

7. Örneğin siz mutfağı toplarken çocuk tek başına yemek yememelidir. Birlikte yemek, topluluk duygusunu güçlendirir.
8. Düzenli yemek saatleri ve sofraya ritüelleri, çocukları yemeğe karşı sağlıklı tutumlar geliştirmeye teşvik eder.
9. Güç mücadelelerinden kaçının. Çocuklar yemek yemeye zorlanırsa, ne kadar aç olduklarını ve ne kadar tok olduklarını fark etmeyi öğrenemezler.
10. Kendi yeme alışkanlıklarınızı yeniden gözden geçirin. Sen bir rol modelisin!

Genel olarak, WWW kuralı geçerlidir:

Ebeveynler olarak, neyin teklif edildiğini veya yenileceğini ve ne zaman yenileceğini belirleyebilirsiniz.

Çocuğunuz ne kadar yiyebileceğini belirler. Çocuğunuz kendi kaderini tayin etme arzusunu bu şekilde tatmin eder.

Herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa lütfen bizimle iletişime geçmekten çekinmeyin.

Sizin için oradayız: telefonda, e-posta ile ve kişisel görüşmede.



Stadt Herne

Mit Grün. Mit Wasser. Mittendrin.

Familien- und Schulberatungsstelle

Wilhelmstr. 88

44649 Herne

Tel. 02323 163640

Familien-Schulberatung@herne.de



(Februar 2021)

"Aç değilim ...!"

Yemek bir mücadeleye dönüştüğünde...



Dolu ve doyumlu çocuklar, ebeveynlere her şeyi doğru yaptıklarını hissettirir. Bununla birlikte, çocuklar sürekli yemek yemekten şikayet ederse, hatta yemek yemeyi reddederse, yemekler bir sinir testi haline gelir. Ebeveynler daha sonra çocuklarını mümkün olan her şekilde yemeye teşvik etmeye çalışırlar. Çocuğun çok az yiyebileceği veya çok tek taraflı yiyebileceği endişesiyle, yemek yemede önemli bir rol oynayan çok hassas bir noktayı çabucak gözden kaçırlar: kendi kaderini tayin etme ve öz yeterlilik ihtiyacı.

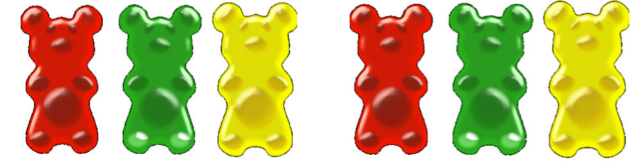
Yemek yemek, uyumak, oynamak ve boşaltımları düzenlemek gibi, en küçük çocukların bile zorlama ve strese karşı çok hassas tepki verdiği çocukların gelişim alanlarından biridir. Küçük çocuklar için yemek yemek, açlığı gidermekten daha fazlasıdır. Yemek yemek şehvetli ve keyifli bir deneyimdir. Dünyayı ellerinizle anlamak, özellikle yemek söz konusu olduğunda doğrudur. Koklamak, tatmak, çiğnemek, emmek ve kendi başınıza bir şeyler denemek (oynamak, ezmek) çocuk için önemli deneyimlerdir ve çok hızlı ve katı bir şekilde engellenmemelidir. Çünkü biz yetişkinler, küçüklerin beslenmesini ve bağımsız beslenmesini sevgiyle takip edip düzen ve hijyen açısından kontrol etmek isterken, çocukların ihtiyaçları bambaşka.



Sadece bağımsız beslenme çocukların ihtiyaçlarına değil, aynı zamanda yiyecek seçimine de bağlıdır. Evrim nedeniyle beynimiz, muhtemelen zehirli ve yenmez yiyecekleri renk, tat ve dokuya göre tanıyacak ve bizi koruyacak şekilde ayarlanmıştır. Tatlı, yüksek enerjili ve toksik olmayan, tatsız ve ekşi için tuzlu anlamına gelir. Acı ise zehirli ve tehlikeli, yeşil renk ise olgunlaşmamış ve yenmez anlamına gelir. İki ila dört yaş arasındaki çocuklar bu yönleri özellikle duyarlıdır, çünkü ilk zamanlarda çocuklar genellikle sütte kesilir ve kendi kendilerine bakmak zorunda kalırlardı. Küçük çocukları her şeyin üstünde tutmak için çoğu, yiyecekleri karıştırmamakta ısrar ediyor.

Çocuklar yüksek enerji gereksinimlerinden dolayı tatlı ve kalorisi yüksek yiyecekleri tercih ederler. Genel olarak, çocuğunuzun az ve tek taraflı yediği aşamalar, çok yediği aşamalarla dönüşümlü olarak değişir. Sadece 8 ila 12 yaşları arasında çocuklar yeme alışkanlıklarını yavaş yavaş yetişkinlere uyarlarlar.

Bu yüzden sabırlı olun: Buzdolabı doluysa hiçbir çocuk gönüllü olarak açlıktan ölmez!



Çocuğunuzun yemek yeme zevkini ve zevkini geliştirmesi için, burada rahat bir yemek yeme durumu için bazı ipuçları:

1. Yemek konusunda rahat olun. Çocuğun "yemek istememesine" değil, yemeye vurgu yapılmalıdır.
2. Alışverişe ve birlikte yemek pişirmeye çocuğunuzu yanınıza alın: bu iştahı artırır.
3. Her zaman çocuğunuzun en sevdiği yemek değil, çeşitli şekillerde pişirin. Farklı yiyecekleri tanımanın tek yolu budur.
4. Çocuğunuzun her zaman büyük atıştırmalıklar yememesine veya şekerli içecekler içmemesine dikkat edin - bu, ana öğünlerde açlığı giderir. 3 ana öğün ve 2 ara öğün yeterlidir.
5. Çocuğunuzu iştahsızlıktan dolayı cezalandırmayın. Ama tabağı boş yemiş de olsa övmeyin. Yiyeceklere değer verilmemelidir.
6. Masada cep telefonu, televizyon veya oyuncaklar olmadan keyifli bir yemek yeme ortamı sağlayın. Ve yemek için zaman ayırın.