

Herhangi bir nedenle ödül olarak şeker ve tatlı türü besinleri vermeyin. Besinleri ödül-ceza aracı olarak asla kullanmayın, bu çocuğunuzun size kullanacağı silahları güçlendirecektir. Yiyecekleri çocuğunuzun kolay yiyebileceği türden hazırlayın. Örneğin küçük dilimlenmiş havuç, salatalık vb. küçük şekillenmiş köfte, sigara böreği, karikatürize edilmiş kurabiye, kek vb.

Çocuklar söyleneni-anlatılanı değil, gördüklerini taklit ederek öğrenirler. Bu nedenle anne-baba ve çocuğun bakımından sorumlu diğer kişilerin olumlu (tutarlı ve benzer) yeme davranışı içinde olmaları gerekir. Grup halinde yaşlılarıyla yemek yemek ya da arkadaşının evinde, restoranda, piknikte yemek, çocuklarda özellikle seçici çocuklarda olumlu yeme davranışının gelişmesine yardımcı olur.

Enerji alımını arttırma yöntemleri

Günlük alınan enerjiyi arttırma, çocuğun tükettiği besinlerin içeriğini zenginleştirerek ya da besinlere glikoz polimerleri (maltodekstrin) ve yağ emülsiyonları eklenerek yapılır. Enerji artışı teorik olarak; tüketilen besinin miktarını arttırarak sağlanır. Ancak iştahsız çocuklarda, besinin miktarını arttırmak mümkün olmadığı için enerji artışı, besinleri zenginleştirerek yapılabilir



ANNELEERİN ORTAK SORUNU

ÇOCUĞUM ÇOK İŞTAHSIZ



PSİKOLOJİK BÜLTENİ
SAYI:4

ANNELERİN ORTAK SORUNU; ÇOCUĞUM ÇOK İŞTAHSIZ !

“Çocuğum zorla yemek yiyor”, “Çocuğum yemek yemiyor; ben de zorla ağzına yemek veriyorum bu doğru mu?” türündeki yakınmalar annelere hiç de uzak olmasa gerek. Bu anlamda annelerin çoğunun sıkıntısı aynı; çocuklarının iştahsızlığı.

İştahsızlık, çocuğun besini almamak istememesiyle ortaya çıkan bir durumdur. Anemi, bağırsak parazitleri, hastalıklar çocukta iştah kaybına neden olabilir. Çocukların birçoğu yemeğe karşı iştahsızken, birçoğu da yemeyi reddeder ya da seçici davranır. Bu durum, özellikle 2 yaş civarında sık rastlanan olumsuz yeme davranışlarıdır. Çoğu durumda çocuk iyi besleniyor, ancak ailenin beklentisi doğrultusunda yemiyordur.

Çocuğum ve beslenme

Çocuklarda gerek iştahsızlık, gerekse besini reddetme ya da seçici davranma gibi yeme sorunları, büyük ölçüde psikolojik nedenlerle ortaya çıkar. Çünkü beslenme, çocuk ve ailesi arasındaki duygu alışverişini belirtmenin en iyi yoludur. Çocuk tarafından yiyeceğin reddedilmesi, anne-babaya karşı kullanılan güçlü bir silahtır. Aile ve çocuk arasında yaşanan olumsuz yeme davranışının devam etmesi, duygu durum bozukluğuna kadar varan sorunlara neden olur. Yemek saatlerinde kâbuslar yaşanır, çocuk ve aile deyim yerindeyse savaşıır. Genellikle de savaşı çocuklar kazanır.

Yeme sorunu olan çocuklar, hassasiyetle izlenmelidir. Ağırlık ve boy persentilleri varsa öncelikle karşılaştırılmalı ve ölçümlerini 3. persentilin altına düşmesi halinde çocuklar, büyüme-gelişme geriliği açısından incelenmelidir.

Geçici olarak bir yiyeceğe düşkünlük veya reddetme okul öncesi dönemde görülen yaygın bir sorundur. Normal gelişimin bir parçası olarak kabul edilen bu durum, çocuğun bağımsızlığının bir ifadesidir. Reddetme durumunda, ailelere çocuğu yemek konusunda zorlamanın doğru olmadığı, bunun sorunu kötüleştireceği, ancak reddedilen besinin bir süre sonra tekrar denenmesi gerektiği belirtilir.

Beslenme davranışın değiştirmek imkânsız değil

Öncelikle çocuğun gerçek yediklerinin tespit edilmesi gerekir. Bunun için, çocuğunuzun 3 günlük ayrıntılı beslenme günlüğünü yazmaya başlamak gerekir. Süt, meyve suyu, su, cola, çay gibi içecekleri çocuğunuz ne kadar tüketiyor, bunları kaydederek tespit edin. Pek çok çocuk içmeyi, yemeğe tercih eder ve kolayca doyumluk hissi duyar. Çocuğunuzun yemekten 1 saat önce ve yemek sırasında sıvı alımını sınırlandırın. Çocuk hala biberon ile içiyorsa, biberon bardakla değiştirilmeye çalışılır. Böylece çocuğun sıvı alımı kendiliğinden azalır. Sütü fazla miktarda tüketen çocuklarda iştahsızlık dışında anemi ve kabızlık gibi sorunlar da görülebilir. Günde 2 su bardağı süt yeterli olacaktır.

Bir çok anne-baba çocuklarının ağırlık kazancı ve besin gereksinimleri konusunda gerçekçi olmayan beklentiler içindedir. Çocuklar doğumdan 1 yaşına kadar ki süre içinde 6 kg, 2. 3. ve 4. yıllarda ise ortalama 2 kg/yıl şeklinde kilo almalıdır. Bu nedenle hızlı gelişmeyi izleyen bebeklik döneminden sonra, kilo alımlarının fazla değişmeyeceğini unutmamak gerekir.

Besinleri çeşitlendirin

Çocuğun besin seçimindeki öncelikleri dikkate alınarak farklı çeşitte besinler sunun. Siz her gün aynı yemeği yer misiniz? Çocuklar içinde bu böyledir. Ayrıca, yemek porsiyonları sizin ölçünüze göre değil, çocuğunuzun gereksinimine göre ayarlanmalıdır. Bir öğünde verdiğiniz besini reddettiyse, tamamen farklı bir besin deneyin. Onu da reddediyorsa, bir sonraki öğüne kadar herhangi bir besin vermeden bekleyin. Ara öğünlerin küçük porsiyonlar şeklinde olmasına dikkat edin. Aksi halde bir sonraki ana öğünün yenmesi engellenir.

