



# Rehberlik Postası

## Eğitim: Eyüboğlu

### Çocukların beslenme alışkanlıkları

Beslenmenin, anne karnından başlayarak insan sağlığının korunmasında ve iyileştirilmesinde en önemli faktörlerden biri olduğu bilinmektedir. Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme herkes için, özellikle de çocuklar için gereklidir; çünkü bu dönemde kazanılacak beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürdürülmektedir. Çocukları yetişkinlerden ayıran en önemli özellik, sürekli ve yoğun bir büyüme ve gelişme süreci içinde olmalarıdır. Okul çağındaki çocukların, hızlı büyüme ve gelişme nedeniyle, pek çok besin öğesine olan gereksinimi yaşamının diğer dönemlerine oranla daha fazladır. Bu dönemde iyi beslenme alışkanlığı kazanmak ve besin öğeleri yönünden zengin bir diyet tüketmek çok önemlidir; çünkü "sağlıklı beslenme, sağlıklı çocukluk; sağlıklı çocukluk ise, sağlıklı yetişkinlik" demektir.

Okul çocuklarının beslenmesinde ana ilke, yeterli ve dengeli beslenmelerini sağlamak, zararlı etkilere ve alışkanlıklardan korumak ve caydırmak, iyi alışkanlıkları pekiştirmek ve yenilerini kazandırmak; beslenme konusunda bilinçlenmesine yardımcı olmaktır. Çocuklarda beslenme çocuğun yaşına, cinsiyetine, vücut ağırlığına, fiziksel aktivitesine göre düzenlenmelidir.

### Beslenme alışkanlığı kazandırırken anne-baba-çocuk iletişimine kolaylık sağlayacak noktalar:

- Yemek ortamının sakin, keyifli, stressiz olmasına özen göstermek,
- Büyük bir tabağa çok az miktarda yemek koymak,
- Sofraya gelmek istemeyen çocukla güç mücadelesine girmekten kaçınarak televizyondaki program bitince ya da saat çalınca sofraya oturulacağını ona anlatmak,
- O sofraya gelse de gelmese de yemeğe devam etmek, yemek yerken onun tabağıyla ilgilenmemeye hatta ona bakmamaya özen göstermek,
- Belli bir gün yemek listesini onun hazırlamasına izin vermek,
- Yemek saati kavramını yerleştirmek.
- Tüm bu önerilerin başında, anne ve babanın öğün atlamadan, masa başında ve sağlıklı yiyecekler yiyerek ona örnek olması gelmektedir. Bu öneriler uygulanmaya karar verildiğinde her konuda olduğu gibi burada da kararlı davranmak yani geri adım atmamak çok önemlidir. Kararlı davranmak, sakin olmak ve çocuğun yemek sorununu umursamıyor görünmek ise yemek saatlerini kabus olmaktan kurtaracaktır.

### Neden Yeme Problemleri Ortaya Çıkar?

- Anne- babanın çocuğun üstüne aşırı düşmesi,
- Yemek yeme kurallarında katılık,
- Çocuğu yemek yeme konusunda tehdit etmek,
- Çocuğu kusma derecesine gelinceye kadar beslemek,
- Kendi kendine yiyebileceği yaşlarda bile çocuğu annenin beslemesi,
- Çocuğu sevmediği yiyecekler için zorlamak,
- Yemek yemediği ya da az yediği zamanlar çocuğu duygusal ve fiziksel olarak cezalandırmak,
- Çocuğa sürekli olarak başka çocukları örnek göstermek, kıyaslamak.

### Öneriler

1. Model olunmalı, kararlı ancak yumuşak bir disiplin sergilenmelidir.
2. Çocuk yemekle tehdit edilmemeli, zorlanmamalıdır.
3. Yemek zamanı neşeli geçmeli ve konuşmalar tüm aile bireylerini ilgilendiren konulardan seçilmelidir.
4. Yemek yerken kucak teması, televizyon vb. durumlardan kaçınılmalıdır.
5. Anne baba kendini suçlamamalıdır (Çocuk az ya da dengesiz beslendiğinde kendinden şüphelenmemelidir.)

**6.**Yemeğin hazırlanma şekli ve sunumu özendirici olmalı, sandalyenin yüksekliği, masaya uzaklığı gibi fiziksel koşullara da dikkat edilmelidir.

**7.**Kendi kendine beslenme, çocukların kendilerine olan güveninin artmasını sağlar, sorumluluk almasında olumlu etkisi olur. Dolayısıyla etrafına dökse de kendi kendine yemesine fırsat tanınmalıdır.

**8.**Çocuğa senin için hazırladığım bu yemeğin tadına bakarsan çok mutlu olurum denmeli, "Hadi benim için ye." asla denmemelidir.