

ÇOCUKLARDA YEMEK YEME ALIŞKANLIKLARI VE KARŞILAŞILAN SORUNLARA ÇÖZÜMLER

Çocuk yetiştirmek denilince akıllara birçok zorluk gelir ancak anne babaların en çok zorlandığı konuların başını çocukların yemek yeme ile ilgili yaşadığı sıkıntılar çeker. Sadece belirli yiyecekleri yemek yönünde direnç gösterilmesi, kendi başına yemeyi reddetmesi ve buna benzer birçok sorun yaşarken aileler bazen çocuklarına nasıl davranacağını kestiremeyebiliyor.

Hepimizin bildiği bir gerçek var ki, çocuğun beslenme düzeni direkt olarak gelişimini etkiliyor. Bu yüzden, ebeveynler –özellikle anneler- bu konuya çocuklarının ilk doğduğu andan itibaren titizlik gösterirler ve daha iyi beslenebilmeleri için alternatif yöntemler üretirler. Ancak bu yöntemler çoğu zaman pedagojik anlamda doğru olmayabilir ve çocuğunuz üzerinde doğru sonuçlar inşa etmeyebilir.

Çocuğun psikolojik gelişimi açısından yanlış olan bu davranışlarınızı gözden geçirmenizde fayda var:

Çocuğa sadece sevdiği yemeklerin sunulması

Peşinde evi turlayarak ya da başında durarak yemek yedirilmesi

Yemeğin çocuğa oyun eşliğinde ya da televizyon karşısında yedirilmesi

Yesin diye çocuklara rüşvet teklif edilmesi ve her yemek yiyişinde ödüllendirilmesi

Yaşına uygun katı besinlerin ezilerek çocuğa yedirilmesi

Öğün aralarında abur cubur yemesine izin verilmesi

Peki, tüm bu yöntemler işe yaramıyorsa, çocukları sağlıklı beslenmeye teşvik etmek için neler yapabiliriz?

Öncelikle ebeveynler şunu unutmamalıdır ki, hiçbir çocuğun yeme miktarının bir yetişkinle aynı olamayacağıdır. Çocuğun doydum sözüne itimat etmek önemlidir. Çünkü mühim olan çok yemek tüketmek değil, doğru beslenmektir.

Biz yetişkinlerin yemek tercihleri olabildiği gibi, çocuklarında vardır. Çocukların damak tatlarının gelişmediğini düşünerek onlara istediğimiz yemekleri yemeleri konusunda baskı yapılmamalıdır.

Çocuğu evde pişen yemeklerin hazırlık aşamasına dâhil etmek te çocuğun yeni lezzetleri denemesine yardımcı olacaktır. Sizler de kendi evinizde, çocuğun malzemelere dokunmasına, koklamasına, yalmasına izin vermek çocuğun ilgi duymasını kolaylaştıracaktır.

Yemeğin bir sofraya düzeni içinde, aile üyelerinin keyif alarak sohbet ettiği bir zaman dilimi olarak değerlendirilmesi son derece önemlidir. Yemek arasına oyuncak, televizyon gibi araçlar girmemelidir. Aksi takdirde bu durum çocuğun olumsuz yemek alışkanlıkları geliştirmesine sebep olur. Bir sonraki yemeği oyuncaksız ya da televizyonsuz geçirmek tam bir kâbus haline gelebilir.

Çocuğunuz için doğru bir yemek yeme alışkanlığı oluşturabilmenin ilk ve en önemli adımı, ona iyi bir model olmaktan geçiyor. Örneğin, ailede sebze ve meyve seçici varsa, çocuğun da seçmesi muhtemeldir. Sakatların yenmediği, her öğünde salatanın olmadığı bir sofrada çocuğunuz bunları yemeyi nasıl öğrenecektir?

Çocukların sebzeyle karşı sergiledikleri önyargının nedeni, sebze yemeğini yemenin zorluğudur çünkü bu tür yemekleri daha fazla çiğnemek gerekir. Ya da daha önce yemedikleri ve tadını bilmedikleri için önyargılı yaklaşabilirler. Oysa makarna ve pilav evlerde hem sık pişirilen hem de kolay sindirilen yemeklerdir.

Önyargıyla yaklaştıkları bir sebze ile ilgili bir hikaye oluşturarak onun sağlıklı yönlerini aktarabilir, marketin sebze reyonundan bu sebzeyle kendisinin seçmesine izin verebilirsiniz. Böylelikle tereddüt yaşadığı sebzeyle karşı önyargısını bir nebze de olsa aşabilirsiniz.

Söz konusu olan çocukların yemek yeme alışkanlığıysa, taktik değiştirmenin zorunluluğu kaçınılmazdır. Örneğin sebze yemeğinde sebzenin büyük olması ya da porsiyonun fazla olması çocuk için çoğu zaman itici bir unsurdur. Yukarıda da değindiğim üzere, çocuklar kolay çiğnenen ve yutulan yemekleri yemeyi daha çok seviyorlar.

Uygulanabilecek diğer bir taktik de çocuklarınızın yemediği meyve ve sebzeleri dilimler haline getirip tabağa koyarak, ona ikram etmeden o oyun oynuyorken karşısında yemektir. Genel olarak kendisine ikram edilmeyen yiyecekler çocukların iştahını kabarttığı için belki bu şekilde, yemesini sağlayabilirsiniz. Bir kere yedikten ve tadını aldıktan sonra da önyargısını kırmayı başarabilirsiniz.

Ancak ıspanak gibi sebzeler için aynı taktik elbette işe yaramayacaktır. Burada yapılması gereken şey, yemek isteyip istemediğini sormak, mümkünse çok az da olsa bir porsiyon koyarak tadına bakılmasına ikna etmek ve denerse ödüllendirmektir. Yapılan güzel davranışların hemen akabinde çocuğu ödüllendirmek, bu davranışların kazanımı için etkili bir pekiştiricidir.

Diğer bir taktik ise çocukların tabaklarını süslemek. İnternette “food arts for children” başlığı altında inanılmaz güzel sunum çeşitleri var. Çocuklarınızın tabağındaki sebzeleri, onların hoşuna gidecek ve ilgisini çekecek şekilde süsleyerek tabağındakileri daha cazip hale getirebilirsiniz.

Sağlıkla beslendikleri ve geliştikleri nice güzel günleri görebilmeniz ümidiyle.