

# BESLENME SORUNLARI



Yaşamın her döneminde sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için yeterli ve dengeli beslenmek temel koşul iken, büyüme ve gelişmenin hızlandığı, öğrenme ve kavrama işlevlerinin önem kazandığı çocukluk çağında beslenmenin önemi daha da artmaktadır. Bu dönemde kazanılacak beslenme alışkanlıkları ömür boyu sürdürülmektedir. Beslenme eğitimi ne kadar erken başlarsa çocuğun gelişim, zeka düzeyi ve bağışıklık sistemi de o denli olumlu yönde etkilenir.

Çocuk beslenmesinde ebeveynlere düşen görevler; yeterli ve dengeli beslenmelerini, sağlıklı büyüme ve gelişmelerini sağlamak, aile dışında zararlı etkilerden ve alışkanlıklardan korumak ve caydırmak, iyi alışkanlıkları pekiştirmek ve yenilerini kazandırmak, beslenme konusunda bilinçlenmelerine yardımcı olmaktır.

Çocuklarda beslenme sorunları yemek seçme ile başlar. Çocuklar kendi istedikleri yemekleri yemek ister. Anne baba ise daha sağlıklı yiyecekleri yemesini ister. Anne baba sebze meyve isterken çocuk şeker, çikolata cips gibi yiyecekleri yemek ister. Burada yapılması gereken sevilen ve sevilmeeyeni bir arada sunmaktır. Örneğin hamburger sebze hamburger olarak sunulabilir. Beslenme sürecinde ebeveynlerin yanlış tutumları, çocukların bazı gıdaları yemeyi reddetmesine ya da yenmemesi gereken maddelere yönelmesine neden olabiliyor.

## DOĞRU BESLEMELİK İÇİN NE YAPMALI?

- ❖ Çocuğunuzun beslenmesine aşırı kaygı ve titizlik göstermek, beklenenin tersi sonuçlar yaratacaktır. Önemli olan aile ile çocuk arasında iyi ve doğru bir beslenme ilişkisi kurmaktır. Çocuk acıktığında beslenmelidir.
- ❖ Herkes gibi çocuklar da midelerinin alabileceği kadar yiyebilirler. Amaç doymaktır. Annelerin akıllarına koydukları miktarı tüketmeleri için zorlanmamalıdır. Doyması gereken "çocuğunuzun" karnıdır. Sizin kafanızda tasarladığınız "gerekli miktar" doğru olmayabilir
- ❖ Düzenli beslenme için öğünlerin düzenlenmesi, öğün aralarında atıştırmaların engellenmesi, öğünlerde ise seçim ve miktarda çocuğa hak tanınması gereklidir. Bunlar yapılmazsa çocukla aile arasında yanlış bir ilişki kurma biçimi oluşur ve bu sadece beslenmeyle sınırlı kalmayıp, tüm alanlara yansır.
- ❖ Dengeli beslenmesine çalışılmalı ama besin seçimlerine de saygılı olunmalıdır. Beslenmenin tüm sorumluluğu ailelerin değıldir. Çocuğun bu sorumluluğu paylaşmasına izin vermek gerekir. İzin verilmelidir ki çocuk da yemeğın onun için gerekli olduğu anlayabilsin.
- ❖ Yemeğini hızla yemesi için uyarılarda bulunulmamalıdır.
- ❖ Yemek yenilirken ilgiyi dağıtacak konuşma, gürültü, oyun, TV gibi şeylerden kaçınılmalıdır.
- ❖ Çocuğu yemek yediğinde ödüllendirmek ya da yemediğinde cezalandırmak yanlış tutumlardır. Bu tutumlar yemek yemenin her insanın ihtiyacı olan doğal bir davranış olduğunu anlamasını engeller.



## AİLELERE ÖNERİLER

- ❖ Bu süreçte anne-baba çocuğa model olmalıdır. Ailenin bir yeme düzeni olmalı ve herkes bu düzene uymalıdır.
- ❖ Çocuklar sorumluluk almayı severler. Yemek yapma sürecine dahil olmak

çocukta yemek yemeye karşı istek uyandıracaktır. Küçük görevler almak bile onları mutlu eder. Örneğin; dolaptan havuç istemek, sebzeleri yıkamak, çatalları sofraya taşımak, kendi yemek tabağını seçmek gibi.

- ❖ Yemek tabağında yapacağınız ilginç süslemeler çocuğun ilgisini çekecektir.
- ❖ Çocuğunuzla birlikte yemek kuralları oluşturup yemek sırasında görülebilecek bir yere asın, kurallara uyulmadığında kuralları hatırlatın.
- ❖ Bir öğünde yemek yemediğinde diğer öğüne kadar yemek yiyemeyeceğini, bunun bir kural olduğunu ve değişmeyeceğini söyleyin.
- ❖ Yemek sırasında önyargılı davranışlardan uzak durmalısınız. Örneğin; “Senin sevmediğin yemek var, sen zaten yemezsin.” gibi cümleler kurmayın.
- ❖ Yemekten önce abur cubur istediğinde vermeyin ve bunu kurallaştırın, kararlı davranın.
- ❖ Israrcı ve aceleci davranmayın, yemek yerken çocuğu göz hapsinde tutmayın. Aksi takdirde yeme süreci çocuk için kaygı verici bir sürece dönüşecek ve yeme problemleri artacaktır.
- ❖ Belirli yiyecekler dışında yemek yemiyorsa; örneğin makarna, tost, yumurta vs. her gün o yiyecekleri yapmamalısınız ki önce tercih etmeyerek aç kalma hakkını kullansın, sonra tadına baksın, sonra açlığını giderecek kadar da olsa tercih etmediği yemeğin tadına baksın. Bu şekilde davranmak sağlığı için her besinin tadına bakabilmeyi öğretmesinin yanında olumsuz bir durumla

karşılaştığında başka seçeneği olmazsa esnek davranabilmeyi ve yoklukla baş edebilmeyi öğretir.



## OYUNLAR

- ❖ Az-Çok Oyunu ( Çocuk sofradaki yemeklerden bazılarını yemek istiyor, bazılarını yemeyi reddediyorsa; yemek istemediği fakat tadına baktığı her yemek sonucunda istediği yemekten daha fazla yeme hakkı kazanır.)



- ❖ Gurme Oyunu ( Çocuğunuz gurme olup yaptığınız tüm yemekleri tadarak puan verir.)

- ❖ Restoran Oyunu ( Günün bir öğününü restoran oyununa çevirebilirsiniz. Çocuğunuz bir gün restoranın mutfağında görev alırken bir gün sunumda görev alır, başka bir gün müşteri olabilir.)

- ❖ Manav Oyunu ( Sebze ve meyve yemeyen çocuklar için minik sepet ya da tabaklara çeşitli sebze meyveleri yıkayarak koyabilirsiniz. Çocuğunuzun satıcı ya da alıcı olarak meyve sebzelerin tadına bakmasını sağlayabilirsiniz.)