

Çocuklarda Yemek Yeme Alışkanlığı

Öncelikle şunu belirtmek gerekir ki; yemek bir oyun değil, gereksinimdir. Yersen sana şunu veririm yemezsen böyle olur gibi, ödül-ceza sistemi çocukta yemeğin oyun olduğu algısını pekiştirir.

- İlle de ödüllendirme yapmak zorunda kalıyorsak;
- Ödüllendirme, çocuğun daha önce hiç yapmadığı ya da yapamadığı bir beceriyi kazanmasında kullanılabilir.

Örneğin; ilk defa bağımsız yemek yediğinde veya hiç yemediği bir yiyeceğin tadına baktığında sözel övgü veya sevdiği yiyeceklerden oluşan küçük bir ödüllendirme sağlanabilir.

Bilimsel veriler bize, herkesin yumruğu kadar yiyecekle doyabildiğini ortaya koymuştur. Sağlıklı çocuklarda yapılan çalışmalarda ebeveynlerin %20-60'ının çocuklarının yeterli kadar yemediğini düşündükleri belirtilmiştir. Yoğun tıbbi ve davranışçı tedavi gerektiren ciddi yeme bozuklukları çocukların %3-10'unda görülmektedir.

Çocuklarda Yeme Problemi Yaratan Davranışlar:

- Ailenin çocuktan yüksek beklentisinin çocuk üzerinde yarattığı baskı(mükemmeliyetçi tutum)
- Çocukların kendi vücutlarına, açlık tokluk duygularına yabancılaşması(ekran karşısında yemek yeme, birisi tarafından beslenme)
- Ailenin çocuğa karşı eleştirel tutum ve davranışları
- Ebeveynlerin fazla korumacı veya ilgisiz olması
- Aile içi ilişkilerde duyguların ifade edilmemesi
- Çocuğun stresle baş etmekte yaşadığı problemler
- Hayat değişimleri (taşınma, okul değişimi veya aile üyelerinde ki sağlık problemleri gibi) ve çocuğun bu değişimlere adapte olmakta sıkıntı yaşamaması
- Çocuğun yememeyi anne babasından ihtiyaç duyduğu ilgi ve sevgiyi almanın bir yolu olarak seçmesi



ÇOCUKLARDA YEMEK SEÇMEYİ AZALTABİLECEK BAZI YAKLAŞIMLAR

- Genelde, anneler çocuklarının iştahsız olduğunu ve iyi beslenemediğini söylerler. Bu durum büyüme ve gelişmesi izlenerek saptanabileceği için aile hekimine gidilerek anne bilgi alabilir. Eğer boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve değerleri yaşına göre normal sınırlarda ise o çocuk iyi besleniyor demektir. Büyümenin değerlendirilmesi çocuktaki iştahsızlığın derecesi ve ciddiyeti konusunda fikir sahibi olunmasına yardımcı olmaktadır. Ancak bilinmelidir ki büyümesi normal olan bir çocukta da yeme bozukluğu olabilmektedir. Yeme problemleri, çocukta gelişimsel sorunlara sebep olmanın yanında çocuk ebeveyn arasındaki ilişkinin bozulması ve stresli yemek zamanlarına da neden olabilmektedir.
- Çocuklar ebeveynlerini izleyerek ve örnek alarak büyürler. Bu sebeple yemek yeme düzeninin oturması için çocuğa örnek olunması gerekir. Ebeveynlerin tercih edeceği sağlıklı yemekler ve çocuğun yanında yemek konusunda seçici davranmaması çocuğunda yeme problemini aşmasına katkı sağlayacaktır.
- Çocuklar yemek yeme konusunda direnirken saatlerce sofrada oyalanabilirler. Ebeveynler sofrada geçirilecek zamanı kısıtlayarak bu soruna gözüm getirebilirler. Örneğin yemek yeme süresinin yarım saat olduğunu ve yarım saat sonra sofranın kaldırılacağını söyleyebilirsiniz.
- Çocuklar öğünler arası yedikleri abur cuburlar ile karınlarını doyurabilirler. Abur cubur yenmesinin kısıtlanması çocukların yemek saatinde acıkmasını ve daha iyi yemek yemesini sağlayacaktır.



ÇOCUKLARDA YEMEK SEÇMEYİ AZALTABİLECEK BAZI YAKLAŞIMLAR

- Yemek yedirirken tablet izletmek doğru bir alışkanlık değildir. Özellikle tabletle yemek yiyen çocuklar aslında ne yediğinden çok tablete odaklanır. Haliyle yemek işlevini öğrenemezler.
- Kendi kendine yemek yemesine izin verin.
- Belli bir yemek düzeni ve saati oluşturun. Rutin ve kuralların varlığı çocuğu her alanda olduğu gibi yeme konusunda da güvende hissettirir.
- Acıkmadan yemek vermekten kaçının. Eğer objektif yaklaşmayıp çocuğunuz "doydum" dese bile doymadığına inanır, zorla yedirme davranışında bulunursanız çocuğun gözünde onun vücuduna bir istila etkisi yaratıyor da olursunuz.
- İnatlaşmaktan kaçının. Bu sonu gelmeyen bir mücadele doğurabilir, anne - çocuk - baba ilişkisini olumsuz etkileyebilir.
- Yemediğinde ilgi göstermekten kaçının. Bu davranışını pekiştirebilir. Yediğinde takdir edin ve pekiştirin.
- Sevdiği yiyecekleri yeni deneyeceği yiyeceklerle bir arada servis edebilirsiniz.
- Yemeğin hazırlanması ile ilgili yaşlarına uygun sorumluluklar verin.
- Tabağına kendi yiyeceği porsiyonu kendisi koysun. Seçimlerine saygı duyulduğunu görmek önemlidir.
- Bir yiyeceğe düşkünlük veya reddetme bu yaş çocuklarda görülen yaygın bir sorundur. Normal gelişimin bir parçası olarak kabul edilen bu durum çocuğun bağımsızlığının bir ifadesidir.



ÇOCUKLARDA YEMEK SEÇMEYİ AZALTABİLECEK BAZI YAKLAŞIMLAR

- Çocuğunuza aç olmasanız bile yemek yerken eşlik etmeniz önemli olacaktır. Yemek sadece karın doyurma değil, aileyi bir araya getiren kültürel ve sosyal bir etkinliktir.
- Yemeyi reddedince çocuğunuza seveceği alternatifler hazırlamaktan kaçının. Eğer sofrada üç çeşit yemek varsa bunların içinden istediğini seçmesine izin verin. "Yeter ki yesin" diye hazırladığınız alternatifler çocuğun kafasını karıştırır, bu reddetme ve seçme davranışını pekiştirir. Çocuğunuz eğer doymadıysa ara öğün olarak meyve takviyesinde bulunabilirsiniz.
- Eğer çocuğunuz sadece süt içiyor peynir, yoğurt gibi besinleri yemiyorsa çok zorlamayın. Zaten o ürünlerden alacağı proteini süttten almaktadır. Ancak alıştırmak adına özendirici yada küçük hilelere başvurabilirsiniz. Meyvalı yoğurt yada kaşarlı tost yapmanız gibi..
- Yemekle ilgili kaygılarınızı çocuğunuza yansıtmayın. Özellikle çocuğunuzda yemeğe karşı aşırı tepki, kusma, yemeği ağızda tutma gibi sorunlar var ise çocuğunuz yemeğe değil size tepki veriyor demektir.
- Yemek yemeği bir cezalandırma aracı olarak kullanmayın. Eğer bunu yapmazsan yemek yiyeceksin gibi tam tersi eğer yemeğini yersen şunları yapabilirsin tarzı açıklamalara olabildiğince fırsat vermeyin.

Eğer çocuk her besin grubundan yiyeceği yiyor ve seçici yemesi gelişimsel ve sosyal problemlere sebep olmuyorsa psikolojik destek gerekmebilir. Çoğu seçici yeme problemi ergenlikle birlikte ortadan kaybolur.

