

ÇOCUKLARA SEBZE VE MEYVE YEDİRME TAKTİKLERİ

Çocukların beslenmeleri her zaman anneler için çok önemli ama ,erken çocukluk döneminde daha da önemli.Çünkü bu dönemde çocuk ebeveyni ile diğer yetişkinleri model alır.Aslında anne ve baba her dönemde,model olur ama,çocuklar en çok okul öncesi dönemde,anne ve babalarını taklit ederler. Çocuğun aile ile yemeğe oturması,ve yemeğini birlikte ,yemek kültürünü öğrenmesi için gereklidir. Ailede sebze ve meyve konularında seçici varsa,çocuk da seçer.Sakatatların hiç yenmediği bir evde çocuk da sakatat yemez. Çünkü böyle bir tadı bilmez. Deneyimi yoktur.

Hiçbir öğünde salatanın olmadığı bir sofrada, çocuk salata yemeyi nasıl öğrenecektir?Yemek seçen çocukların ailelerinde de mutlaka seçiciler vardır. Bu nedenle çocuğumuzla oturduğumuz sofrada çocuğumuza iyi model olmamız gerekir.

Çocuklar okul öncesi dönemde belirli davranışlar geliştirmeye başlarlar ve bazı konularda da tavır koyarlar.Üstelik okul öncesi çocuğumuz yemek konusundaki tavrını da en çok sebze koyar.Çünkü sebze yemek zordur,çiğnemek gerekir. Oysa makarna ve çorba için aynı şey geçerli değildir. Çocuklar tanımadıkları şeyleri de yemek istemezler. Çok haklılar. Hakkında hiçbir şey bilmedikleri fasulyeyi neden yesinler ki... Oysa onlara bir fasulye masalı anlatabiliriz. Sonra da birlikte fasulye almaya gidebiliriz. Aldığımız bu sebzeyi birlikte ayıklayabiliriz. Çocuk ,masalını dinlediği,kendisinin satın aldığı bu sebzeyi, yer mi,yemez mi?Yer ama taktik önemlidir. Tabağına az koymalı ve öğünü küçültmeliyiz. Çünkü çocuklar kocaman sebzeleri yemekten hoşlanmazlar. Onlara göre yemekler kolay çiğnenmeli ve hemen yutulmalıdır. Bir örnek daha verelim. Bir gün havucu dilimler halinde kesip tabağa koysak ve ona hiç ikram etmeden yesek,oyun oynuyor olsa bile nasıl yenip yenmediğine göz ucu ile bakacaktır. Üstelik kendisine hiç ikram edilmemiş olması onun iştahını kabartan bir faktör olacaktır. Ancak kereviz ve lahanada taktik değiştirilir. Bu sebzelerin yemeklerini pişirip sofraya getirdiğinizde ,çocuğunuza hiç ısrar etmeden yiyip yemeyeceğini sorun. Yemezse ısrar yok. Çünkü inatlaşmayı getirir. Sakın inatlaşmayın.Çünkü onların sınırları sizinkinden daha sağlam ve hafızaları daha kuvvetli. Bu yemekleri iştahla yediğinizi mutlaka görmelidirler.Meyve konusunda da durum aynı. Yemekten sonra meyve yemek istemeyebilir.Meyve için kuşluk ve ikindi uygun zamandır.Sebze ve meyve tabaklarını süslemek ise en etkili yöntemdir.

Beslenme konusunda anne babaların veya yakınlarının dikkat etmesi gereken birkaç noktayı vurgularsak.....

- Çocuğunuzun yemeğini ezmeyin. İzin verin çiğnesin.
- Öğün aralarında abur cuburla karnını doyurmayın.
- Öğünlerde duygusal sorunlar yaşamamaya çalışın. Çünkü iştah çok etkilenir.,
- Çocuklar da hasta iken iştahsız olurlar. Sulu gıdalar yeterlidir.
- Yemek yerken asla oyun oynamayın ve TV izlettirmeyin.
- Yemek yediği için çocuğunuzun ödüllendirmeyin. Zira yiyerek yapılması gerekeni yapıyor.
- Yemek yenilen ortam düzenli,huzurlu olmalıdır. Ayrıca çocuklar sunuma çok dikkat ederler.

Merih AYANALI

Özel Bando Çocuk Evi Müdürü