

3-6 YAS ARASINDAKI ÇOCUKLARIN BESLENMESİNDE ANNE VE BABALARIN SIK YAPTIĐI HATALAR !!



Aslıhan GENÇYİĞİT
Psikolojik Danışman

Yunuseli Anaokulu



Çocuklar genellikle 2 yaşına kadar 'süt çocuğu', 3-6 yaş arasında 'oyun çocuğu' ve 6 yaşından sonra da 'okul çocuğu' olarak adlandırılır. Çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimi açısından en önemli dönem olarak bilinen 3-6 yaş aralığında çocukların beslenmesine dikkat edilmesi şarttır.



Yunuseli Anaokulu

- Oyun çocuklarının sağlıklı beslenmesini sağlamak için, sağlıklı gıdaların eğlenceli bir görünüme kavuşturulması ya da çocukların ilgisini çekecek hale getirilmesi önemli olduğu gibi, çocuğa zorla yemek yedirmeye çalışmak yanlıştır.
- Çocuğun başka bir şeyle ilgilenirken yemek yemesi, ileride dikkat dağınıklığı gibi sorunlara yol açabiliyor.
- Çocuğun sürekli ebeveyn tarafından beslenmesi, özgüven gelişimini de olumsuz etkiliyor.



Yunuseli Anaokulu

- Çocuğun uzun süre; sebze çorbası ya da yemeklerini yemeyi reddetmesi durumunda, ebeveynler çocuklarının beslenebilmesi için makarna, hamburger, pizza gibi yiyeceklere yönelebiliyor. Bu tutum, oyun çocuklarının sağlıksız gelişmesine yol açtığı gibi, obezite tehlikesinin de oluşmasına yol açıyor.

- Oyun çocuklarının yemek yerken, başka şeylerle ilgilenmesinin engellenmesi ve çatal-kaşık tutacak yaşa geldiklerinden itibaren de kendi kendilerine yemeklerinin teşvik edilmesi gerekiyor.



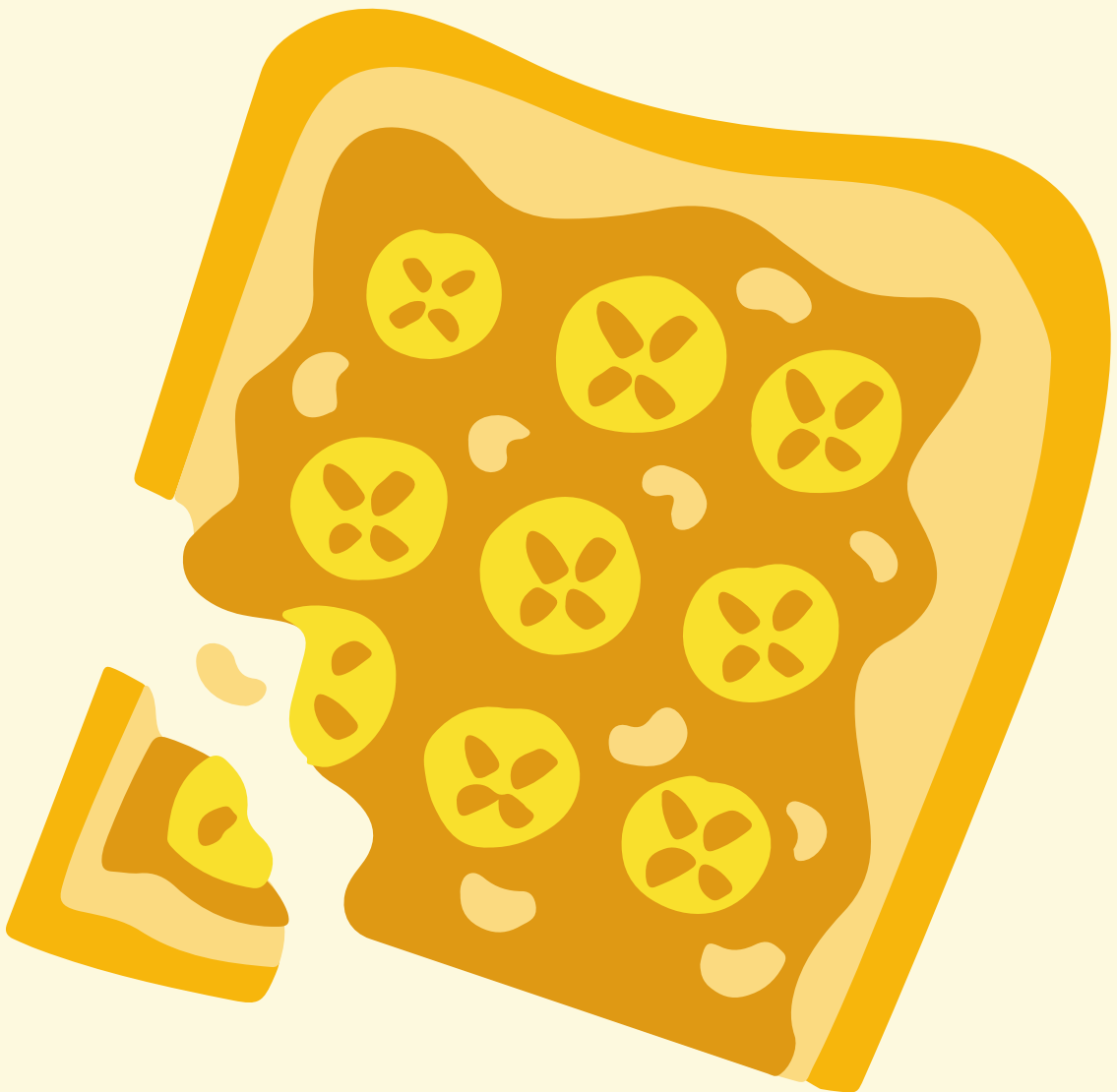
Yunuseli Anaokulu

- Çocuğun yemekten kaçması durumunda, peşinden yemekle birlikte gidilmesi de son derece yanlıştır.
- Çocuklara yemek yemesi durumunda ödül vermek ya da çocuğu cezalandırmak da oldukça yanlıştır. “Yemek yemezsen cüce kalırsın, kimse seninle oynamaz.” gibi ifadelerin kesinlikle kullanılmaması gerektiği gibi; çocuğun yemek yemesi durumunda ödüllendirileceğini de düşünmemesi gereklidir.



Yunuseli Anaokulu

- Büyükler gibi çocukların da sevmediği besinlerin olması normaldir. Onun beğenilerine saygı duyulmalıdır. Temel besin gruplarından bazılarını yemesi yeterlidir. Örneđin peynir yemiyorsa yerine süt ve yoğurt tüketebilir. Yine et yemiyorsa yerine; yumurta ve bakliyata ağırlık verebilirsiniz.



Yunuseli Anaokulu

- Meyve suları anneler için önemlidir ve çok sağlıklı olduğunu düşünürler. Oysa çocuğun 1 bardak portakal suyu yerine 1 portakalı yemesi çok daha sağlıklıdır.



- Çünkü böylece sindirim sistemi için yararlı olan meyvenin posasını da almış olacak ve fazla şekerden sakınmış olacaktır. Meyve suları ayrıca diş çürümesi riskini de artırır.

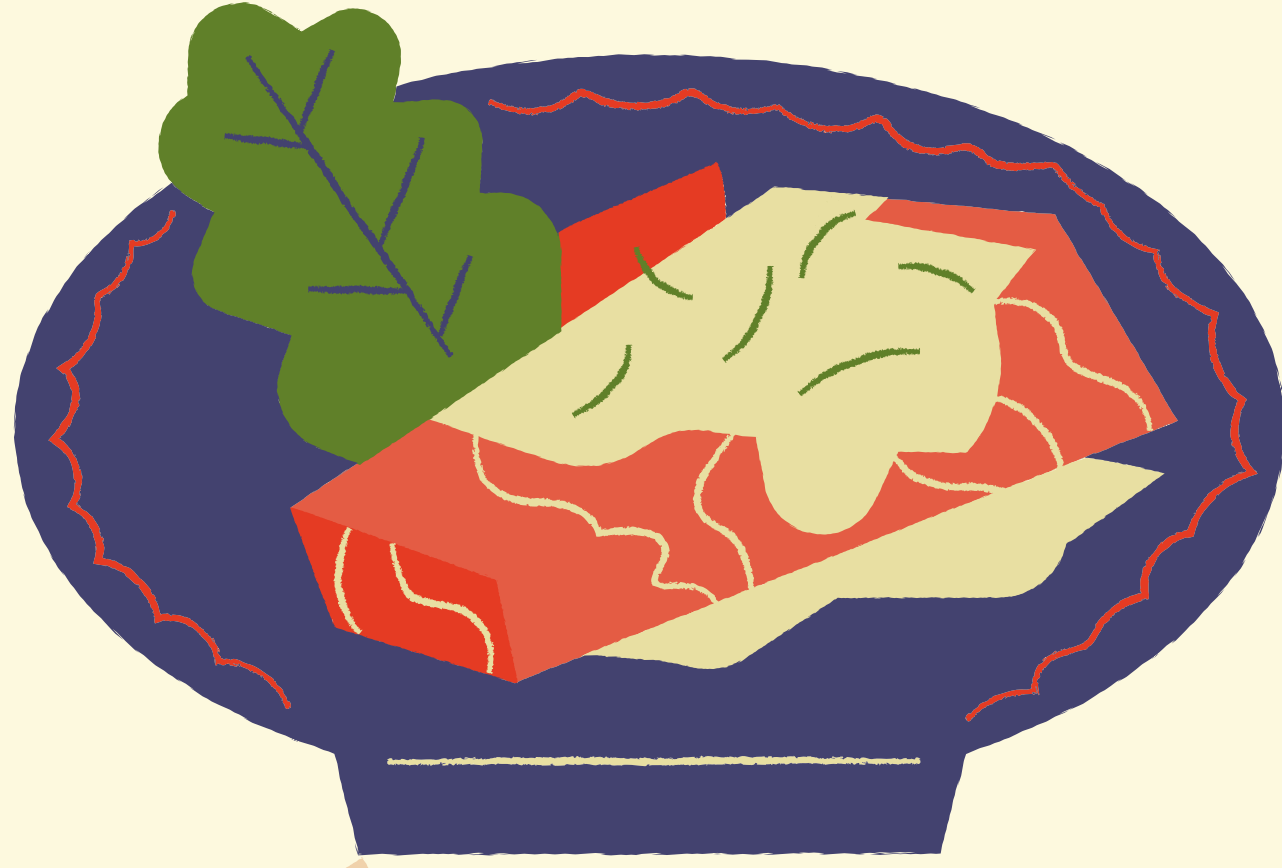
Yunuseli Anaokulu



- İştahsız çocuklara TV karşısında yemek yedirilebilir! YANLIŞ Çocuk yemek yediğinin bilincinde olmalı ve yediğinden zevk ve tat almalıdır. Oysa televizyon karşısındaki çocuk yemek yediğinin farkında olmadan yer. Bu o an için bir çareymiş gibi görünse de çocuğun iştahını açmaz, bağımlılık yaratır ve anti-sosyal olmasına neden olur.

Yunuseli Anaokulu

- Çocuklarımıza yemesi ve yememesi gerekenleri yalnızca anlatmak yerine, kendi beslenme alışkanlıklarımızla da örnek olmalıyız. Her aile bireyinin kolaylıkla uygulayabileceği, önerilere kulak vererek, obezite ve diğer sağlık sorunlarını hayatımızdan uzak tutmamız mümkün....



Yunuseli Anaokulu

- Bebeklikten itibaren beslenmesinde çocuğa iyi alışkanlıklar kazandırılmaya çalışılmalı. Çocuğu oyalamak için yiyecekler kullanılmamalı. Bu durum büyüdüğünde konsantrasyon gerektiren her aşamada, atıştırmalık yiyecekler aramasına neden olacaktır.



- Çocuğun su içmesi sağlanmalı. Bunun için bütün ailenin su içmesi örnek teşkil edecektir.

Aslıhan GENÇYİĞİT
Psikolojik Danışman