

## Mızızlanarak yemek

Bir-iki yaşlarındaki çocuklar bebeklerden daha yavaş büyür ve iştahları düzensizdir. Sonuç olarak, yiyecek tercihinde mızızlanabilirler. Kimi daha büyük, okul öncesi yaştaki çocuklar yemek konusunda 'seçici' de olabilir. Yetişkinlerin, yiyeceğe daha fazla odaklanmaya neden olup durumu daha da kötüleştireceği için yeme konusunda fazla titizlenmemeleri önemlidir.

Çocuğunuz yeme konusunda mızız ise:

- Çocukların yemek veya çerezden önce içeceklerle veya 'ara sıra yiyecekleriyle' karınlarını doyurmadıklarından emin olun.
- Düzenli yemek zamanı alışkanlığını koruyun.
- Yemek zamanlarını, gergin değil, keyifli hale getirin.
- Yemeyi reddeden çocuğa rüşvet önermeyin, cezalandırmayın.
- Kendinizin ve diğer yetişkinlerin uygun yeme davranışları sergilemelerini sağlayın.
- Daha önce reddedilmiş yiyecekleri sunmayı sürdürün. Kimi zaman çocukların, bildik hale gelmeden önce yeni bir yiyeceği birkaç kez denemesi gerekir.
- Bildik yiyeceklerin yanısıra yeni yiyecekler de sunun.
- Bir yemek için 20-30 dakika arasında bir zaman sınırı koyun. Bu zamandan sonra, yenmemiş yiyecekleri kaldırın ve çocuğu masadan kaldırın. Bir sonraki yemek veya çereze kadar alternatif yiyecek ya da içecek sunmayın.



# GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Türkçe (Turkish)



## Olumlu yeme uygulamaları

Positive eating practices

Daha fazla bilgi için

Raising Children Network  
www.raisingchildren.net.au

www.health.gov.au

Bu yayındaki tüm bilgiler Haziran 2013 tarihi itibarıyla doğrudur.

10149 June 2013



Australian Government

Department of Health and Ageing



## Yetişkinler sağlar, çocuklar kararlaştırır

Aile yemeklerini çocukların ne kadar yiyeceklerine karar verebilmelerine olanak tanıyacak şekilde servis yapın. Yiyeceği mutfakta da, masada da servis yaparsanız, çeşitli sağlıklı yiyecekler sunmak önemlidir. Böylece çocuklar neyi ne kadar yiyeceklerine karar verebilir.

Çok küçük çocukların yemekte yardıma ihtiyacı olabilir. Çocuğunuza siz yediriyorsanız, onların isteğine uyun ve doyduklarında daha fazla yemeleri için onları zorlamayın.

### Yemekleri ve çerezleri düzenli ve öngörülebilir aralıklarla sunun

Çocukların, enerjilerini tüm gün boyunca koruyabilmeleri için, küçük miktarlarda düzenli olarak yemeleri gerekir. Her yemek ve çerez için belirli zamanlar seçin ve bunu hergün aynı zamanlarda yapmaya çalışın. Bir sonraki yemek veya çerezlerinin ne zaman olacağını bilmek çocuklar için yararlıdır.

Gerekirse çerez zamanları konusunda esnek olun. Ellerini yıkayıp masaya gelmeden önce çocukların, o sıradaki etkinliklerini bitirmelerine olanak tanıyın. Böylece, dikkatlerinin dağılma olasılığı daha az, hazırladığınız yiyeceğe ilgi gösterme olasılığı daha fazla olacaktır.

Çocuklar gün boyu sürekli atıştırmalarını. Bu, çocukların ne zaman acıktıklarını farketmelerine ve açlığı gidermek için yemelerine engel olur.

## Yetişkinlerin rolü

Yetişkinler örnek alınan kişilerdir. Çocuklar çevrelerinde olup biteni seyrederek ve dinleyerek çok şey öğrenirler. Yemek zamanlarında çocuklarla birlikte oturarak ve sağlıklı davranışları özendirerek anababalar çocukların sağlıklı yeme alışkanlıklarını destekleyebilir.

Akılda tutulacak bazı şeyler:

- Yemek ve çerez zamanlarında çocuğunuzla oturun.
- Çocuğunuzla aynı yiyeceği yiyin.
- Çocuğunuzun, sunulan tüm yiyecek türlerinden tatması için özendirin.
- Çocuğunuzun mevcut olanların hangisinden ne kadar yiyeceğini seçmesine izin verin.
- Çocuğunuzun kendi kendisine servis yapmasına izin verin.
- Yiyeceği hiçbir zaman ödül olarak vermeyin, ceza olarak ondan mahrum etmeyin.

## Aile yemek zamanları

**Aile olarak yemekleri birlikte oturup yemek için zaman ayırın. Yemek zamanları, çocuklar ve yetişkinlerin karşılıklı etkileşim yapabildikleri ve birlikte yemekten keyif aldıkları olumlu zamanlar olmalıdır. Yetişkinlerle çocukların sohbet etmesini teşvik edin ve televizyonu kapatarak yemek sırasında dikkatlerin dağılmasını sınırlandırın. Çocukları sofranın hazırlanması ve toplanmasına yardım etmeleri için teşvik edin.**

