

ANNE BANA SEN YEDİR(ME)!

Beslenme sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır. Beden sağlığının korunabilmesi, bazı hastalıkların önüne geçilebilmesi, günün daha enerjik ve iyi duygu durumları ile geçirilebilmesi için oldukça önemlidir. Bazı çocuklar yemek sürecini sağlıklı ve sakin bir şekilde tamamlarken, bazı çocuklar için beslenme sorun haline alabilir. Çocukların çoğu yemek yemekte zorlandıkları, sofrada inat ya da öfke davranışları sergiledikleri bir dönemden geçerler. Bu dönemde çocuktaki davranış değişikliğinin nedenini bulmak tekrar düzen sağlamaya yardımcı olabilir.

Bu nedenler şunlar olabilir;

- Çocuğa zorla yemek yedirmek,
- Gereğinden fazla yemek yemesini beklemek,
- Anne-baba-çocuk arasındaki ilişkisel sorunlar,
- Ceza ya da tehdit yoluyla yemek yedirmeye çalışmak.

Peki, çocuğunuza sağlıklı bir beslenme alışkanlığı edindirmek için neler yapabilirsiniz?

Birlikte Sofraya Oturun.

Birlikte yapılan aktiviteler çocuğa kendisini güvende hissettirir. Yemek saatinin çocuklara göre düzenlenmesiyle çocuk kendisiyle ilgilenildiğini, korunduğunu ve sürece bir birey olarak dahil olduğunu hisseder. Sofraya birlikte oturduğunda, çocuk sohbetten, paylaşılan güzel zamandan keyif alır. Böylece, yemek çocuk için keyifli bir paylaşım haline gelir. Yemek sırasında çocuğunuzun hayattan aldığı zevki de artırmış olursunuz.

Bununla birlikte, yetişkinlerle aynı masada yemek yediğinde, çocuğunuz sizin yemek yeme alışkanlıklarınızı taklit etme fırsatı bulur. İzleyerek, öğrendiklerini deneyerek pekiştirebilir.

Zorlamaktan Kaçının.

Bildiğiniz gibi yemek ve uyku gibi hassas süreçler, çocuğun kendisini günün diğer zamanlarına göre daha savunmasız hissettiği, güvene ve hoşgörüyeye daha çok ihtiyaç duyduğu zamanlardır. Bu nedenle, yemek sırasında çocuğunuzla ne kadar yemek yiyeceği konusunda çatışmamaya özen gösterin. Onun için hazırladığınız sağlıklı besinleri çocuğunuza sunarken ne kadar yemek istediği ile ilgili seçenekler sunun. “Bu kadarı yeterli mi? Biraz daha koymamı ister misin?”

“Hangi tabakta yemek istersin?” gibi sorular çocuğa kendi bedeni üzerinde hak sahibi olduğunu hissettirir ve direnç göstermesini engelleyebilir.

İstemediği, Tadını Sevmediği Hiçbir Yemek İçin Israrcı Olmayın.

Özel durumlar (sağlık sebepleri) olmadığı sürece, çocuğunuzu tadını, kokusunu sevmediği hiçbir besin için zorlamayın. Biliyoruz ki, sağlıklı içeriklerle bin bir emekle hazırladığınız yemekleri yemediklerinde, vücutları için gerekli pek çok vitamini edinemediğini bilmek sizi kaygılandırabiliyor. Ama çocuğu buna zorlayarak beslenme sorununun artmasına, sofradaki iletişiminizin daha da zedelenmesine ve çocuğun daha da iştahsız olmasına sebep olduğunuzu unutmayın.

Ceza ve Ödülden Kaçının.

Yemek sürecinde çocuğa karşı kurduğunuz cümleler, hem çocuğun kendine yönelik algısında hem de yemeğe karşı tutumunda etkili olur. “Yemeğini yemezsen, çikolata yiyemezsin!” “Şimdi tabağını bitirirsen, parka gidebiliriz.” gibi cümleler yemek sürecini çocuğunuzla kurduğunuz uzun pazarlık saatlerinden öteye götüremez. Ayrıca, çocuğu korkutur. Çocuğunuzun gerçekten sağlıklı bir beslenme alışkanlığına sahip olmasını istiyorsanız, çok basit, ilişkinizi yıpratmayacak birkaç adımdan yola çıkarak yemek sürecini yönetebilirsiniz. Bu 4 temel adım şu şekildedir;

1. Sağlıklı besinlere neden ihtiyacı olduğunu yaşına uygun şekilde kısaca anlatın.
2. Yemekte neler olduğunu açıklayın, gösterin ve seçim hakkı sunun. (Sevdiği sağlıklı tatları mutlaka sofraya dahil etmeye çalışın.)
3. Yemeğini kendisinin yemesine izin verin.
4. Sofra zamanının süresini anlatın. Sofrada oturduğu sürece yiyip yemediği ile ilgilenmeyin. Sofra zamanı bittiğinde, yemediyse “İstersen bir sonraki öğün saatimizde yiyebilirsin.” diyerek aç kalmasına da bazen izin verin. Çocuğunuz aç kaldığında bedeninin ihtiyacını fark eder ve bir sonraki öğününde ihtiyacını karşılamak, yemeğe yönelik olumlu bir algı oluşturmasına sebep olur.

Kendisinin Yemesine İzin Verin.

Anne ve babalar olarak doymayacak, aç kalacak, hasta olacak diye kaygılanırken çocuğun kendi kendisine yetebilme becerisini engelleyebilirsiniz. Bu nedenle yemeğini kendisinin yemesine, küçük kas gelişimi izin verdiğince müdahale edilmemelidir. Kendi yemeğini kendisi yiyen çocuk, kendi bedenini yönetebilmeyi öğrenir. Ne zaman aç olduğunu, ne zaman doyduğunu, neyin nasıl ve ne zaman yenmesi gerektiği gibi şeylere kendisi karar verebilir. Kendi yemeğini yediğinde, özerk olabildiğini, özgüveninin geliştiğini de gözlemlemeye başlayacaksınız.

Oyunu Yemek Sürecine Dahil Edin.

Özellikle okul öncesi dönemde çocuğa kazandırmak istediğiniz her yeni alışkanlık oyunla birlikte daha kolay edindirilebilir. Mutfağınızı küçük şirin bir restoranmış gibi kurguladığınız bir oyuna dahil ederek, çocuğunuzla aşçı olabilir, yemek saatinde dramadan yararlanıp farklı rollere bürünerek sofrayı paylaşabilirsiniz. Yemeğin hazırlanma sürecinde mutfak yardımcısı rolünü çocuğunuza verebilir, yemek partileri düzenleyebilir, yemek malzemelerini sanat malzemelerine dönüştürebilirsiniz. Oyunu sürece dahil ettiğinizde, çocuk hem daha kolay öğrenir hem de yemeğin korkulacak, kaçınılacak bir şey olmadığını fark edebilir.

Kaynakça:

1. Gonzales, C. (2017). *Çocuğum Yemek Yemiyor* (5. Baskı). *İstanbul: Doğan Kitap.*
2. Seçkin, Ş., & Hasanoğlu, A. (2021). *Çocukta Rezilyans* (6. Basım). *İstanbul: Remzi Kitabevi.*
3. Yavuzer, H. (2016). *Ana-Baba ve Çocuk* (26. Basım). *İstanbul: Remzi Kitabevi.*