

ÇOCUKLARA YEMEK YEDİRME SAVAŞI!



Çocukların yemek yeme alışkanlıkları hakkında genel olarak bütün ebeveynler, özellikle de anneler sıkıntı duymaktadırlar. Bu sebeple, birçok anne anaokulu ile iletişime geçer, sınıf öğretmenlerini uyarır, yemekhane görevlilerini tembihler. Peki, bu konu için uzmanlar ve kaynaklar neler diyor, neler öneriyor? Kısaca bir göz atalım.

ÇOCUKLARI YENİ BESİNLERLE TANIŞTIRMAK

Uzmanlara göre çocukların yeni bir besini kabul edebilmeleri için aynı besini en az 15-16 defa denemeleri gerektiğini biliyor muydunuz? Yani hemen pes etmemelisiniz. Arka arkaya olmayan denemeler yapmanız faydalı olacaktır. İlk denemenizle ikinci denemeniz arasına 10 gün gibi bir zaman koymanız gerekmektedir. Şiddetle reddedilen bir yemek söz konusu ise bu yemeği farklı şekillerde pişirmeyi denemelisiniz. Çünkü tat algısında sadece lezzet değil, koku, görüntü ve ilgili besinle yaşanmış önceki deneyim de son derece etkilidir. Örneğin pırasa genellikle zor yenilen bir sebzedir. Kıymalı pırasa ya da zeytinyağlı pırasa yerken zorlanan elbette çok çocuk vardır. Ancak pırasayı az miktarda soğan gibi kullanarak salatanın içine doğradığınızda ya da herhangi bir çorbanın içerisine kattığınızda çocuklar tadını daha rahat kabullenebileceklerdir. Bütün bunları yapmanıza rağmen çocuğunuz ısrarla aynı besini reddediyorsa, o besine muadil olan bir besini kullanmanız da bir çözüm olabilir. Böylelikle çocuk başka bir yemekle aynı besin değerlerini kazanabilir. Bu konuda detaylı ve doğru bilgi edinmek için beslenme uzmanlarından da yardım alabilirsiniz.



Yemekleri eğlenceli göstermek de bir diğer yöntemdir. Eğer ben hiç yaratıcı değilim, aklıma hiç fikir gelmiyor ya da mutfak konularında çok becerikli değilim diyorsanız artık internette kolaylıkla bulabileceğiniz bir sürü örnekler mevcut olduğundan hiç zorluk yaşamazsınız.

Eğer görüntünün bu kadar etkisi olur mu diyorsanız bakın Stanford Üniversitesi'nde bir grup çocukla yapılan bir araştırmaya: Çocuklara aynı besin 2 farklı şekilde sunulmuş. Biri sade olarak, diğeri de popüler bir fast-food markasının paketi içinde. Çalışmaya katılan küçük çocuklar da dâhil olmak üzere markalı paketteki besinin daha lezzetli olduğunu belirtmişler. Yani pazarlama ve beklenti, algılanan tat üzerinde küçük yaştan itibaren etkili. (Kaynak: Center for Health Study). Buna ek olarak bilmeniz gereken ve belki de aileleri rahatlatabilecek bir diğer bilgi de şudur: Çocukların dillerinin üzerinde papilla denilen tat alma tomurcukları vardır. Bu tomurcuklar yaşları sebebiyle biz yetişkinler kadar gelişmemiştir. İşte bazı çocukların bazı besinleri yerken midelerinin bulanması buna karşılık bizlerin bu besinleri bayıla bayıla yiyor olmamızın sebebi budur. Buradan da anlaşılacağı gibi “Eyvah benim kızım patlıcan yemiyor oysa biz ailecek çok severiz” demek yerine “Ben de küçükken sevmezdim sonradan yemeye başladım muhtemelen kızım da öyle olacaktır” diye düşünerek kendinizi teselli edebilirsiniz.

BİR TAKIM PÜF NOKTALAR

Çocuğunuzun tabağa koyduğunuz yemek miktarına dikkat edin. Azar azar koymanızda her zaman yarar var. Böylelikle çocuğun gözünde yemek büyümeyecek, tabağındakileri kolay bitirebileceği izlenimi oluşacaktır. Eğer hedefiniz sevmediği bir yemeği yedirebilmek ise, o zaman o yemeğin ardından sevdiği başka bir yiyeceği yemesine izin vererek bir ödüllendirme yapabilirsiniz.



Yemek alternatifleri sunabilirsiniz ama asla kontrolü tamamen ele geçirmesine izin vermeyin. Örneğin evde fasulye ve köfte var. Siz fasulye yemesini istiyorsunuz ama çocuğunuz reddediyor. Böyle bir durumda ona seçim yapma şansı tanıyın. “Fasulye ya da köfteden bir tanesini seçebilirsin” deyin. Ancak, asla makarna pişirmeye kalkmayın. Aksi takdirde birçok kez bu duruma düşmek zorunda kalabilirsiniz ve kendinizi evdeki yemekler dururken yeniden bir şeyler pişirir halde bulursunuz. Bunun yanı sıra

çocukların her zaman bu kadar seçim şansı olmayabilir. Okullarda verilen yemekler bir açık büfe çeşitliliğinde olmadığından, çocuğunuzun da kısıtlı seçenekler arasından seçim yapmasını da öğrenmesi gerekmektedir. Malzemeleri çocuğunuzla beraber seçip, satın alıp daha sonrasında mutfakta beraber hazırlarsanız onu da bu sürecin bir parçası yapmış olursunuz. Ve böylece belki de çocuğunuz o sevmediği kerevizin tadına sırf kendi yaptığı yemeğin tadını merak ettiğinden bakacaktır. Çocuklar kahramanları severler. En sevdiği çizgi film kahramanının resmini alıp buzdolabının üzerine koymaya ne dersiniz? Yanına da “Bugün faydalı ne yedin?” şeklinde bir konuşma baloncuğu hazırlayıp yapıştırın. Her zaman işe yaramasa da çocuğunuzun bakış açısını değiştirmesine yardımcı olabilir. Çocuğunuzda yemek yeme problemi olduğunu düşünüyorsanız, çocuğun gelişiminde hiçbir aksaklık olmamasına rağmen bu konu sizi şiddetle rahatsız ediyor ise, diğer bütün davranışsal problemlerde olduğu gibi bunda da konu üzerine çok yoğunlaşmamaya gayret gösterin. Çünkü sürekli bu konudan bahsederseniz, hassas noktanızı çocuğa karşı devamlı ön plana çıkarmış olursunuz. Çocuğunuz da duygusal durumuna göre bazı zamanlarda bunu size karşı kullanır.



Ancak; bütün yukarıda belirtilenlere dikkat etmenize rağmen, çocuğunuz belirgin bir kilo kaybı yaşıyor, gelişim gerilikleri gösteriyor ve artık yemek problemi içinden çıkılamaz bir hal alıyorsa bir beslenme uzmanına görünmenizde fayda vardır.

HAZIRLAYAN

Zübeyde Hanım Anaokulu
Rehberlik Servisi