidir. Yemek ortamının çocuklar için gergin ve mutsuz bir ortam haline dönüşmesini engellemek gerekir. Bunun için çocuğunuzun ortamdaki hoşlanmasını, zevk almasını sağlayacak düzenlemeler yapabilirsiniz. Örneğin sofrayı hazırlamasına izin vermek, onun hoşlanabileceği tabak, bardak ve masa örtüsü kullanmak sofraya daha istekli oturmasını sağlayacaktır.

Çocuğun yemekten zevk almasını sağlamak için yemeği keyifli bir sosyal etkinliğe dönüştürün. Yemek sırasında yediği lokmaları saymak yerine çocukla sohbet edin. Yemeği sizin zorunuzla siz istiyorsunuz diye yemesin. Anne baba olarak dikkatinizi, yemeğin miktarında değil çocuğun yemek masasında mutlu olup olmadığına vermelisiniz.

Çocuğa sofradaki paylaşım, önündeki yiyeceklerin ne kadar değerli olduğu, sofraya ve yemeği pişiren kişiye saygı duyulması gerektiği; önüne gelen yemeklerin nasıl alındığı ve nasıl emekle pişirildiği küçük yaşlardan itibaren öğretilmelidir.

Çocuk eğitiminde çocuğa olumsuz davranışın sonuçlarını gösterip çocuğun neden sonuç ilişkisi kurabilmesini sağlamak önemlidir. Bu doğrultuda çocuğunuza, dengeli beslenmediğinde ne gibi sağlık sorunları yaşayacağını yaşına uygun bir dille ve onu korkutmadan anlatmak gerekir. Örneğin dış görünüşüne meraklı bir kız çocuğuna yeterince sebze ve meyve yemezse saçlarının ve

cildinin ne kadar kötü gözükeceği, futbola meraklı olan erkek çocuğuna ise yeterince süt içmezse kemiklerinin güçlenmeyeceği ve bu nedenle topa iyi vuramayacağı söylenebilir.



Çocuğa yemek yedirirken aşırı uyaran verilmesi yanlış bir tutumdur. Örneğin çocuğunuza televizyon seyrederken ya da oyuncaklarıyla oynarken yemek yedirmeye çalışıyorsanız, çocuğunuzun ilgisi başka yere yöneldiğinden ne yediğini, ne kadar yediğini, doyup doymadığını anlamakta zorlanacaktır. Böyle bir alışkanlık edinen çocuk kendi başına yemek yemeye başladığında da bu alışkanlığını sürdürür.

Sağlıklı bir beslenme düzeninin kazandırılması için çocuğunuzun acıkmasını ve bunu ifade etmesini beklemeniz ve onu daha sonra doyurmanız uygundur. Her an önüne yemek koyulan çocuklar isteksizlik gösterirler, çünkü açlık hissini öğrenmemişlerdir.

Ayrıca porsiyonları küçük tutmaya çalışmak yani çocuğun yiyebileceği kadar önüne yemek koymak çocuğun direnç göstermesini engelleyecektir. Aksi takdirde dolu tabaklar çocukları yemekten soğutabilir.

Çocuğunuza her çeşit gıdayı yemesi için ısrar etmek yerine, ona, o gıdanın yerine geçebilecek ve sevebileceği başka gıdalar yedirerek dengeli beslenmesini sağlayabilirsiniz.

Çocuklara yemekleri sevdikleri şekilde sunmak gerekir. Televizyonda her gün bir sürü abur cubur reklamına yer veriliyor. Bu nedenle taze sebze ve meyvelerle ilgili reklamlarda bizim tarafımızdan yapılmalıdır. Örneğin bir mısır koçanı roket ya da deniz altı olarak sunulduğunda çocuğun ilgisini daha çok çekecektir. Bu tür oyunlarla ve biraz da yaratıcılığınızın yardımıyla sağlıklı besinleri çocuklar için daha çekici hale getirebilirsiniz.

Bu tür yöntemlerde de başarısız oluyorsanız sağlıklı besinleri onların sevdiği yiyeceklerin içine saklamayı deneyebilirsiniz. Örneğin çörek seviyorsa sebzeleri ve meyveleri onların içine saklayabilirsiniz.

Bahçelerüstü Mah. Arif Yıldız Cad. No111 Mamak/ANKARA

03123681040

<http://mamakram.meb.k12.tr/>



Mamak Rehberlik ve Araştırma Merkezi