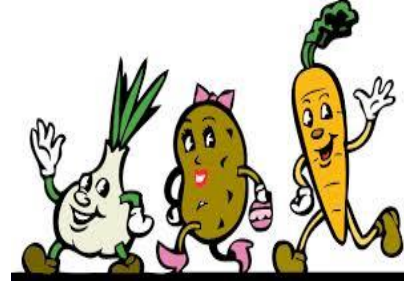


REŞİTPAŞA İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ
VELİ BÜLTENİ
KONU: SAĞLIKLI VE DENGELİ BESLENME



ÇOCUKTA YEMEK YEME PROBLEMİ

İştahsızlık çocuğun besini almak istememesi veya besin seçme davranışlarıyla görülen bir durumdur ve ailelerin en çok yakındığı sorundur. **Ancak çocuğun fiziksel gelişimi normalse (boy ve ağırlık standartlarına uygunsa), yemek yeme alışkanlıkları sorun yaratmıyorsa, çocuk gerektiği kadar yiyorsa ve genelde öğün atlamıyorsa sorun yoktur.**

İştahsızlığın nedenlerini kısaca özetleyecek olursak;

1. Annenin aşırı ısrarı ve disiplini sonucunda yemek yeme bir doyum ve zevk almaktan çıkıp işkenceye dönüşebilmektedir.
2. Çocuğun yemek öncesinde şeker ve şekerli besinler yemiş ve su içmiş olması.
3. Çocuğun duygusal bir sorun yaşamış olması (çocuklar duygularını kontrol edemedikleri için yetişkinlere göre daha aşırı tepkiler gösterirler.),
4. Yemek yedirilirken çocukla oynamak, televizyon seyrettirirken yemek yedirmeye çalışmak, ödüllendirme vb. durumlar (çocuğun her yemekte bu davranışları beklemesine neden olur.)
5. Besinlerin sunuluşunun cazip olmaması (çocuklar yemek tabağındaki ufak süslemelerden çok hoşlanırlar)
6. Çocukla inatlaşmak
7. Aile bireyleri arasındaki çatışmaların, herkesin birlikte olduğu akşam yemeği masasında ortaya çıkması çocuğun iştahını etkileyebilir.
8. Diğer çocuklarla kıyaslama yapmak ve ceza vermek iştah üzerinde olumsuz etki yaratabilir.

İŞTAH KAÇIRAN DEYİŞLER:

"Yemeğini güzelce yemezsen....."

"O tabaktaki bitmeden masadan kalkmak yok"

"O tabaktaki bitecek yoksa baban gibi büyük ve güçlü olamazsın"

"Düzgün otur, ağzını şapırdatıp durma! "



"Bir kere de etrafına dökmeden ye "

"Kardeşin bile bitirdi tabağındakileri" vb. söylemlere çocuklar sözle karşılık veremezler. Bu sözleri anne babadan duymanın üzücü yanı ile birlikte tepkilerini yemeği tümünden reddederek gösterirler. Bu tür davranışlar yerine çocukla konuşarak, ona seçme hakkı tanıyarak sorunu çözmeye çalışmak daha yararlı olacaktır. Bu konu ile ilgili birkaç örnek vermek gerekirse;

Çocuk davranışı yapmadan önce, önleyici açıklamalarda bulunmak, beklentilerin açıkça çocuğa söylenmesi

Çocuğun Davranışı: Süt içmek istemiyor.

Sizin Yaklaşımınız: "Süt içmek kemikleri güçlendirir, her gün 1 bardak süt içen çocuklar daha sağlıklı olur; bu nedenle her gün 1 bardak süt içmeni istiyorum." Burada söylenecek sözler arttırılabilir, fakat kullanılan dile dikkat edilmelidir.

Çevreyi değiştirmek çevreyi çocuğa uygun hale getirmek

Çocuğun Davranışı: Oyuncaklarını bırakıp masaya gelmiyor.

Sizin Yaklaşımınız: En sevdiği oyuncuğı sofraya gelirken yanında getirebileceğini söyleyin.

Örnek olmak, beklenen davranışlara anne/babanın örnek olması

Çocuğun Davranışı: Her yemekten önce ellerini yıkamıyor veya tabağına konulan besinler bitirilmiyor ise;

Sizin Yaklaşımınız: Anne baba olarak sofraya oturmadan ellerinizi yıkayın, bunu yüksek sesle birbirinize tekrarlayın, yiyebileceğiniz/yiyebileceği kadar tabağı yemek koyun ve tabağındaki yemeği bitirin.

Çocuğun iyi alışkanlıklar geliştirmesine yardımcı olmak, yol göstermek ve yaptığı zaman takdir etmek

Çocuğun Davranışı: Yemek yemeyi istemiyor ise;

Sizin Yaklaşımınız: Az önce ablası ona bisküvi yedirmiş ve karnı tok olabilir, midesi ağrıyor olabilir. Nedenini ondan açıklamasını isteyin.

Yapıcı bir çözüm yolu alternatif yol gösterin

Çocuğun Davranışı: Meyve yemek istiyor ama yoğurdunu bitirmediyse;

Sizin Yaklaşımınız: Meyveli yoğurt yapalım önerisini getirin.



Olumsuz davranışın sizde bıraktığı etkiyi, duygularınızı açıklayın

Çocuğun Davranışı: Sizinle inatlaşıyor ve bunda çok kararlı ise;

Sizin Yaklaşımınız: "İnatlaştığını biliyorum, fakat bu davranışın beni üzüyor, bu şekilde sürdürürsen sana kızabilirim."



Sorun olan davranıştan sonra olumsuz davranışının etkilerini göstererek pişmanlık duyurmak

Çocuğun Davranışı: Çok fazla ve hızlı yemek yiyor ise;

Sizin Yaklaşımınız: "Çok fazla yediğin için karnın şişti, şimdi de ağrıyor olmalı, ayrıca en sevdiğin pantolonun olmuyor, biraz daha yavaş ve az yemelisin."

YEMEK YEME PROBLEMLERİNDE ANNE BABANIN TUTUMU NE OLMALI

1. Anne-babanın yemek yeme ve yenilecek yiyeceğin cinsi ve miktarı konusunda gösterdiği itina ve özeni fark ettiklerinde bunu yaptırım güçlerini arttırmak üzere değerlendirmek isterler. Özellikle de anne-baba yaptırımlı cümleleri sık kullanırsa, çocuk bunu da benzer şekilde kullanmak üzere ipucu olarak algılar. Şartlı cümleler bu nedenle tercih edilmemelidir. **Örneğin, "Tabağındakini bitirmeden asla..." veya "Eğer fasulyeni bitirirsen tatlıyı da yiyebilirsin"** şeklindeki ifadeler karşısında çocuk hem anne-babasının hassasiyetini hem de şart koşmayı öğrenir. Çocuk bu konunun bir araç olarak kullanılabileceğini öğrenir. Çocuk da ne istemiyorsa veya ne istiyorsa bunu elde etmek üzere benzer davranış ve düşünce içine girebilir. **Çocukların ne yiyeceklerine ve ne kadar yiyeceklerine karar verme özgürlükleri vardır. Ancak bunu anne-babaları tarafından kendilerine önerilenler arasından seçmek durumundadırlar. Anne-babalar da sorumluluklarının bir kısmını çocukla paylaşmayı kabullenmeli ve ısrar etmemelidirler.**

2. Hiçbirimiz herşeyi yemeyiz. Hatta bazı şeyleri hiç yemeyiz. Yediklerimizden bir kısmını severek, isteyerek yememize rağmen bir kısmını ise zorunluluk veya var olanlar arasında tercih ettiklerimiz olarak yeriz. Çocukları da farklı düşünmemek gerekir. Bu nedenle sevdikleri ve sevmedikleri olması çok doğaldır. Her zaman yedikleri olabileceği gibi hiç yemedikleri veya zaman zaman yedikleri de olacaktır. Ayrıca özellikle erken yıllarda tat alma özellikleri ve bunlar arasından tercihleri de sürekli değişir ve gelişir. Bu nedenle bu dönemde benzer sorunlar daha yoğun yaşanır. **Anne-babanın sorumluluğu besinleri çeşitleyerek çocuğun tercihinə sunmaktır. Çocuk eğer dener ve sevmezse doğal olarak da yemeyebilir. Israr etmeksizin çocuğa sevmediklerini de zaman zaman sunmak gerekir. Çalışmalar çocuklara besinlerin sevdirmesi, alıştırılması ve kabul ettirilebilmesi için en az 18 defa sunulması gerektiğini göstermiştir.**

Ayrıca besinin farklı sunumları da denenmelidir. Katı pişmiş yumurtayı sevmeyebilir ama çırpılmış yumurtayı sevebilir. Çocuğun yemesini istediğimiz besin

haftada bir-iki defa masada yer almalıdır. Bir gün çocuk özellikle de çok aç olduğu bir anda denemek isteyebilir.



3. Çocuk eğer o öğün için hazırladığınız yemeği sevmeyi ve yemiyorsa, ne istediğini sormayın. Pek çok anne bu durumda çocuğun isteğine göre yeni yemek hazırlamak için ne istediğini ve ne yiyeceğini sorar ve kalkıp onu hazırlar. Bu hiçbir zaman tercih edilmeyen bir davranıştır. Buna engel olmak üzere daima masada az ya da çok sevdiği bir başka seçenek bulundurmaya gayret

edilmelidir. Çocuk, ne zaman ve ne isterse annesi onu hazırlar gibi bir düşünceye sahip olmamalıdır.

4. Çocuğunuz o gün yemesi gerektiğini düşünöğüğünüz, örneğin sebze veya meyveyi yemediği zaman hemen üzölmeyin. Birkaç gün sebze veya meyve yemez ise bir şey olmaz. Anne-babalar bunu çok önemserler. Oysa haftalık düşünöürse sorun kalmaz. Çocuk o hafta herhangi bir gün sebze ve meyve yiyebilir.

5. Anne-baba ve çocuk arasındaki sorun çoğunlukla yemeğin miktarı ile ilgilidir. Anneler çocukları için uygun gördükleri miktarı çocuğun yemesini isterler ve beklerler. Oysa ki çocukların midelerinin bedenleri ile orantılı olduğu dikkatten kaçır. Çocuklar erişkinlere göre bu nedenle daha az miktarlarla doyarlar. Bu nedenle üç ana ve iki ara öğün beslenmeleri söz konusu olur. Ara öğünlerde sonraki ana öğünde yediklerini etkilemeyecek ama besleyici değer olan besinler tercih edilmelidir. Süt, meyve, yoğurt, meyve suyu bu amaçla kullanılabilir.

6. Çocukların cezalandırılması veya ödöllandirilmesi için de zaman zaman beslenmeyle ilişkili davranışlar yapıyor, sözler söyleyebiliyoruz. "Yemeğini bitirirsen parka gideriz" ifadesi yanlıştır. Veya "Yemeğini yemedin. O halde top oynayamazsın" gibi cezalandırmalar da çok yanlıştır. Yine cezalandırmak amacıyla çocuğun sofrada yalnız bırakılması da hiç tercih edilmemelidir.



©BNP Design Studio * illustrationsOf.com/432909

Sağlıklı ve mutlu günler dilekleriyle☺

REŞİTPAŞA İLKOKULU

☺REHBERLİK SERVİSİ☺

