



Beslenme ve Yeme Sorunları

Çocuklarda yeme alışkanlığı çok küçük yaşlarda kazanılsa da ufak değişiklikler yaparak yolunda gitmeyen bazı alışkanlıkları değiştirmek elbette mümkündür. Genellikle ailelerin beslenme konusunda en sık sorunla karşılaştıkları durumlar yemeğin başından sonuna kadar masada oturamama, masa yerine koltukta veya televizyon karşısında yemek yeme, kendi başına yemek yiyememe, ihtiyacı olan kadar yemeği yememe, çok yavaş yeme, ve sağlıksız atıştırmalar yeme gibi durumlardır.

Beslenme konusunda unutulmaması gereken en önemli noktalardan biri sizin beslenme kültürünüzün çocuğunuzun yeme kültürü üzerindeki belirleyici etkisidir. Çocuklar taklit ederek, model alarak öğrenir; dolayısıyla siz evde elinizde sağlıksız atıştırmalıklarla dolaşarak yemek yiyorsanız çocuğunuzun da bunu modellemesi olasıdır. Bu nedenle ebeveynler olarak sizin sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmeniz çocuğunuzun beslenme alışkanlıkları bakımından önemli bir adım olacaktır. Küçük yaşta edinilen yanlış beslenme alışkanlıkları ileri ki yaşlarda fiziksel ve psikolojik açıdan ciddi sonuçlar doğurabilecek yeme bozuklukları için risk teşkil eder. Bu sebepten erken yaşta yeme problemlerinin saptanması ve gerekli önlemlerin alınması önemlidir.

Ebeveyn olarak yeme problemlerini önlemek için neler yapabilirsiniz?

- Çocuğunuzun yeme kültürü üzerinde önemli bir etkiniz olduğu düşünülürse ona beslenme konusunda doğru model olmanın yanı sıra hayatınızda spora da yer vermeniz, çocuğunuzun da ileride edineceği alışkanlıklar açısından önemlidir.
- Çocuğunuzun sağlıklı beslenip beslenmediğini bir gün içerisinde yediklerinden ziyade bir hafta boyunca yediklerini değerlendirerek karar vermeniz daha doğru olacaktır.
- Çocukların kendi alışkanlıklarını oluşturmaları açısından rutinlerin önemi büyüktür. Bunun için yemeklerin gün içerisinde belirli saatlerde yenmesi önemlidir.
- Yemeklerden 2 saat öncesine kadar çocuğunuza atıştırmalık yiyecekler vermezseniz yemek saatinde çocuğunuz daha iştahlı yemek yiyecektir.
- Çocuklar doyduktan sonra daha fazlasını yiyemezler. Kendilerine yetecek kadar kaloriyi aldıktan sonra tabağında yemek kalmış olsa bile dururlar. Küçük porsiyonlar şeklinde servis yaparsanız çocuğunuz tabağındakini bitirdikten sonra hala açsa daha fazlasını sizden isteyecektir.
- Çocuğunuz ne kadar yavaş yerse yesin, etrafı ne kadar kirletirse kirletsin, kendi başına yemesine izin verin. Evde çocuğunuza siz yemek yedirmeye devam ederseniz okulda kendi başına kaldığında gereken miktarı uygun zamanda yemesi mümkün olmayacaktır.
- Çocuğunuza seçim yapma şansı vermeniz çok önemlidir. Sizin seçeceğiniz seçenekler arasından kendi tercihlerini yapması onun kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır.
- Yemeği eğlenceli bir hale getirirseniz çocuğunuz da masada daha uzun süre oturmak isteyecektir. Ailece beraber sohbet edilerek yenen bir akşam yemeği çocuğunuza sizinle vakit geçirme imkanı da sağlamış olacaktır.



• Çocuğunuz yemeğini televizyon seyrederek yerse ne kadar yediğinin farkında olamaz ve doyma hissi hissedemez. Ayrıca televizyon karşısında yenen yemekler genellikle çok hızlı yendiği için sağlık açısından zararlı olabilir.

• Yemeği asla bir disiplin aracı olarak kullanmayın. Bu tür davranışlar çocuğunuzun içinde “her an aç kalabilirim” endişesi yaratabilir, ve bu da sağlıksız bir şekilde her bulduğunu yemesine neden olabilir.

• Şeker, çikolata gibi yiyecekleri ödül olarak kullanırsanız çocuğunuz için bu yiyecekler

diğerlerinden daha değerli olacaktır, ve bu tür yiyeceklere daha fazla yönelmesine neden olacaktır.

• Çocuğunuzun masadan sık sık kalkma davranışı varsa, öncelikle masada oturmadan yemek yiyemeyeceğini net bir şekilde ona açıklayın. Masadan kalktığında, tabağını kaldırmayı deneyin. Geri döndüğünde yemeğini tekrar koymak için bir süre bekleyin.

• Çocuğunuz yemeğini yemeyi reddediyorsa belirlediğiniz yemek zamanı dolduğunda masayı toplayın, ve kızmadan yemek zamanının dolduğunu söyleyin. İlerleyen saatlerde acıktığında etrafında atıştırmalıkların olmaması çok önemlidir. Birkaç kez bu durumla karşı karşıya kaldıktan sonra yemeğini yemek saatinde yemesi gerektiğini öğrenecek ve bunu alışkanlığa dönüştürecektir.

• Çocuğunuzun makul bir zaman diliminde yemek yemesinin önemi kadar, aşırı hızlı yememesinin de sağlığı açısından önemi büyüktür. Çocuğunuzun yemeklerini çiğneyerek, aşırı hızlı yememesi için uyarın.

• Çocuğunuzun yemek için yaptığınız alışveriş ve pişirme sürecine katılmasını sağlayın.

Böylelikle alışverişte onun nelerden hoşlandığı gözlemlene fırsatınız olacaktır. Çocuğunuz alışveriş ve pişirme sürecine katkıda bulunduğu anda kendi emeği geçen yemekten daha çok zevk alacaktır.

• Atıştırmalık olarak sağlıksız hazır yiyecekler yerine meyveli yoğurt, kurutulmuş meyve ve kuruyemişler gibi sağlıklı atıştırmalıkları seçerseniz çocuğunuzun yetişkin olduğunda benimseyeceği beslenme alışkanlıkları üzerinde büyük etki sağlamış olursunuz.

• Çocuğunuz fazla kiloluysa ne olursa olsun onu çok sevdiğinizi ve kabul ettiğinizi sık sık tekrarlamamız benlik algısının oluşmasında büyük etki yapacaktır.

• Sadece çocuğunuzun kilosuna veya yeme alışkanlıklarına odaklanmaktansa tüm ailenin yeme ve spor alışkanlıklarında değişiklikler yapmanız daha yerinde olacaktır.

• Çocuklar için en iyi öğrenme yöntemi oyundur. Vermek istediğiniz bilgileri oyun sırasında vermeniz daha kalıcı olmalarını sağlayacaktır.

Rehberlik Servisi