



İŞTAHSIZ ÇOCUK BESLENMESİ



Birçok anne-baba, iştahsızlık problemiyle karşılaşabilir. Doğumdan itibaren bebeğe yapılan yemek yeme baskısı çocukluk döneminde az yemeye, yemeyi reddetmeye veya ergenlik döneminde bazı yeme bozukluklarına zemin oluşturabilir. Bazen de çok yemek yemenin teşvik edildiği ailelerde, çocukların küçük yaşlardan itibaren obeziteye yatkınlıkları olabilir.

YEMEĞİ REDDETME NEDENLERİ ve İŞTAHSIZLIK SEBEPLERİ AEAŞTIRILMALI

ENFEKSİYON : Lokmayı uzun süre ağızda çeviren, çiğnemek için zaman kazanmaya çalışan, tabağındaki yemeği bir türlü bitiremeyen bir çocuk karşısında aklımıza önce fiziksel bir rahatsızlığı olup olmadığı gelmelidir. Yüksek ateş, kulak ağrısı, boğaz ağrısı ve nefes almayı güçleştiren nezle-grip gibi üst solunum yolları enfeksiyonları gibi rahatsızlıklar, çocuğun sofrada nazlanmasına neden olur. Hastalık sırasında çocuğu yemek yemeye zorlamanın hiçbir yararı yoktur.

KIYASLAMA : İştahla ilgili olarak anne-babaların bilmeleri gereken en önemli şey, çocukların bireysel farklılıklar gösterdikleridir. Bu nedenle çocuğu başka çocuklara bakarak, onların yemek yeme davranışı ile kıyaslamak, az yediğini düşünmeye neden olabilir.

DUYGUSAL SORUNLAR : Çocuğu iştahlı ya da iştahsız yapan faktörlerin başında, onların iç dünyalarında yaşadıkları gelir. Çocuğun bilinçaltına yerleşmiş endişe, üzüntü, nefret veya kıskançlık gibi duygular onun iştahını kesebilir. Bu nedenle iştahsız bir çocuğun bir yanda organik bir rahatsızlığı olup olmadığı araştırılırken, diğer yandan ruhsal çatışmaları ve duygusal bir sorunu bulunup bulunmadığı da araştırılmalıdır. Bu arada çocukların iyi gıda alamadıkları için problemleri olabilecekleri veya tam tersi problemleri oldukları için de iştahsız olabilecekleri düşünülmelidir.

EV HUZURU Aile bireylerinin birbirleriyle olan ilişkilerinin de çocuğun iştahı üzerinde önemli etkisi vardır. Evde yaşanan gergin bir hava ve tartışma ortamı, çocukların iştahlarının kesilmesi için yeterli bir neden oluşturabilir. Yine bu bağlamda çocukların, çok sevdiği büyüklerinin üzüntülerinden de etkilendikleri ve iştahlarının kesildiği unutulmamalıdır. Bu nedenle yaşanan sıkıntı ve üzüntüleri çocuğa hissettirmemeye çalışmak önemlidir.

KISKANÇLIK : Bazen çocukluk kıskançlıkları da iştahı olumsuz olarak etkileyebilir. İştahsızlık sorununda bu durumun var olup olmadığı da dikkate alınmalıdır. Bazı çocuklar sürekli olarak dikkati üzerlerine çekmek istediklerinden, iştahsızlık onlar için bir kazanç halini alabilir. Diğer yandan küçük bir kardeşin varlığı ve annenin onun beslenmesi ile ilgilenmesi de çocuğun yemek yemeye karşı tavır almasına ve yemeğinin annesi tarafından verilmesini istemesine yol açabilir.



ŞİDDET UYGULAMA : Anneleri ya da babaları tarafından dövülen, azarlanıp eleştirilen çocuklarda da iştahsızlık görülebilir. Şiddete maruz kalan çocuk, yemek yemeyerek büyüklerini cezalandırmak istiyor olabilir. Yemek yemediğinde anne ya da babasının üzüldüğünü gören çocuk bundan zevk alabilir ve kızdığına anne-babasını üzme için bu yola başvurabilir.

ELEŞTİRİ : Yemek sırasında olumsuz, üzücü ve rahatsız edici olaylardan söz etmek, yaramazlıklarından ve hoş olmayan yanlarını dile getirmek, eleştirmek, ayıplamak ya da suçlamak çocukların lokmalarını boğazlarına dizebilir. Yemek sırasında rahatsız edici durum ve konuşmalardan kaçınmak gerekir. Çocuğun tabağına, **yiyebileceği kadar yemek koymak**, bazen de azar azar yemek koyarak tabaktaki yemeğin her bitişinde çocuğu takdir etmek, onun yemek yeme davranışının pekişmesine yardımcı olabilir.

ÖNERİLER



ÖRNEK OLUN : Elbette ki çocuğa iyi bir örnek teşkil etmelisiniz. Bu yüzden yemeklere ailece oturmaya ve sağlıklı beslenmeye özen gösterin. Bu sayede hep beraber sağlıklı beslenmenin olumlu etkilerinden faydalanabilirsiniz. Yemek saatleri düzenli olmalı, aile beraberce yemek yenmelidir. Aile bireyleri çocuğun iyi bir taklitçi olduğunu unutmamalı ve onun yanında yiyeceklerle ilgili olumsuz sözler söylememelidir. Yemekleri övücü sözler söylemek ve yemeğin hazırlanışı hakkında bilgi vermek etkili olur. Çocuk, yemeğini kendisi yemelidir.



BLENDİR KULLANMAYIN: Katı gıdalara geçerken çocuğun kendi kendine bu gıdaları çiğnemeyi öğrenmesine fırsat verin. Tüm yiyecekleri blender'dan geçirmek, bu alışkanlığın çok geç gelişmesine neden olur.

ZORLAMAYIN: Sofrada yemek yemesi için mutlaka kural koymalı, bu konuda kararlı olmalı ve taviz vermemelisiniz. Ama zorlamak ile teşvik etmek arasında önemli bir fark vardır ve ocuk eğitiminde teşvik çok önemli bir prensiptir. Yaptırmak istenilen bir davranış; hep tehdit ederek ve zorlama ile yaptırılıyorsa, bir süre sonra ocuk her söylenene itiraz etmeye başlayacaktır.

Bu tutum kısa süre içinde bir ilişki kurma biçimine dönüşebilir. Bu da aile içinde ciddi disiplin ve huzursuzluk sorunlarının yaşanmasına neden olur. Her ocuęun kendine özgü yemek yeme kapasitesi olduğundan, ocuk daha fazlasını yiyemez. ocuk kendisine fazla gelen besini çıkartılabilir. Sofrada çocuğu olabildiğince kendi haline bırakmak ve kendisinin yemek yemesine olanak tanımak, evi kirletmemesi ve çeşitli kurallara uyması yönünde onu zorlamamak, çocuğun yemek davranışına karşı daha olumlu tutum geliştirmesini kolaylaştırabilir. Bazen iştahsızlığın altında, çocuğun yemek yeme karşısında yaşadığı zorlamalar ve baskılar geliyor olabilir ve bu müdahaleler nedeniyle ocuk yeme isteğinden uzaklaşmış olabilir.

HUZURLU ORTAM : 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. Yemek sırasında yemek yeme usul ve kurallarına ilişkin uzun konuşmalar yapmamak, ikazları sempatik bir biçimde yapmak, çocuğun yemek yemeye karşı daha olumlu davranmasını sağlayabilir.

ABUR-CUBUR : Her ocuęun büyüme oranıyla ilgili olarak yemek yeme miktarı vardır. Yemek zamanından önce çocuğa verilen şekerlemeler, okolatalar ve cips gibi abur-cubur gıdalar da iştahı engelleyebilir. Hatta yemekten önce meyve suyu, su ve süt gibi içeceklerde iştahı kapatabilir.

YEMEK SAATİ : Çocuęunuzun yemek yeme saatlerini, bebeklik döneminden itibaren düzenlenmeniz daha düzenli acıkmasına yardımcı olur. Çocuğun günlük programının genel olarak düzenli olmasına özen gösterin. Günün, ocuęun tüm ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde planlanması, oyun, uyku, temizlik, beslenme, eğlenme, anne-baba ile vakit geçirme gibi ihtiyaçların her gün belirli bir düzen içinde karşılanması önemlidir. Çünkü diğer alanlarda bir düzen sağlanamadığında, ocuk daha huzursuz olur ve böylece yemek zamanı da sıkıntılı geçebilir. Acıkan ocuęa ısrarla yemek zamanını bekletmek, onun iştahının kaçmasına neden olabilir. Henüz yemeği hazır olmamış çocuğa, alması gereken gıdalardan bir miktar verilerek iştahının kaçmamasına yardımcı olunabilir.



CAZİP, LEZZETLİ, HOŞ GÖRÜNÜMLÜ YEMEK: Küçük çocukların istediği gıdaları ve onların gereksinimleri olan gıdaları bilerek düzenlenen yemek listeleri, onları sağlıklı tutacaktır. Çocuğa değişik alternatifler sunmanın yanında, alınması gereken gıdaları süsleyerek göze daha hoş hale getirmek, çeşitlendirmek onların istemedikleri gıdalara karşı da olumlu davranmalarına yardımcı olabilir. Amaç, çocuğun çok yemek yemesi değil, arzu edilen ve onun için gerekli olan gıdaları yemesidir. Çocuğa birkaç çeşit arasından mutlaka onun sevdiği yiyeceğin de bulunduğu bir mönü sunulmalıdır. Yemeklerin lezzetli ve iyi pişirilmiş olmalarına özen göstermenin yanında soğuk ve aşırı sıcak olmamalarına da dikkat etmek gerekir.

Çocuklar çiğnemesi kolay yiyecekleri tercih ettikleri için, yemek hazırlarken bu göz önünde bulundurulmalıdır. Sevdiği yemeği her gün yerse sıkılabilir. Bu nedenle her gün değişik tatlardan oluşan mönüler denenmelidir.

SEÇENEKLERİ SUNMA : Çocuğa seçenek sunmak ve bir tercihte bulunmasını sağlamak, başka konularda olduğu gibi beslenmede de, tercihini sahiplenmesini ve insiyatif geliştirmesini sağlar. Ancak açık uçlu sorular ve sonsuz seçenekler hem kafa karıştırıcı olur, hem çocuğu kararsızlığa sürükler, hem de beslenme eyleminin nicelik ve nitelik olarak tümüyle kendi insiyatifi altında olduğunu zannetmesine yol açar. Sağlıklı bir öğün teşkil eden ve zaten hazırlamayı planladığınız yiyecekleri “Şu mu, bu mu?” gibi iki seçenek olarak sunmanız ve “Peki, o halde, onu yapayım.” diyerek seçimini onaylamanız yeterlidir.

TEMİZ HAVA : 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.

YETENEKLERİNİ KULLANIN : Masa kurma, servis yapma, temizlik, yıkama, kurulama, toplama, yemek süsleme gibi konularda yardımını isteyin.

Dyt. Ahmet AK

