

ÇOCUKLARA YEMEK YEDİRME SAVAŞI

Ebeveynlerin büyük bir bölümü çocuklara erken dönemlerde kazandırılması gereken alışkanlıkların başında beslenme alışkanlığının da olduğunu farkındadır. Ancak çoğunlukla bu alışkanlığı kazandırmak için yorucu savaşlar verilir. Sonunda bir kaşık daha yemesi için dakikalarca uğraşıp yorulan bir ebeveyn ve mutsuz bir çocuk resmi karşımızdadır.

Ebeveynlerin Dikkat Etmesi Gereken Noktalar

- Çocukların büyümeleriyle doğru orantılı olarak anneye olan bağımlılıkları ve ihtiyaçları da giderek azalmaktadır. Ebeveynin ilk görevi büyümeye başlayan çocuğunun gelişimini destekleyerek bir yaş sonunda kendi başına yemesi için cesaretlendirmek olmalıdır.
- İki yaş civarında çocuklar gelişim dönemi özelliği olarak birçok konuda kendi alanını ve sınırını oluşturmaya başlar. Yine bu yaş dönemi ile yemek seçme ve yediği miktarda düşüş olabilmektedir. Yetişkinlerin bu yaş döneminde en sık düştüğü hata çocuk doyduktan sonra birkaç kaşık daha yedirme çabasıdır. Bu şekilde hem çocuğun beden sınırlarını ihlal etmektedir hem de gelişim dönemi olarak ilk yıllara göre çocuğun daha az enerjiye ihtiyaç duyduğu gerçeğini yadsımaktadır.
- Sınırlarını keşfetmeye çalışan çocuk yemek masasında da sık sık sizi deneyecektir. Baştan kurallarınızın olması her defasında aynı sonucu gören çocuk için daha çabuk alışmayı sağlayacaktır.
- Bazen ebeveynin yemek konusunda aşırı kaygısı çocuk tarafından ilginin bu şekilde alınabileceği şeklinde öğrenilebilir. Yemek masasında geçirilen süre çocuk tarafından uzatılmaya çalışılabilir. Bu durumu önlemek için yemek masasında sürenin kısaltılması ve sonrasında çocukla geçirilecek oyun zamanının olması faydalı olacaktır.
- Yemek çocuklar için ödül ya da ceza olarak kullanılmamalıdır. Mümkün olduğunca aynı saatlerde masa başında olması sağlanmalıdır. Krizleri baştan önlemek için çocuk yemek saatinden bir süre önce haberdar edilmelidir.
- Çocukların da yemek konusunda biraz özgürlükleri olması gerektiği kabul edilmelidir. Masaya konulan birkaç yemek çeşidi içerisinde çocuğunda seveceği bir yemek olmasına özen gösterilmelidir.
- Porsiyon konusunda mümkün olduğunca küçük tutup bitirdikçe eklemek çocuklar için daha cazip gelecektir. Okul öncesi dönemdeki bir çocuğun yetişkine yakın porsiyon yemesini beklemek çocukta yemeğe baştan tepki koymasına sebep olabilir.
- Çocukların yemek ortamının bir an önce yenilip kalkılacak sert kuralları olan bir ortamdan çok sosyal hayatın bir parçası olan keyifli zamanların da geçirileceği yerler olarak görmeleriyle ancak düzenli bir yemek alışkanlığı kazandırılacağı unutulmamalıdır.