

YEMEK YEME ALIŞKANLIKLARI

Beslenme canlıının gelişimi için gerekli olan doğal bir ihtiyaçtır. Beslenme düzeni çocuğun doğumıyla başlar ve çocukluk dönemi süresince anne babanın gözetiminde devam eder. Aile çocuğun yemek alışkanlığı geliştirmesinde en etkili ortamdır. Çocuk ailesinden görerek ve taklit ederek yemek alışkanlığını oluşturur. Çocuklar için yemek yeme gelişimsel bir basamaktır. Yemek yeme alışkanlığı çocuğun duygu durumuna, bağımsızlığına, bireyselleşmesine, motor gelişimine, ebeveynleri ile uzun dönem ilişkisine etki eden önemli bir süreçtir.

Çocuk bağımsızlığını ilan etme yolunda ilk çabasını yemek seçerek veya yemeğini reddederek ortaya koymaya başlar. Anneler telaşlanır, doymayacak, büyümeyecek veya hastalanacakmış hissine kapılır. Anneler bazen çocuk yemediği zaman suçluluk hissetmeye başlarlar ve bu hissi kızgınlık olarak çocuğa yansıtırlar. Böylelikle çocuk ve anne arasında bir mücadele başlar. Her öğünde bu gerginlik hissedilmeye ve hatta gittikçe şiddetlenmeye başlar. Kısa sürede bir kısırdöngü oluşur ve gittikçe içinden çıkılmaz bir hal alır. Yemek saatleri bu süreçte iki taraf içinde gergin ve huzursuz saatlere dönüşür. İnatlaşmalar (yemeğin bitmeden masadan kalkmak yok), tehditler (yemek yenmeden bahçeye çıkamazsın), ödüller (yemekten sonra çok güzel bir sürpriz seni bekliyor) ve cezalar (yemeğin bitmediği için çizgi film seyredemezsin) gibi durumlar her öğünde masada gerginlik yaşanmasına neden olur. Bu karşı koyma ve çatışma çocuğun diğer davranışlarına da yansırken, aynı inatlaşmalar diğer zamanlarda da görülmeye başlar. Huzursuz, öfkeli ve mutsuz bir iletişim tarzı ortaya çıkar.

Çocukta Yemek Yemenin Bir Sorun Olarak Ortaya Çıkmasının Nedenleri

- Anne babanın çocuğun üzerine aşırı düşmeleri.
- Yemek kurallarında çok katı olunması.
- Tehditle yemek yedirilmesi.
- Çocuğun zorla aşırı beslenmesi.
- Çocuğu annenin veya bir yetişkinin yedirmesi.
- Tabağındakini bitirmesi konusunda baskıcı katı bir tutumda bulunulması.
- Yavaş yiyen çocuğa “hadi, çabuk ol” vb. uyarıların sık sık tekrarlanması.
- Ayakta dolaşarak, oyun, tablet veya televizyon ile yemek yedirilmesi.
- Yemek yemediği zamanlarda duygusal veya fiziksel olarak cezalar uygulanması.

Okul Öncesi Dönemde Yemek Yeme Davranışının Düzenlenmesi İçin...

- Çocuğun yemekle ilgili olumlu alışkanlıklar kazanması çok önemlidir. Yemek saatleri günün sohbetinin yapıldığı, keyifli saatler olmalıdır.
- Yemek yemenin belli bir düzeni olmalı, tüm aile birlikte ve masada yemek yemelidir.
- Sevmediği yemeklerden yemeleri konusunda teşvik edilmeli ancak zorlayıcı olunmamalıdır.
- Çocuğun sağlıklı gelişimi için kendi kendine yemek yeme alışkanlığı kazandırılmalıdır. Kaşık tutmaya başlamasıyla birlikte çocuğun kendisinin yemesi için fırsatlar verilmelidir.
- Büyük porsiyonlar çocuğu yemekten uzaklaştırabilir. Küçük porsiyonlarda vermek ve çocuğun tekrar istemesini sağlamak daha faydalı olacaktır.
- Öğün öncesinde abur cubur diye tabir ettiğimiz çikolata, aromalı içecekler, bisküviler yemelerine izin verilmemelidir.
- Kendi kendilerine servis yapmaları teşvik edilmeli, neyi yiyeceğine kendisi karar vermelidir. İlk başlarda sınırlı şeyleri seçip yiyecektir ancak sonraları yavaş yavaş çeşitlilik artacaktır.
- Çocuğunuz mutfak işlerinde size yardımcı olabilir. Masa hazırlayabilir, dolaptan malzemeleri getirebilir, meyve yıkayabilir.

- Yemek konusunda pazarlıktan (örneğin; sebzeni yersen çikolata vereceğim) ve ısrardan (örneğin; hadi oğlum bir kaşık daha) kesinlikle kaçınılmalıdır. Bu teknikler geri tepmekte çocuğun daha az yemek yemesine neden olmaktadır.
- Çocuklarınıza yemek yeme davranışlarıyla ilgili olarak ödüllendirme veya cezalandırma sadece sağlıksız alışkanlıklar kazanmalarına neden olmaktadır.
- Ayrıca çocuğu sık sık, acıkmadan beslemek, açlık hissini kazanılmasını geciktirir. Her an önüne yemesi için bir şeyler konulan çocuklar, açlık hissini fark edemediklerinden yemek yemeye karşı isteksizlik geliştirirler.
- Bebeklik çağını aşmış çocuklarda, artık yemek yemenin doğal bir ihtiyaç olduğu bilinciyle, yemek yeme saatlerini olağan üstü bir durum haline getirmemeye dikkat edilmelidir. Düzenli saatlerde sakin, keyifli, stressiz bir ortamda ve tüm aile üyeleri birlikte sofraya oturarak yemek yenmelidir. Yemek yeme saatleri eziyet olmaktan çıkarılmalıdır.
- Çocuğunuzu masaya çağırın, yemek servis yapıldıktan sonra bir kereden fazla yemek yeme konusunda ısrar etmeyin. Onun tabağı ile ilgilenmemeye hatta bakmamaya özen gösterin.

Terakki Vakfı Okulları

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

Kaynakça

Bluestein, Jane. Ana Babaların Yapması ve Yapmaması Gerekenler, hyb yayıncılık, Ankara 2000

Öz, İlkin. Çocukta Uyum Ve Davranış Bozuklukları, Kök Yayıncılık, Ankara 1999

www.mcatürk.com

www.cocukaile.com