

2020-2021 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
SERPİL ŞAHİNOĞLU ANAOKULU

ÇOCUKLARDA BESLENME SORUNLARI



Anne ve babaların çocuklarının gelişimi boyunca en çok endişelendikleri konulardan biri, çocuklarının yeteri kadar beslenip beslenemedikleridir. Zaman zaman çocuklarının iştahsız olduğundan, zaman zaman da çok yemek seçtiklerinden yakınırılar. Hatta bu konuyla ilgili çevrelerinden ya da uzmanlardan destek alırlar. Çocukların bu tip sorunlarının birden fazla nedeni olabilir. Bunlardan ilki; çocukların gelişim sürecinde her zaman aynı hızda büyümedikleridir. Büyüme hızında dönem dönem olan bu değişim, çocuğun besine olan ihtiyacının da bu dönemlerle birlikte değişmesine (azalmasına ya da artmasına) neden olmaktadır. Araştırmalara göre; 15- 18 ay arasındaki çocuklarda büyüme yavaşladığı için, iştah en düşük düzeydedir. Bu da çocuğunuzun bu dönemlerde yemek yemeye karşı direnmesine ve aranızda bu konula ilgili çatışmaların oluşmasına neden olabilir.



İştahsızlığa neden olan ve en bilinen faktörlerden bir diğeri ise, ailenin yemek yeme konusunda çocuğa karşı olan ısrarcı ve kaygılı tutumudur. Genellikle çocuğunun yeteri kadar yemek yemediğini düşünen ebeveynler bu konuda ısrarcı davranarak çocuğu yemeye zorlarlar. Fakat yemek yemeyi oyundan ya da etrafı keşiften çalınan zaman olarak gören çocuk için bu ısrar çoğunlukla sonuçsuz kalır. Bir diğeri neden ise çocuğun bu dönemdeki bireyselleşme ve özerkliğini gösterme, kanıtlama çabasıdır. Bu dönemde her şeyin kontrolünün kendisinde olmasını isteyen çocuk için yemek yeme konusundaki dışarıdan gelen ısrarcı davranış çocukta yine ters bir etki yaratacaktır. Tüm bunlara bakıldığında anne babanın ısrarcı tutumu ve çocuğun gelişimsel özelliklerinin etkileri yemek saatlerini içinden çıkılmaz bir hale sokar.



Bu durumla başa çıkmanın alternatif birkaç yolu vardır. Bunlardan ilki ve en önemlisi ısrardan kaçınmaktır. Öncelikle kendinize bir ev kuralı olarak yemek yeme saatleri belirlemeniz faydalı olacaktır. Belirlediğiniz bu saatte tüm aile birlikte masaya oturmaya özen göstermelisiniz, çünkü çocuklar bu dönemde kendileri için önemli olan yetişkinleri rol model olarak kabul ederler. Dolayısıyla sizin yemek masasına oturmamanız ve ayakta atıştırmanız, yemek seçmeniz onların da bunu yapmak istemesine hak tanır. Bu saatlerde sizinle birlikte yemek yemek yerine oyun oynamayı ya da TV izlemeyi cazip gören çocuk masadan kalkmak isteyecektir. Bu durumda ona evinizde yemek saatlerinin belli olduğunu açıklayabilirsiniz. Bu süre zarfında, sizin de söylediğinize uyararak arada aç kalmaması için ufak atıştırmalıklar vermemeniz önemlidir. Bununla birlikte o sevmiyor diye ona ayrı bir menü hazırlamamanız da tutarlılığınızın bir göstergesi olacaktır.



Özetle yeme disiplini sağlarken çocuğunuzun aç kalmasından endişe duymayın. Çünkü çocuklar öğün atlasalar dahi ihtiyaçları olduğu kadar yerler ve zaman zaman olan bu düzensizliklerin çocuğun sağlıklı gelişimine bir zararı olmaz. Aksine yemek yemek, baskı olmayan bir ortamda zorunlu yapılan bir eylemdense keyifli bir aktiviteye dönüşür. Unutmayın ki, çocuklarınız doğduğu andan itibaren acıkınca ağlayıp memeyi arama ve doyduğunu hissettiğinde de memeyi bırakma içgüdüsüne sahip varlıklardır. Bu da, onların besine ihtiyaç duyduklarında ve doyduklarında her daim kendilerini ifade edebileceklerine dair bize yeterli bilgiyi sağlamaktadır.

Okul Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi