Bebekler anne sütünü ilk 6 ay almak zorundalar. Sağlıklı bir büyüme ve gelişme için bu gereklidir.

Ek besinlere başlamayla birlikte anne ile bebek arasında bir diğer savaş konusu da başlamış olur. Anne sütünün rahatlığına ve kolay yutulmasına alışmış olan bebek daha koyu kıvamlı ve pütürlü besinleri yemeği başlangıçta red edebilir. Anneler ise bebeğin sağlıklı beslenmesi uğruna yarı oyun yarı zorlamayla yemeğini yedirmeye çalışırlar. Ne var ki annelik içgüdüsü diyebileceğimiz bir konu bebeğin acıkma mekanizmasının doğallığını bozabiliyor. Gerek anneler gerekse diğer aile üyeleri bebeklerinin aç kalması, zayıf, güçsüz kalması endişesiyle ihtiyacı dışında yedirmeye zorlayabiliyorlar. Bu durum kısa vadede yeme problemlerine, uzun vade de ise çocuğun davranışsal problemler yaşamasına sebep olmakta.

Çocuklarda bağımsızlık duygusu, yeni yürümeye başlanan çocuklarda gözlenir ve yemek

saatlerinde bu duygu ağır basabilir. Onların mama sandalyesine bağlanmaları ya da oyun oynarken bu keyifli dakikaların yemekle bölünmesi, onların hoşlarına gitmeyebilir. Yeni kazandığı becerileri geliştirirken ya da yani keşfettiği bir şeyi kurcalarken, yemek yemeye vakit ayırmak onları isteksiz kılacaktır. Ayrıca, normal bir iştah öğünden öğüne, günden güne, haftadan haftaya değişim gösterebilir. Yemeye olan ilgi büyüme aşamalarında, diş çıkarma zamanlarında, hastalık günlerinde değişebilir. Dolayısıyla bahsedilen tüm bu iştahsızlık nedenleri normaldir ve büyütülmemelidir. Yemek yemeye zorlanmayan çocuklar, gelişimlerini tamamlayabilecek kadar gıda tüketmektedirler.

Genellikle anne babalar çocuk yemek yemeyince; söylenmeye başlarlar ve yemeği çocuğun ağzına

tıkmaya çalışırlar oysa bu davranış çocuk kaç yaşında olursa olsun rahatsız edici bir davranıştır ve bu durum inatlaşmaya neden olur ancak inatlaşmalar sonucunda çocuk kazanır ve genel olarak yemek saatleri savaş haline dönüşebilir. Unutmamak gerekir ki küçüklerinde vücudu, büyüklerinki gibi, ihtiyaç duydukları maddeleri, canlarının isteyeceği şekilde yapılanmıştır.

Pek çok anne-babanın çocuklarında iştahsızlık problemiyle karşılaşabileceğini söyleyen uzmanlar,

bu problemle ilgili olarak anne babalara şu önerileri söylemektedirler: lokmayı uzun süre ağzında çeviren, çiğnemek için zaman kazanmaya çalışan, tabağındaki yemeği bir türlü bir türlü bitiremeyen bir çocuk karşısında önce aklımıza fiziksel bir rahatsızlığının var olup olmadığı gelmelidir. Örneğin; yüksek ateş, kulak ağrısı, boğaz ağrısı ve nefes almayı güçleştiren nezle-grip gibi üst solunum yolları enfeksiyonu gibi rahatsızlıklar, çocuğun sofrada nazlanmasına neden olur. Hastalık sırasında çocuğu yemek yemeye zorlamanın hiçbir yararı yoktur.

İştahla ilgili olarak anne babaların bilmeleri gereken en önemli şey, çocukların bireysel farklılıklar

gösterdikleridir. Bu nedenle de başka çocuklara bakarak, onların yemek yeme davranışı ile kendi çocuğunuzun daha az yediğini düşünmenize neden olabilir.

Çocuğu iştahlı ya da iştahsız yapan faktörlerin başında, onların iç dünyalarında yaşadıkları gelir.

Çocuğun bilinçaltına yerleşmiş endişe, üzüntü, nefret veya kıskançlık gibi bir duygu, onun iştahını kesebilir. Bu nedenle iştahsız bir çocuk için öncelikler organik bir rahatsızlığının olup olmadığı araştırılırken, diğer yandan ruhsal çatışmalarının ve duygusal bir sorunun olup olmadığı da araştırılmalıdır. Çocukların iyi gıda almadıkları için problemli olabileceklerinin yanı sıra, problemli oldukları için de iştahsız olabilecekleri düşünülmelidir.

Çocuğun yemek yemeyi istememesinin bazı nedenleri:

Ø İyi niyetli anne babaların koruyucu tavırları,

Ø Yaşları gereği oturmak istememeleri,

Ø Diş çıkarma,

Taşınma,

Yeni bir kardeş,

Okula başlama,

Ø Hastalıklar

Ø Çocuk acıkmamış olabilir,

Ø İhtiyacı dışında yemeye zorlanmış olabilir,

Ø Sevmediği yiyeceklerde kaçınıyor olabilir,

Ø Kazanç elde etmek (istediği bir şeye ulaşmak) için yememe davranışını kullanıyor olabilir, Ø Daha önce sofra ortamında geçen hoş olmayan anılar,

Ø Anne babayı cezalandırmak için yemek yemeyebilir,

Ø Duygusal bir sorunu olabilir (endişe, üzüntü, korku ve nefret gibi),

Ø Suçluluk duygusuyla kendini cezalandırma,

Ø Çocukların akıllarında çözemedikleri soyut problemlerin olması

Doğru ve sağlıklı yemek yeme alışkanlığı kararlı ve tutarlı bir tutum önem taşır. Çocuğunuzla aşağıdaki tutumları izlediğinizden emin olun:

Ø Ek besinlere başladığınızdan itibaren püre işleminden vazgeçin, yemeklerin yutabileceği oranda pütürlü olmasına dikkat edin.

Ø 7-8 aylıktan itibaren eline yiyeceği meyve ve bisküvileri verin.

Ø Yaklaşık 1,5 yaşından sonra sofrada birlikte oturun ve ara öğünlerde çocuğun görebileceği yerlere yemesi gereken yiyecekleri koyun. Zorlama yapmayın.

Ø 2-2,5 yaşında eğer yemekleri reddediyorsa aralarda süt, bisküvi gibi yiyecekleri kesin, yalnızca yemek zamanında yemeğini yedirin.

Ø 3 yaşında artık çocuğunuz sizin yediğiniz her yemeği yiyebilir. Sofrada sorun çıkarıyorsa ara öğünlerde tatlı ve şekerlemeyi kesin ve gerekirse yemek sonraları ödül olarak verin. Başlangıçta çocuğun damak zevkine göre pişirmeye ve kendisinin tabağına yemek koymasına izin vermeye dikkat edin. Yemekleri oyun haline getirmeniz, yemeklerden tabakta resim oluşturmanız (ağız, göz gibi) yemeği zevkli hale getirecektir.

Ø Çocuklar etraftaki yetişkinleri model alarak büyürler. Küçük kızların annelerinin ayakkabılarını giyip, rujlarını sürmelerine, erkek çocukların babaları gibi tıraş olmak istediklerine hepimiz şahit olmuşuzdur. Bu nedenle rejim yapan annenin çocuğunun da rejim yapmak istemesi normal gelecektir. Aile üyelerinin yemek yemeyle ilgili model olmaları çok önemlidir.

Ø Kalabalık ortamda çocukların yemekten daha zevk aldıkları bilinir. Yemek zamanlarını bazen arkadaşlarıyla geçirmesine izin verin.

Ø Çocuğun yemek zamanındaki davranışlarını gözleyin. Bu davranışlardan hangilerini değiştirmesi gerektiğini, yemekte yediği ve yemediği besinleri ve neler yemesi gerektiğini tespit edin. Ø Çocuklar kendileri için gerekli besini ve enerjiyi birkaç öğünle alırlar. Sadece bir yemek zamanında çocuğunuzun iyi yemesine odaklanmak yerine, çocuğunuzun gün boyunca yeterli besin ve enerjiyi almasına dikkat edin.

Ø Yemek seçen çocuğunuzun farklı yemekler denemesini isteyebilirsiniz, ancak bir çatışmaya girmeyin. Çocukların yeni besinlere alışması zaman alabilir. İlk zamanlarda sadece yemeğin tadına bakabilir. Çocuğunuza bir öğünde sadece bir tane yeni yemek verin.

Ø Herkesin sevdiği ve sevmediği yiyecekler vardır. Çocuğunuzun tercihlerine saygı duyun. Çocuklarınızın menüyü seçmelerine izin verin. Her yemekte onların seçeceği bir çeşit olmasını sağlayın. Ancak sizin seçtiğiniz yemeklerin de tadına bakmaları konusunda onlarla anlaşın Çocuğunuzun sevmediği ve yemediği yemekler yerine aynı besin değerine sahip başka yemekler sunun. Ya da aynı besini; haşlayarak, çiğ, farklı keserek veya sevimli şekiller vererek hazırlamayı deneyin.

Çocuklar birtakım işlere dahil edildiklerinde daha işbirlikçi olurlar. Çocuğunuz yemek pişirmeyle ilgileniyorsa ona mutfakta size yardım etmesi için küçük görevler verebilir veya mutfak alışverişini beraber

yapabilirsiniz.

Ø Çocukların yemekleriyle oynamaları, yiyecekleri yerlere düşürmeleri normaldir. Çocuğunuzun yemeği kendi başına yemeye çalışmasını destekleyin. Uygun davranışlarda bulunduğunda onu takdir ettiğinizi belirtin. Çocuklarla rol yaparak sofra adabı üzerinde çalışabilirsiniz.

Ø Yiyecekler arasında ayrım yapılmamalıdır.(Patatesler bitmeden tatlı yok gibi)

Ø Çocuğa yemek yemesi için rüşvet vermemek; verdiğiniz ödül o akşam yemeğini yemesini sağlar ancak ertesi gün yemek yemesi daha büyük bir ödül isteyecektir.

Ø Çocuğun sofrada oyalanması ve yemeğini ağır yemesi karşısında tepki göstermemek en iyisidir. Bu arada çocukla konuşmak, hikayeler anlatmak, şakalar yapmak da onun yemek yemesini zevkli hale getirebilir.

Ø Çocukların iştahlı olmalarını sağlamada bir yol da, onların açık havada zaman geçirmelerini sağlamaktır. Temiz hava ve dışarıda yapılan gezinti ya da oyun, çocukların iştahının artırılmasına yardımcı olabilir. Yemeklerin lezzetli ve iyi pişirilmiş olmalarına özen göstermenin yanında soğuk ve aşırı sıcak olmamalarına da dikkat etmek gerekir. Yemek sırasında yemek yeme usul ve kurallarına ilişkin uzun konuşmalar yapmamak, ikazları sempatik bir biçimde yapmak, çocuğun yemek yemeye karşı daha olumlu davranmasını sağlayabilir.

Yemek Yeme Kuralları

1. Yemek masada veya yerde sofrada yenir.

2. Yemek çocuğun ihtiyacı olduğunu düşündüğümüz kadar değil, çocuğun istediği kadar tabağına alınarak yenir.

3. Yemek yemesi için çocuğa yalvarılmaz, rüşvet teklif edilmez, ya da yemesi durumunda cezai tehditlerde bulunulmaz.

4. Yemeğini bitir sana oyuncak alacağım.. yemezsen parka gitmeyiz….. gibi durumlar kısa süreli sorunu belki çözer ama uzun vadede sürekli uğraşmanız gereken bir derde dönüşür.

5. Yemeyen çocuğa ısrar edilmez. Yalnızca yemek saatinin dışında bir şey (herhangi bir yiyecek, abur cubur….) yiyemeyeceği tatlı bir dille sinirlenmeden ve cezaymış gibi göstermeden anlatılır. Bu bilgiyi yemeye başlamadan vermek daha doğru olacaktır.

Çocuğumuzun Beslenmesinde Karşılaşabileceğimiz Sorunlar

Süt İçmek İstemiyor:

Sütü bazıları soğuk, bazıları sıcak ya da ılık sever. Çocuğunuzun nasıl sevdiğini deneyerek bulun. Bardağına renkli kamışlar koyun onlarla içmeyi sevebilir. Sütlaç, muhallebi gibi tatlılar yapın. İçine meyve ezip koyabilirsiniz. Peynir ve yoğurt da süt yerine geçer. Yemeklerin üzerine yoğurt ya da peynir ekleyebilirsiniz.

Et Yemek İstemiyor:

Köfte sert geliyor olabilir, dolmalara kıyma eklemeyi deneyin. Kırmızı et sevmiyorsa tavuk ya da balık da olabilir. Makarna seviyorsa üstüne kıymalı sos yapın. Kıymalı börek ya da poğaça sevebilir. Mercimek, nohut, kuru fasulyede de et gibi protein ve mineraller vardır, seviyorsa bunlardan yemek yapın. Yumurta sarısının da besin değeri aynıdır, doğrudan ya da terbiye ve kek içinde yumurta verilebilir. Fındık, ceviz gibi kuru yemişlerde de etlerdekine benzer maddeler vardır. İki yaşından büyükse kuruyemiş olarak verin, küçükse fındıklı, cevizli kek yapın. Sütlü tatlılara dövülmüş ceviz koyun.

Sebze Yemek İstemiyor:

Meyveler de sebze yerine geçer, istediği meyveleri ya da meyve sularını verin. Salatalık, havuç gibi sebzeleri çiğ olarak çubuk biçiminde hazırlayın, hoşuna gidebilir. Evde siz de sebze yemekleri yiyin zamanla görerek alışır. Sevdiği yemeklere (çorbalara, köfteye, soslara) rendelenmiş olarak sebze ekleyin fark etmeden yer.

Hep Şekerli Şeyler Yemek İstiyor:

Evde fazla şekerli besin bulundurmayın, kolayca bulup yiyemesin. Meyve bulundurun, canı tatlı isteyince meyve yesin. Çikolata ve şekeri ödül olarak kullanmayın. Kurabiye ve kekleri meyveli yapın daha az şeker kullanmış olursunuz.