

# YENİ UFUKLAR ANAOKULU

## ŞUBAT AYI VELİ BÜLTENİ

### “Yemek Yeme Bozukluğu Olan Çocuğa Yaklaşım Nasıl Yaklaşılır?”



Yemek yeme becerisi doğum anından itibaren yaşamın sürmesi için gerekli olan ve doğuştan yutma refleksi ile başlayan bir süreçtir. Yemek yeme, büyümeyi ve güçlenmeyi sağlar.

İlk 6 ay anne sütü ile beslenmek **bebeğin gelişimi** için sağlıklıdır. 5. ay ile birlikte bebekler anne sütü dışında takviye gıdalarla tanışırlar. Bu tanıma süreci başlarda püre halinde meyve ve sebzelerdir. Bu şekilde ek gıdaya alışan bebek pütürlü gıda tüketmeye hazır hale gelir.

Ayaklanmaya başlayan ve bağımsız bir birey olduğunu fark eden 12-36 ay arasındaki çocukların yeme davranışları farklı olabilir. İnatçı, iştahsız, yemek seçen, kasıtlı olarak yemeyen, titiz veya seçici davranışlar gösterebilirler. Eğer çocuğunuzun yemek alışkanlığı var, nadiren yemek seçen ve iştahlı ise sizin yeme problemleri ile karşılaşmanız daha düşük ihtimaldir. Bu özelliklere sahip çocuklar tabaklarını bitirir, yemek vakti onlar için eğlenceli bir zaman dilimi haline gelmiştir. Yemek konusunda seçici olan çocuk için yemek zamanı savaş anı gibidir. Çocuğunuzun özel bir durumu yoksa (alerji, erken doğum, yutkunma zorluğu gibi) yemek zamanını kolaylaştırmak adına üzerinde düşünmeniz gereken bilgiler vardır.

- 6 ile 12 ay arasındaki bebek artık kendi bardağını tutmaya ve kaşığı tutma denemelerine hazırdır.
- 1 yaşından itibaren aile üyelerinin tükettikleri yemekleri yiyebilir ve çiğneyebilirler.
- 3 yaşından itibaren plastik bıçak ile yumuşak gıdaları kesebilir ekmeğin üzerine yağ, çikolata, reçel gibi sevdikleri gıdayı sürebilirler.

- 4-4.5 yaşından itibaren bıçak ve çatalı etkin bir biçimde kullanabilir.

Çok az yemek yiyor gibi gözükten çocuklar, gözlemlendiği zaman sağlıklı ve yeterli yedikleri görülmektedir. Bir çocuğun günlük ne kadar tüketeceği ile ilgili bir oran yoktur. **Yemek yeme kapasitesi her çocukta farklıdır.** Yemek yeme problemi olan çocuklar için yapmanız gerekenler:

- Yemek düzeni oluşturun. Bu düzende birlikte masaya oturma ailecek yemek yemeler olsun.
- Bebeğinizin düzenli beslenmesi için acıkmadan yemek vermekten kaçının.
- Zorla yedirmekten kaçının.
- Yeterli yemediğini düşündüğünüzde yaşadığınız endişeyi ve hassasiyeti yansıtmaktan kaçının. Hassasiyetinizin hissedilmesi yemek yememe davranışını arttıracak ve daha uzun sürmesine neden olacaktır.
- Tükettiği gıdanın azlığından endişeli iseniz çocuğunuzun gün boyunca yediklerini not edin.
- Büyük tabaklarda küçük porsiyonlar koyun.
- Başlarda sevdiği yiyeceklerle başlayın ve yanına tatmasını istediğiniz yeni gıdayı koyun.
- Sağlıklı beslenmesi ve yeme düzenini oluşturmak için kararlı ve tutarlı olun.
- Yemek yaptığımız zamanlarda çocuğunuzun size yardım etmesine fırsat verin.
- Yemek yapım aşamasında size yardımcı olan çocuğunuzun kendi salatasına istediği malzemeleri koymasına izin verin.
- Tencereden kendi istediği miktarda yemek koymasına izin verin.
- Hazırlık aşamalarında dahil olmaları onları tatmaya teşvik edecektir.
- Öğün aralarında tükettikleri bisküvi, meyve suyu, çikolataları azaltın.
- Eğer sebze yemiyor ise, aynı sebzeyi sürekli denetmeye çalışmak yerine farklı alternatif sebzeler sunun.
- Her öğün çeşitli sebzelerden birini seçip önüne sunun. Yemeyecek nasıl olsa diye düşünmeyin.

- Sebzeleri eğlenceli şekiller halinde kesin.
- Sebze ve meyveleri çocuğunuzun kolaylıkla alabileceği yerlere koyun.
- Ev yapımı keklerinize tatmasını istediğiniz sebze veya meyveyi koyun.
- 7-8 aydan itibaren kendi başına yemesi için kolay yutabileceği meyve ve krakerler verin.
- Çocuğunuzun etrafı ya da üstünü kirlletmesinden korkmayın, çatal kaşık kullanması için fırsat verin.



Günümüzde yaşam hızla ilerlemekte, sürekli bir yerlere yetişme telaşı ile hayatı sürdürmekteyiz. Yemek vakti çoğunlukla televizyon, bilgisayar karşısında e postalar yazarak iş yetiştirmeye çalışarak geçmektedir. Bir an için durun ve yemek vakti sadece doymak için değil aynı zamanda aile üyelerini bir araya gelebildiği, sohbet edebildiği eğlenceli bir zaman olduğunu unutmayın. Yemek vakti rahatlayabildiğiniz, sohbet edebildiğiniz, paylaşımında bulunabildiğiniz keyifli bir zaman olsun.

Çoğu ebeveyn den çocuklarının az yemesinden yakındıklarına şahit oluruz. Ebeveynlerin bu konudaki endişeleri genellikle çocuklarının yemesi gerektiği besin miktarıyla ilgili gerçekçi olmayan beklentileri nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Çocuğa yeme alışkanlığı kazandırmak veya var olan alışkanlığını değiştirmek için uygulanabilecek birçok adım olsa da bu konuda aydınlatılması gereken birkaç nokta bulunmaktadır. Özellikle okul öncesi çocuğundan bahsediyorsak bu yaşlarda çocuklar oldukça hareketli ve etrafındaki uyarıcılara karşı her daim tetikte olduklarından bir yerde uzun süre oturmak onlara çok zor gelebilir. Bu yüzden de çocuğunuz yemeğe odaklanmaktansa dikkatini başka yerlere verebilir. Buna ek olarak her çocuk belirli yaşlarda bazı tatları severken bazı tatları sevmeyebilir ve bu çok normaldir. Eğer çocuğunuz çeşitli besinleri tüketiyorsa sevmediği bir iki yemeği yememesinde bir problem yoktur.



Ebeveynler böyle durumlarda zaman zaman çocuklarını yemek yemeye zorlayabilir veya ceza verebilirler. Fakat bu tür adımlar çocuğun gelişimde problemler yaratabilir. “Eğer yemek yemezsen parka gidemezsin” gibi cezalar sağlıksız sonuçlar doğurabileceğinden bu tür davranışlardan kaçınılmalıdır. Bunun yanı sıra çocuğu yemek yemeye özendirmek için kurulan “eğer bunu yemezsen arkandan ağlar” gibi cümleler gerçeklikten oldukça uzak olduğundan çocuğunuzun yeme davranışını değiştirmeyecektir.