

ÇOCUKLARDA BESLENME PROBLEMLERİ

Beslenme, çocukların en önemli fiziksel ihtiyaçlarından. Yeterli düzeyde yemek ihtiyacı karşılanmayan çocukların fiziksel ve ruhsal gelişimlerinin tam olarak sağlandığı söylenemez. Fakat çocuklar, her zaman için beklenen davranışları sergilemezler. Yeme alışkanlığı; çocuğun duygu durumu, bağımsızlığı, bireyselleşmesi, gelişimsel düzeyi ve ebeveynleri ile uzun dönemli ilişkisi ile yakından ilgilidir.

Çocuklarda en sık görülen yeme problemleri şunlardır:

- * Çocuğun özenle hazırlanan yemeklere kayıtsız kalması
- * Sofra başında yetişkinlerle sürekli inatlaşması
- * Gıda tüketimini sadece televizyon karşısında yapması
- * Uzun süre yemeği ağzında tutması
- * Yemek esnasında devamlı hareket halinde bulunması
- * Yeme karşısında muhakkak bir talebinin gerçekleştirilmesi gibi

İki yaş öncesine kadar çocuklar, kendilerini ve annelerini bir bütün olarak görürler. İki yaşından sonra ise artık farklı bir birey olduklarını fark ederler ve bağımsızlıklarını ilan etmeye çalışırlar. Bunun için de yeme tercihinde bulunma ilk çıkış noktasıdır.

1-5 yaş arası çocukta, anne-babayı taklit ederek modellemenin en yoğun yaşandığı bir dönemdir. Dolayısıyla düzenli ve dengeli beslenme alışkanlığı olmayan bir ailede yetişen çocuğun da ihtiyaçlarına yönelik bir yeme alışkanlığı edinemeyeceği aşikârdır. Bu durum ise çocuğun ileriki dönemlerine de olumsuz yönlerle yansır.

ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

- 1) Çocuğa rahat bir ortam sağlayın :** Yemek masasında rahat hareket edebileceği bir ortam yaratın. Çocuğunuz ilk yemeğini yemeye başladığında sizin kadar düzgün yemeyi başaramayabilir. Bir an evvel sofrayı kaldırıp tabakları yıkamak istediğinizi ona hissettirmeyin. Böyle durumların sonunda yemekle bekleyen bir çocuğunuzun olması sizi daha fazla mutsuz edecek ve zora sokacaktır. Yemeğin bir an evvel yiyip bitecek bir olay değil keyifli bir süreç olarak düşünün ve çocuğunuza da bu düşünceyi yansıtın. Yemek sırasında onunla sohbet edin. Dikkatiniz yemeğin miktarında olmasın. Çocuk, annem benimle değil de neleri ne kadar yediğimle ilgileniyor diye düşünmesin.
- 2) Çocuğa zaman verin :** Özellikle bebeklikten gençliğe kadar, yemek konusunda çocuğunuza zaman verin. Kendi başına, kendi kendine yemesini teşvik edin bunu yapabilmesi için acele etmeyin. Ona bir süre verin. Yemeği karıştırmasına, yemekle oynamasına, zaman zaman da yemeği üstüne dökmesine izin verin. Bu tür durumlar onun öğrenme sürecini oluşturur. Çocuğu paniğe sokacak tepkiler gösterirseniz yemek yemek konusunda uzun süreli problemler yaşayabileceklerdir.
- 3) Çocuğun acıkmasına izin verin :** Yemek yemek için öncelikle acıkmak gerekir. Fakat ebeveynin (özellikle annelerin) sıklıkla müdahalesi sonucu, çocuklar bu duyguyu yeterince bilemezler. Öncelikle çocuğun acıkmasına olanak tanınmalıdır. Acıkmış bir halde yemek yiyen çocuk yemekten haz alacak, 'yemiyor' şeklinde yapılan şikâyetlere son vermiş olacaktır.

4) Yemek miktarını birlikte kararlaştırın : Bazen yetişkinler çocukların bünyelerini hesaba katmadan, çocuğun ne kadar yemesi gerektiğine karar verirler. Ve çocuk belirlenen yemeğin az bir bölümünü yemişse, büyükler çocuğun iştahının yerinde olmadığı, iyi beslenmediği hissine kapılırlar. Hâlbuki çocuk ihtiyacı kadarını zaten almıştır. Böyle düşünmeyen ebeveyn ise ısrarcı bir tutum sergilemekte, çocuğu tamamen yemekten soğutacak davranışlar gösterebilmektedir. Oysa ki; hazırlanan yemekten ne kadar yemek istediğini sorarak tabağı çocuğun istediği ölçüde hazırlamak yardımcı olacaktır.

5) Israrcı olmayın : Yemek yeme hususunda (sebebi ne olursa olsun) ısrarcı bir tutum sergilemek anne - çocuk çatışmasını tetikler. Bir zaman sonra inatlaşmaya dönüşen bu hal, anne ve çocuğun yıpranmasından başka bir sonuç vermez. Israrcı olmak yerine, açıklayıcı olmak daha olumlu sonuçlar almamızı sağlar. Eğer çocuk yemek istemiyorsa, bir dahaki öğüne kadar hiçbir şey yiyemeyeceğini vurgulamak yeterli olacaktır. Tabi bu açıklamanın ardından tutarlı bir uygulama süreci anne tarafından gösterilmelidir.