

**Sizin doymasını  
düşündüğünüz kadar  
değil, çocuğun gerçekten  
ihtiyacı olduğu kadar  
tabağına yemek  
koymalısınız. Böylece  
bitmeyip tabakta kalan  
yemek bitirmek için  
sorun yaratmaz. Doymaz  
ise ekstra yemek tabağı  
alınmalıdır.**

**Yemek ayrımı  
yapmamasının sizin  
elinizde olduğu  
unutulmamalıdır. Köfte  
patatesi seven bir çocuğa  
kabak yedirmeye  
çalışırken, beğenmediğini  
düşünüp önüne köfte  
patates koyarsanız bu  
durumun bir daha kabağı  
çok zor yedireceğiniz  
anlamına geldiğini  
bilmelisiniz.**

# **YEMEK YEME ALIŞKANLIKLARI**

VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ  
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ  
PSK. DANIŞMAN AYSEL BÜŞRA TAŞ



Bir çocuğun; zihinsel, bilişsel ve fiziksel gelişimi için beslenme çok önemlidir.

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. Oyunla yemek yemek dikkati başka yöne çeker ve çocuğun doyma hissini farkında olmamasına sebep olabilir. Çocuğun, yemeği sağlıklı olmak, ihtiyaç duyduğumuz enerji ve besin maddelerini almak için yediğimizi bilmesi gerekir. Oyunla, dikkat dağıtarak veya ödül-ceza sistemiyle yemek yedirmek, yemek yemekle ilgili algılarını olumsuz yönde etkiler. Yemeğin herhangi bir koşulla bağlantılı olduğunu değil, sağlıklı ve iyi olmakla ilgili olduğunu öğrenmesi gerekir.

Yemek zamanı geldiğinde televizyonun kapatılması, tablet ve telefonların sofradan uzak tutulması, sağlıklı yemek alışkanlıklarına giden ilk adımlardan biridir. Her çocuğun yeme hızı ve yemeğe, yeni şeyleri denemeye ilgisi farklı olabilir. Bir çocuğun yiyeceklerle ilişkisi koku, renk, tat ve dokularla olur. Bir besini alması için ekranla oyalanarak yedirilen bir çocuk, besinle iyi bir ilişki kuramaz. Bu da yediği şeyin farkında olmasının önüne geçer. Oyalanarak yemek, öğün saatlerinin sarkmasına da yol açar. Çocuğun dikkatinin merkezinde yiyeceği yemek olmalı, sohbet gibi diğer unsurlar sofraya keyfinin bir parçası halinde kalmalıdır. Çizgi film izlemek veya tableten video izlemek, odağı yemek yeme deneyiminden uzaklaştırır.

Masada yemek yeme düzeni çok önemlidir. “Aman yeter ki yesin” diye evin içinde kaşık ile peşinden koşmak çözüm değildir. Çocuğunuzu sofraya oturtmakta zorlanıyorsanız, sofranın ilgi çekici ve keyifli bir ortam olması işinizi kolaylaştırır. Yemek yerken sempati oluşturacak detaylar, zaten oyunla yaşayan çocuklar için keşfedilecek yeni şeyler sunar. Yemek hazırlıklarını ve sofraya detaylarını, yemeği sevdirmek için olumlu birer araca dönüştürebilirsiniz. Sofrayı birlikte kurabilir, seveceği peçete ve tabaklar alabilirsiniz.

Evde ona özel yemek pişmemelidir. Siz ne yiyorsanız o da aynı yemeği yemelidir. “Bu yemeği yemiyor, beğenmedi” deyip hemen hoşuna gidecek bir yemek yapıp yedirmek yanlış bir yaklaşımdır. Her bireyin olduğu gibi çocukların da kendilerine özgü damak zevkleri vardır. Yemek seçen çocuklar için ayrı yemek pişirmek, sizi zaman ve emek olarak sürdürmesi zor bir yola sokabilir. Çocuklar her yemeği sevmeyebilir ve o günün menüsü de çocuğunuz için cazip olmayabilir ancak çocuğa göre yemek pişirilmesi, zaman içinde geri dönüşmesi zor bir alışkanlığa da dönüşebilir. Yemekleri biraz farklı bir tarzda pişirmek için denemeler yapabilirsiniz ancak çocukların herkes için pişen yemeklerden yemesini teşvik etmek de önemlidir.

Her konuda olduğu gibi yemek yeme konusunda da model alma önemlidir. Siz televizyonun karşısında cips yerken ona elma yemesi için baskı kurmanız doğru bir davranış değildir. Yemek yeme davranışları tüm aile için ortak olmalıdır.

