



## ÇOCUKLARDA YEME PROBLEMLERİ

Genelde erken çocuklukta görülür. Yemek seçme ve daha çok belli yiyeceklere odaklanma en belirgin özellikleridir. Aileler çocuklarına sebze ve meyve yeme alışkanlıkları kazandırmaya çalışırken çocuklar genelde tercihini patates kızartması, köfte, makarna, çikolata gibi yiyeceklerden yana yapar. Anne ve babalar çocuklara zorla farklı yiyecekler yedirmeye çalışırlar ama bu çaba genelde boşa çıkar. Aile sebze ve meyve gibi sağlıklı besinleri yedirmeye direttikçe çocuk karşı çıkar ve aslında bir anlamda kontrolü ele almaya başladığını kanıtlamaya çalışmaktadır. Eğer aile bu konuda çok fazla üzerine düşerse çocuk bu

davranışı sırf kontrolü ele almak , ilgi çekmek için devam ettirebilir. Yemek süreci sıkıntılı bir hal aldığında çocukla inatlaşmak çözüm değildir. Beslenme çocukla aranızda bir güç savaşı haline dönebilir.



Ne yesek ?

İlk olarak altında fizyolojik bir durum olup olmadığını anlamak için gerekli tahliller yapılmalı. Eğer yoksa çocuk yeme konusunda motive dilmeli.

Sabırlı olun, zorlamak bir sonuç vermeyecektir. Yemediğinde tepki vermeyin.

Bazı çocuklar yeme konusunda hassasiyet gösterebilir. Kokusu, tadı baskın gelebilir. Çocuklarınızda bu şekilde bir hassasiyet keşfederseniz duyuşsal hassasiyet açısından bir ergoterapist desteği alabilirsiniz.

Çocuk yemeği yedikten sonra bir işaret belirleyin. Örneğin doydusa kaşığı tabağın yanına bırakmak, eğer yemeye devam edecekse kaşığı tabağın içine bırakmak gibi aranızda bir işaret belirleyebilirsiniz.

Sevmediği yiyecekleri sevdiği yiyeceklerle verin, örneğin sebzeli hamburger yapın. İlla sebzeyi sebze yemeği olarak vermek zorunda değilsiniz. Değişik tarifler yaratabilirsiniz.

Çocuklara sabırla sağlıklı beslenmeyi, besinlerin vücudlarına neler yapabileceğini anlatın.

## NELER YAPILABİLİR ?

Yeme içme konusunda sıkıntı yaşamamak için pütürlü gıdalar sekinde sunun

Gergin bir ortam sofraya yansıyacaktır ve bu da çocuğunuzun yeme davranışının erken sonlanmasına neden olacaktır.

Yemek Yapma sürecinize çocuğunuzu da dahil edebilirsiniz böylece onunla hem sıkılmadan vakit geçirir hem de dokunma görme duyuşlarını harekete geçirerek yemeğe bakış açısını değiştirebilirsiniz.

Çikolata, şeker, tatlıyı ödül olarak kullanmayın. Bu sefer sebze yemek çocuk için atlatılması gereken bir süreç gibi gözükür. Bu davranış oturacağı için tatlı için sebze yemeğe başlayacaktır. Çocuğu ödüllendirin ama tatlı ile değil.

Çocuk ne kadar yiyeceğine kendi karar vermelidir. Ancak ne zaman ve nerede yiyeceğine ebeveyn karar vermelidir.

Çocuğa iki öğün arasında aperatif, abur cubur iştahı kesen ürünler verilmesine dikkat edilmelidir. çocuğun acıkması beklenmelidir. Çocuk yemek yedikten sonra sözle motive dilebilir.

