

unicef
BM Çocuk Fonu



Belarus Cumhuriyeti
Sağlık Bakanlığı



unicef
BM Çocuk Fonu

BM Çocuk Fonu (UNICEF)
Belarus Cumhuriyeti Temsilciliği
e-posta: unicef@tut.by



**ÇOCUKLARDA YEME
ALİŞKANLIĞI**

Yeme alışkanlığı, bir dizi alışkanlık ve yiyeceğe tepki verme yoludur. Tat tercihleri, diyet ve yeme alışkanlıklarını içerir. Yeme alışkanlığı, kişinin yaşamı boyunca kültürel, sosyal, ailevi ve biyolojik faktörler tarafından şekillendirilir. İyi beslenme, sağlık ve dolayısıyla yaşam kalitesi için gereklidir. Çocuk 2 yaşından itibaren ilk yeme alışkanlıklarını edinmeye başlar ve 2 ila 5 yaşları arasında yemek konusunda titizleşir. Erken yaşlardan itibaren gıda tercihleri ve gıda alışkanlıkları oluşmaya başlar.

Bu nedenle çocukluktan itibaren çocukta doğru, sağlıklı bir yeme davranışı geliştirmek ve aşırı yeme, yetersiz beslenme, aşırı yeme eğilimi, porsiyonları dozlayamama, şu veya bu tür yiyecekler karşı istek duyma, diyetle şu veya bu tür yiyeceklerin eksikliği, yiyecek korkuları gibi acı verici biçimleri dışlamak önemlidir.



Uzmanlar, yeme bozukluklarının daha çok korku, depresyon gibi psikolojik sorunlara dayandığına ve ortaya çıkışının ebeveynlerin, akranların ve medyanın olumsuz etkisiyle ilişkili olduğuna inanmaktadır. Yiyeceklerin kalitesi ve hatta gebelik sırasında beslenme şekli önemli bir rol oynar. Batılı bilim insanları, kadınların gebeliklerinin iki ve üçüncü 3 aylık dönemlerinde belirli "sağlıklı" gıdaları tüketmeleri ile çocuklarının yaşamlarının ilerleyen dönemlerindeki gıda tercihleri arasında önemli bir bağlantı bulan bir çalışma yürütmüşlerdir.

Çoğu durumda çocuklardaki yeme bozukluklarından ebeveynler sorumludur. Bir çocuğun yeme alışkanlığını şekillendirirken hata yapmaya açık pek çok fırsat vardır ve bunlar her daim anne babaların karşısına çıkmayı beklemektedir. Bununla birlikte, kötü yeme alışkanlığı geliştirme riskini etkileyen bazı ana faktörleri belirlemek mümkündür:



Kişisel örnek. Dört yaşına kadar ki dönem için baskın faktör ailenin ve her şeyden önce annenin etkisidir. Annenin belirli bir yiyeceğe yönelik hem duygusal hem de rasyonel tutumu genellikle çocuğun o yiyeceğe yönelik tutumunu belirler. Annenin beslenme alışkanlıkları çocuğa sunulan gıda çeşitliliğini sınırlandırabilir. Bir çocuğun, annesinin defalarca tatsız olarak tanımladığı, kendisinin yemeyi reddettiği vb. bir yemeği sevmesini beklemek absürttür. Çocuk, ebeveynlerine olan bağımlılığını tam olarak kabul ettiği sürece "tatsız ama yararlı" şeyleri yiyebilir, ancak ergenlik çağına geldiğinde hoş olmayan sürprizler bekleyebilirsiniz. Perişan hâldeki bir anne sıkıntılarını bir parça kekle gidermeye alışmışsa benzer durumdaki bir kızın spor salonuna gideceğini beklemek saçmadır.

Çocuklar duyarlı, çok güvenen ve telkine açıktır. Bu nedenle yetişkin aile üyeleri çocuğun sık sık hiçbir şey yemediğinden, yeterince yemediğinden, sebzeleri sevmediğinden bahsetmesin izin verilerse çocuğu aşırı yemek seçiciliğine kıskırtırlar ve bu durum, çocuğun iştahını son derece olumsuz etkiler.



Sorunlarınızı çocuğunuzun üzerine yılmak. Ne yazık ki örneğin günlük hayatta oldukça yaygın olan böyle bir resmi çağırmanın başka bir yolu yok: Bebek mama sandalyesinde otururken yanındaki anne elinde bir tabakla bebeğin ağzına daha fazla yulaf lapası tıkırtmaya çalışıyor ve bunu belli ki bir yere yetişmek için acele ederek bebeği sürekli iterek yapıyor. Bebek boğulur, annenin hızına yetişemez, anne sonuç olarak sinirlenir ve bebeğin ihtiyaçlarına karşı tüm duyarlılığını kaybeder. Beslenmeyi, bebeğinize özenle hazırlanmış doğru miktarda yulaf lapası veya patates püresi yedirme hedefine ulaşmak olarak düşünmemek çok önemlidir. Hatta patates püresi yemeyi reddettiği için annenin çocuğu dövdüğü vakalar bile vardır, çünkü anne yiyecekleri çöpe atacak kadar kırgındır.

Çocukların aşırı beslenmesi her zaman hızlı (kusma, karın şişmesi) ve gecikmeli (anoreksiya, bulimia, obezite, sinir bozuklukları, gastrointestinal hastalıklar) sonuçlarla doludur.



Ebeveynler bir kez ve kesin olarak öğrenmelidir: Bir çocuğun yanı sıra bir yetişkin, kişisel olarak iyi bir şey getirmede çabaları asla takdir edilmeyecektir. Yemek pişirmek için harcanan para ve zaman ne kadar üzücü olsa da bebek, sınırsız olmaktan çok uzak olan midesinin büyüklüğünden ya da anne beslenmeye çok kısa aralar verirse açlık hissi olmadığından sorumlu değildir. Çocuk tüm yemekleri yemiyorsa ya porsiyonları azaltmalı ya da elbette makul sınırlara saygı göstererek onu acıktığında beslemeye çalışmalısınız.

Aynı kategoriye kişinin arkadaşlarıyla ve tanıdıklarıyla konuşurken kendi çocuğuna medarıftıhı olarak davranması da dâhil edilebilir. Bebek, komşu Ali'nin ıspanak sevmesinin ve küçük Ayşe'nin itaatini kendisi ve verilen her şeyi yemesinin bedelini sağlığı ve huzuru ile ödememelidir.



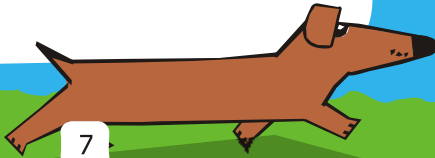
Aile içinde uyum eksikliği. Tüm akrabalar çocukla ilgili her konuda oy birliği göstermelidir. Tatlı tüketiminin sınırlandırılmasına karar verildiyse hiçbir durumda bu konuda en güçlü pozisyonu alan akraba odadan çıkmışsa çocuğunuza tatlı gizlice vermemelisiniz. Yemek saatleri ve çocuğun ne kadar yemek yemesi gerektiğine ilişkin kararlar oy birliğiyle alınmalıdır. Çocuk yemek yerken annenin yemek yedirdiği ve büyükannenin bebeğin etrafında şarkılar söyleyip dans ettiği "bir kaşık daha" tıktırmaya çalıştığı durumlara izin vermeyin. Bir çocuk mevcut gerçeklik içinde tamamen yönünü şaşırabilir ve çocuklar bazı basit değişmez gerçeklerde kesinliğe yetişkinlerden çok daha fazla ihtiyaç duyarlar.



Aile içindeki çatışmalar, çocuklara yönelik olumsuz tutumlar, çocuklarda aşağılık duygusunu ve protest davranışları oluşturur. Yeme bozuklukları da bunun bir sonucu olabilir.

Ebeveynlerle yeterince sıcak olmayan ilişkiler ve onlardan ayrılma ile ilgili sorunlar, dengesiz benlik saygısına ve olgun, yetişkin bir kişilik oluşturmada zorluklara yol açar. Dolayısıyla mükemmeliyetçilik (kusursuzluk için çabalama) eğilimi, başkalarının onayına bağımlılık ortaya çıkar. Yeme bozukluğu olan hastalar genellikle kendilerini her konuda "yetersiz" ya da "beceriksiz" olarak tanımlar. Çok çalışsalar veya okusalar bile kendilerinden asla tatmin edici derecede memnun değillerdir, kendi değerlerinden ve kıymetlerinden emin değillerdir.

Mükemmel olma arzusu, yeterince oluşmamış ve bağımsız olmayan bir benlik imajından kaynaklanır. Hayatın her alanında en iyi olamamak yeme bozukluğu hastalarında korku ve endişeye neden olur ve gerçek değişimin mümkün olduğu tek alanları bedendir. Anoreksik hasta kilosunu kontrol ederek kendine "Hayatımın kontrolü bende, başarısız değilim!" der. Bulimia hastalarında mükemmellik arzusu yemek söz konusu olduğunda farklı bir yön alır: Madem diyetimi sürdürmede iyi olamıyorum, o zaman bırakın iğrenç olayım.



VE HİÇBİR ŞEY BU MUTLULUĞUN bozukluğu, hastalarının mükemmeliyetçiliği nedeniyle diyet yapmak çoğu durumda çok etkisizdir. Kural olarak, uzun süre diyetle kalmak mümkün değildir ve yeme davranışındaki bir bozulma, yalnızca yemek yiyerek ortadan kaldırılabilen suçluluk ve rahatsızlık duygularının artmasına neden olur, böylece "yemek-suçluluk-yemek" çemberi kapanır.

Bir beslenme sorununun nedeni, aşırı kontrolden kaynaklanabileceği gibi yetersiz kontrolden de kaynaklanabilir. Televizyonun veya bilgisayarın açık olması, oyuncakların açık olması, yemek üzerine konuşmak, tüm bunlar çocuğunuzun dikkatini dağıtır ve yemek yeme konusunda doğru tutuma sahip olmasını engeller. Çocuğunuza yemeğin belirli bir zamanda dikkat vermeyi gerektirdiğini öğretmek çok önemlidir.



Ebeveynler çocuklarındaki yeme alışkanlığı bozukluklarını nasıl fark edebilir?

Mevcut yeme davranışı sorunlarının dolaylı belirtileri şunları içerebilir:

- İlgisizlik;
- Uykusuzluk;
- Oyuna olan ilginin kaybolması;
- Yaşıtlarıyla sosyalleşmede sorunlar (çocuğun aşırı kilolu veya zayıf olmasıyla ilgili akran zorbalığı olabilir);
- Okula sandviç götürme reddi;
- Akademik performansta düşüş;
- Yemek sırasında ve diğer zamanlarda çocuğun saldırganlığı;
- Doğum günlerinde veya diğer tatillere gitme konusunda isteksizlik;
- Zorla yemek yeme.

Bozuklukların gelişim süreci yeterince ilerlemişse uzmanlardan -çocuk doktorları, beslenme uzmanları, psikoterapistler- yardım almak daha iyidir, ancak çocuğa yardım etmede ana rol ebeveynlerin olmalıdır. Çocuğunuz yeme bozukluğunun açık veya gizli belirtilerini gösteriyorsa sorunu ertelememelisiniz.

Ayrıca önlemenin tedaviden daha iyi olduğunu her zaman hatırlamakta fayda vardır. İşte çocuğunuzun sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmesine yardımcı olacak bazı kurallar:



1 Bir beslenme düzeni: Sağlıklı yemek pişirmek (tahıllar, sebzeler, meyveler, deniz ürünleri, protein açısından zengin gıdalar).

Çocuğunuzun diyetinden yağlı yiyecekleri, tutsülenmiş yiyecekleri ve unu çıkarın veya bunları azaltın. Tatlıyı azaltın, bebeğinizin iştahı artacaktır. Çocuğunuza hazır yemeklere karşı sağlıklı yiyeceklerin faydalarını açıklayın.

2 İştahsız olduğu için çocuğunuza bağırp çağırmayın. Yemek, evin ana meselesi hâline gelmemelidir.

3 Çocuğu zorla beslemeyin, yemeğini bitirmede için onu suçlamayın.

Çocuk, yaklaşık bir buçuk yaşında kendi başına yemek yemeye başlar. Bu uygun an kaçırılmamalı ve bebeğinizi beslemeye devam etmemelisiniz. Bu dönemde az besleneceğinden ve kilo kaybedeceğinden korkmanıza gerek yok. Her çocuk, kendisini sağlıklı tutacak ve normal büyüme hızına ulaşmasını sağlayacak bir iştahla doğar. Bebeğinizi kaşıkla beslemeye devam ediyorsanız kaşığı bebeğinizin ağızına götürdüğünüzde bebeğiniz kaşığa uzanana kadar bekleyin, yemeği kendi elinizle ağızına vermeyin. Çocuğunuzun tabağındaki her şeyi yemeye zorlamayın. Genel olarak, bu yaşta bir çocuğun iştahını tahmin etmek zordur, ancak hiçbir sağlıklı bebek kendini gönüllü olarak aç bırakmaz.

Mümkünse çocuğunuza belirli bir saatte masada yemek yemeyi öğretin. Atıştırmalıklara izin verilebilir, ancak bunların ana öğünlerdeki iştahı azaltmadığından emin olmalısınız.

Yemekler ortak bir masada yenmelidir. Aile gelenekleri bir çocuk için önemlidir.

Aileyle yemek yemenin iyi olmasının başka bir nedeni daha var. 4-5 yaşlarında çocuklar yiyeceklerle deneyler yapmaya başlar. Eskiden sevmedikleri bir şeyi aniden sevmeye başlarlar. Öyle ki en sevdikleri yemek hâline bile gelebilir. Herkes pancar salatası yiyor, ben neden denemeyeyim?

Çocuğunuzun sizden olumsuz yeme alışkanlıkları edinmediğinden emin olun (buzdolabının önünde yemek, TV programlarını izlerken yemek, rahatlamak için yemek vb.)

Yiyecekler çekici ve lezzetli olmalıdır. Bir çocuğun her şeyle oynaması gerekir. Çocuk menü planlamaya, market alışverişine hatta yemek pişirmeye katılmalıdır, örneğin meyve ve sebzeleri yıkamak iştahını açabilir.



Mümkün olduğunca çeşitli yiyecekler hazırlayın. Yemekler ebeveynlerin değil çocuğun zevk ve tercihlerine hitap etmelidir, çocuğunuzun menüsünü sadece sizin sevdiğiniz yiyeceklerle sınırlamayın. Yemeklerin sunumunda yaratıcı olun. Çocuğunuzun yemeyi reddettiği yemeklerde ısrarcı olmayın, çünkü bu, masada yeni savaşlara neden olacaktır.

Masada çocuğunuza bağırmayın. Yemek yenilen yer olumlu duygularla ilişkilendirilmelidir. Bir açıklama yapmanız gerekiyorsa masayı terk etmeli, tercihen yan odaya geçmelisiniz.

Onun tüm kaprislerine boyun eğmeyin. Çocuğun yemek yemeyi reddetmesi durumunda yetişkinlerin ona hemen bir alternatif sunması büyük bir hatadır. Kaprisleri hoşgörüyle karşılarsanız kısa süre sonra çocuğunuz için ayrıca yemek pişiriyor olacaksınız. Ve alternatiflerden kaçınmayı başarılırsanız kaprisleri kısmen veya tamamen duracaktır. Beslenme ile ilgili ilk sorunlar daha çok bebek 1 ila 2 yaşlarındayken ortaya çıkar. Bu dönemde ebeveynlerin inatçılığa doğru tepki vermesi çok önemlidir. Eğer anne sinirlenmeye ya da kaygılarını ifade etmeye başlarsa bu sadece yangına körükle gitmek olur. Anne ne kadar sinirli ve ısrarcı olursa çocuk o kadar az yemek yer.



Çocuğunuz çatal bıçak kullanabilecek yaştaysa elleriyle yemek yemeye teşvik etmemelisiniz. Çocuğun yetişkinleri taklit ederek görgü kurallarına uyması daha iyidir.

Yiyecekleri manipülasyon aracı olarak kullanmamalısınız. Yiyeceklerle ödül veya cezalandırma kabul edilemez. Sebze veya et yedirmek için tatlılarla rüşvet vermeyin, aksi takdirde tatlılar hızla en çok istenen yiyecek hâline gelecektir.

Yemek yemeyi reddetme, hastalık veya çeşitli endişelerin sonucu olabilir. Bir çocuk, hastalık gibi sorunlar nedeniyle iştahını kaybedebilir. Kural olarak iştah bu dönemin sonunda kaybolur. Anneler iyileşmeyi hızlandıracağına inanarak "faydalı olan her şeyi" yedirmeye başlar, ancak çocuğun vücudu henüz hastalıktan kurtulmamıştır ve iyileşmek, güç ve iştah kazanmak için zamana ihtiyacı vardır. Yemek yemenin reddi çeşitli kaygıların sonucu olabilir: Küçük kardeş kıskançlığı, anaokuluna başlama, bazı korkular gibi. Asıl nedeni ortadan kaldırmanız gerekir, daha sonra yemek yeme arzusu kesinlikle ortaya çıkacaktır.



Çocuğunuzun yeterince yemediğinden endişeleniyorsanız ne kadar yediğini doğru bir şekilde tahmin etmeye çalışın, yiyecek türünü ve günlük-haftalık kaşık sayısını yazın. Kayıtları çocuk doktorunuza gösterin, tartışın, şüphelerinizi giderin. Hiçbir şekilde paniğe kapılmayın.



Kaynaklar:

K.S. Ladodo, T.E. Borovik, N.N. Semenova, A.V. Surzhik. "İyi yeme alışkanlığı oluşturmak". U. Egras. "Yeme bozuklukları."

Şehir Klinik Çocuk Psikiyatri Dispanseri Psikoloğu

E. V. Navitskaya,
Birinci Moskova Devlet Tıp Üniversitesi 4. sınıf öğrencisi
M.N. Navitskaya