**ÇOCUK VE BESLENME**

      Çocuğun iyi bir beslenme ve yemek yeme alışkanlığı kazanması önemli bir husustur.
      Bu bakımdan çocuğun iyi yemek yeme alışkanlığı kazanmasında anne, baba, büyükbaba, büyükanne gibi fertlerin tutumları önemlidir. Çocuğun beslenmeye karşı tepkilerini dikkatlice izlemek ve düzenlemek gerekir.

            0-2 yaş arasındaki çocuğun büyümesi çok hızlıyken, 2-5 yaş arasında çocuğunun büyüme hızı yavaşlar ve kilo alması da düşer. Tat alma duygusunun da geliştiği bu dönemde çocukta yeme alışkanlıklarında değişiklikler söz konusudur. Ailelerde bu durum “önceden çok yiyordu, şimdi yemiyor, çok seçiyor, büyümüyor, iyi besleyemiyor muyum?..vb” kaygı düşünceleri oluşturabilir. Böylece çocuklar ebeveyninin belki de anlam veremedikleri  baskı ve ısrar karşısında **yemek seçme, reddetme, ağızda bekletme, kusma, yemek süresini uzatma, oyalanma, nazlanma** gibi davranışlar geliştirirler. Sonuç olarak yemek saatleri hem ebeveyn hem de çocuk için gelmesi bir türlü istenmeyen bir zaman dilimine döner.

 **Çocuklarımız Neden Yemek Yemede Güçlük Yaratır?**

1- Hasta olabilir,

2-  Zamanında değişik tat ve kıvamlara alıştırılmamış olabilir,

3- Bir önceki öğünde fazla yemiş  ya da öğün öncesinde abur cuburla  karnı doymuş olabilir.

4- Ebeveynin dikkatini bu konuda çekerek ilgi odağı olmayı öğrenmiş olabilir.(Aşırı ilgi ya da ilgisizlik)

**Yemek Yeme Sorunlarına Bazı Öneriler**

  Yetersiz yemek verme çocuğu doyurmaz. Ancak zorlama da çocuğu yemekten tiksindirir.

 Çocuk yeme konusunda büyüklerden etkilenir. Sofrada çocuğun yanında yemeklerin iyi olduğu söylenmeli ve huzursuzluk çıkarılmamalıdır.

  Yemek seçen ebeveyn örnek olacağı unutulmamalıdır.

 Çocuğun şiddetle yemek istemediği yiyecekleri vermekte ısrar etmek doğru değildir.

  Çocukları başka çocuklarla karşılaştırılmamalıdır. Her çocuğun vücut yapısı farklıdır. Bazı çocuklar daha çok besinle ihtiyaçlarını karşılarken,  bazıları da daha az besinle ayrı işlevleri yerine getirebilirler.

 Kirlilik ortaya çıkmasına rağmen, kaşık çatalı kendilerinin kullanarak yemesine teşvik edilmelidir.

 Yemek tabakları küçük olsun. Az miktarda yemek koyun. Ufak lokmalar alsın.

 Onunla aynı anda yemek yiyerek ona model olunuz. Bütün ailenin aynı anda yemesi daha uygundur. Çocuk bu şekilde uygun davranışları model alır.

 Bazı çocuklar uzun süre yemek masasından kalkmazlar, ağızlarında yemek çoğalır, ya da masadan kalkarak başka şeylerle ilgilenir sonra da yemeğe tekrar dönerler. Bu tür durumlar için saati kullanabilirsiniz. Ama saat kavramı yerleşmediği için şu yöntemi kullanabilirsiniz. Öğünün süresi için önceden belirli zaman dilimi kararlaştırınız. Öğünlerin saatleri sabit olsun. Çocuk yalnız yiyorsa 20 dakika süre koyunuz ve saat üzerinde gösterin. “Bak bu ok buraya geldiğinde yemeğin bitmiş olacak. Buraya gelene kadar hem yemeğini hem de tatlını yiyeceksin” gibi. Süre azaldıkça bak çok az kaldı hemen yemeğini ye ki tatlını da yiyebilirsin” diye hatırlatma yapın. Süre bittiğinde ise, “Bak ok buraya geldi, yemek saati bitti, şimdi masadan kalkıyoruz” diyip masayı toplayın ve mutfaktan çıkın. Aile ile birlikte yeniliyorsa herkes yemek yediğinde ortalama yarım saatte yemekten kalksın ve çocuğa “Birlikte yemek yiyeceğiz, herkes tabağındaki bitirdiğinde kalkılacak” kuralını koyunuz. Herkes kalktığında da “Yemek saati bitti kalkıyoruz” diyip kalkınız.

  Olumlu yeme davranışını sözel olarak ödüllendiriniz. Yani çocuktan yapmasını beklediğimiz yeme davranışı ne ise bunu ödüllendiriniz. “aferin tabağındakinin hepsini yedin”, “aferin saatimiz bitmeden yedin”, “ aferin oğluma kaşıkla çok güzel yiyorsun”, “aferin ağzındaki lokmayı hemen bitirdin”, “fasulyeyi çok güzel yedin, şimdi tatlını yiyebilirsin” gibi.

  Sevdiği şeyi isterse ve ağlarsa, bağırırsa  sakinliğinizi koruyunuz ve kural hatırlatma yöntemini kullanınız. “Bak önce yemeğini yiyip sonra tatlı yiyebilirsin demiştim, hatırlıyor musun?” diye çocuğa sorunuz. Ondan cevap bekleyiniz. Ve evet derse “evet çok güzel hatırladın, yemeğini yedikten sonra tatlı yiyebilirsin”, hayır derse “peki yemeğin bittiğinde tatlını yiyebilirsin” diyerek kuralı hatırlatın. Çocuk bu kural hatırlatmayı evet hatırlıyorum diyip yemeğini yemeyi alışkanlık haline getirdiğinde, huysuzluk çıkardığı durumlarda “yemekten önce ne konuşmuştuk söyler misin?” diyerek kuralı onun söylemesini sağlayınız. Ve söylediğinde kuralı, “evet çok güzel hatırladın hadi bakalım şimdi yemeğimizi yiyelim” diyebilirsiniz.

  Tabağın tamamen bitirilmesi konusunda ısrarcılıktan kaçınınız. Bunun da olmaması için küçük tabağa az miktarda koyunuz.

Çocuğun yemek yemesi üzerine konuşmalar kesinlikle hiçbir durumda olmasın. Sadece olumlu yemek yeme davranışı gösterildiğinde “aferin çok güzel yedin” denilebilir.

 Kesin, kararlı ama yumuşak disiplin kullanın. Koyduğunuz kurallar her öğünde her durumda her kişinin yanında her ortamda aynı olsun. Yukarıdaki önerileri uygulamanıza rağmen çözüm alamadığınız durumda REHBERLİK servisimizle iletişime geçebilir ya da bir uzman yardımı alabilirsiniz..

**4-6 yaş grubu çocuklar yeterli ve dengeli beslenebilmek için her gün en az**

1-2 su bardağı süt, yoğurt veya 2-4 su bardağı ayran

Bir kibrit kutusu kadar beyaz peynir

Yarım kepçe pilav veya makarna

1 yumurta veya yumurta kadar et, balık yada bir kepçe mercimek, nohut yemeği

1-2 kepçe sebze salatası

3-6 dilim ekmek

1-2 adet meyve yemelidir.