YEMEME

Ana babalar doğduğu andan itibaren hiç yerinde durmayan okul öncesi çocuklarını yedirmek için çaba harcarlar. Altı yaşın altındaki pek çok çocuk etrafını keşfetmeyi yemek için zaman harcamaya yeğler. Eğer çocuğunuzun yememesine değil, yediği (bu küçük bir bezelye tanesi bile olabilir) lokmaya yönlendirin.

# SORUNUN ÖNLENMESİ

-Kendiniz de öğün atlamayın.

Eğer siz öğün atlıyorsanız çocuğunuz da kendisinin öğün atlamasının son derece doğal olduğunu düşünecektir.

-Kocaman göbekli ya da iskelet gibi zayıf olmayı vurgulamayın.

Vücut yağları üzerinde konuşuluyorsa üç yaşındaki bir çocuk bile kilo sorunu hakkında inanılmaz boyutlarda tedirgin olacaktır.

-Çocuğunuz için uygun olan yiyecekleri ve miktarını öğrenin.

Çocuğunuz için normal olan yeme miktarını öğrenin, böylece sizin kendisinden beklentiniz daha gerçekçi olacaktır.

­-Yemek yeme zamanlarını belirleyin

Çocuğunuzu belli zamanlarda yemek yemeğe alıştırın. Böylece vücudu ona yemek yeme zamanının geldiğini söyleyecektir.

# SORUNUN ÇÖZÜMÜ

## NE YAPMALI?

-Az ve sık yiyeceğe teşvik edin.

Çocuğunuzun midesi sizinki kadar geniş değildir, yemekler arasında üç-dört saate yetecek miktarı alamaz. Bırakın çocuğunuz iyi bir beslenme için doğru olan yiyecekleri istediği sıklıkta yesin. Örneğin ona “ Ne zaman acıkırsan bana haber ver, biraz havuçla fıstık ezmesi veya bir elmayla peynir yiyebilirsin.” deyin. Ana öğünün yakınlığını ve evdeki yiyecekleri göz önünde bulunduran yiyecek önerilerini geliştirmeye dikkat edin.

-Çocuğunuzun yiyecekleri seçmesine izin verin.

Bırakın çocuğunuz öğle yemeğini veya yemek arasında atıştırmak istediği yiyecekleri (bazen) kendisi seçsin (sizin gözetiminizle). Eğer yedikleri üzerinde belli bir kontrolü olduğunu hissederse, yiyecekler onu daha fazla heyecanlandırabilir. “Bu portakalı seçtiğine memnun oldum, atıştırmak için gerçekten iyi bir seçim” gibi değerlendirmelerle doğru seçimleri övün (karar verme sürecinde bulunmaması için iki seçenek sunun).

-Dengeyi ve çeşitliliği sağlayın.

Çocukların doğru beslenmeyi öğrenmelerine gereksinimleri vardır. Besleyici yiyeceklerin tatlarından, dokularından, renklerinden ve aromalarından oluşan bir diziyi sunarak öğretmeni oynayın. Okul öncesinde çocukların zevklerinin bir gecede değişiyor olduğu hatırlayın, böyle çocuğunuzun geçen hafta favorisi olan bir yiyeceği geri çevirmesini bekleyebilirsiniz.

-Biraz da doğal akışına bırakın.

Normal sağlıklı bir çocuk bir hafta süresinde kendini dengeli besleyecek bir diyeti doğal olarak seçer ki çocuk doktorları bunun onu yeterince besleyeceğini söylüyorlar.

-Çocuğunuzun her lokmasını yakalayın.

Yemek yemenin, yemek yememek kadar ona özel ilgi getireceğini öğretmen için bir kaşık dolusu herhangi bir şeyi ağzına attığında onu yüreklendirin. “Kendi başına bu köfteyi ağzına atman harika bir şey.” ya da “bugünkü sandviçlerimizi sevdiğine çok sevindim” gibi sözlerle iyi beslenme alışkanlıklarını övün.

-Öğünleri yemek zamanı yapın.

Çocuklar sizinle aynı yemek çizelgesine sahip olmadıklar için öğün zamanı geldiğinde sokakta oynamayı veya Legolarının inşasını bitirmeyi isterler. En azından beraber oturmak için sizin zamanınıza uymayı öğrenmeleri gerekebilir. Bunu yaparken çocuğunuzu çok yemeğe zorlamayın ama yesin veya yemesin onun masada kalması gereken zamanı göstermek için bir saat ayarlayın. “Saat bize yemeğin ne zaman bittiğini söyleyecek. Kural şu ki saat çalana kadar masada kalmalısın. Yemeği bitirdiğinde bana haber ver, tabağını kaldırayım.” deyin. Üç yaşın altındaki çocukları, dikkat süreleri daha uzun olan dört ve beş yaşındaki çocuklardan daha az masada tutun. Çocuğunuzun ne tür bir açlık saatine sahip olduğunu öğrenmek için aç gözüktüğü zamanları aklınızda tutun; böylece, eğer mümkün olursa, öğün saatinde değişiklik yapabilirsiniz.

### NE YAPMAMALI?

-Yemek yemek için her zaman yiyecek ödülü vermeyin.

Yiyeceği belli bir değerlendirmede tutun. Yiyecekler besin sağlamak içindir, övgüyü simgelemek için değil. “Yeşil fasulyeleri çok güzel yediğin için akşam yemeğinden sonra dışarıya çıkabilirsin.” deyin.

-Rüşvet önermeyin veya yalvarmayın.

Çocuğunuz yemediği zaman, tabağını temizlemesi için ona rüşvet önermeyin veya yalvarmayın. Bu durum yemek yememeyi sizin ilginizi çekmek için bir oyun haline getirir ve çocuğunuza sizin üzerinizde güç sahibi olduğu duygusunu verir.

-Çocuğunuz yemediği zaman üzülmeyin.

Çocuğunuza yemediği için ilgi göstermek, onun için yemek yememeyi, yemek yemekten daha tatmin edici hale sokar.

-Çocuğunuzun yemek yememesini başkaları ile konuşmayın.

Çocuğunuzun yemek seyrine gösterdiğiniz ilgiyi bir perspektifte tutun, böylece yiyecekler, üzerinde güç mücadelesi sürdürdüğünüz bir savaş alanı haline gelmez.

