



Değerli Ebeveynler,

TigerKids projesi kapsamında size ilgili konu alanları hakkında bilgiler ve öneriler sunduğumuz haber bültenleri gönderilmektedir. Bu ebeveyn mektubunda "Yemek, deneyim meselesidir" konusu işlenmektedir. Bir kez daha herkesin (çocuğunuz da dâhil) kendi deneyimlerini edinmesi gerektiğini göstermiştir. Çocuğunuzun merakını ve tadını ortağınız haline getirin!

Çocuğunuzun çok şeyi denemesine izin verin ve kendisine bu esnada doğru yönü gösterin.

Okurken & denerken keyifli bir vakit geçirmenizi diliyoruz!!

Stiftung Kindergesundheit ve Siemens-Betriebs-Krankenkasse (SBK), ortak olarak birlikte, çocuklarımızın sağlıklı bir yaşam tarzının erkenden teşvik edilmesini desteklemektedir!

YEMEK, DENEYİM MESELESİDİR

Gıdalarla Deneyim Hazinesi Doğrudan Bağlıdır

Yoğurdun tadını hiç bilmeyen bir çocuk, onu hiçbir zaman olası bir tat serüveni olarak düşünmez. Anaokulu yaşında gıda yelpazesinden daha en çok ebeveynler sorumludur. Kendileri çok yönlü seçen, alışveriş yapan ve yiyen ebeveynler, bu çeşitliliği otomatik olarak çocuğuna da sunarlar. Çocuğun bu büyük yelpazede ara sıra bir gıdayı reddederse bu bir sorunu teşkil etmez. Gıdaların diğer çeşitliliği, bu boşluğu doldurur.

Bir ailede en baştan beri yemeklerin oluştuğu sadece küçük bir gıda yelpazesinin bulunması durumunda gıdaların reddedilmeleri olduğunda besin maddesi eksiklikleri oluşabilir. Bu çocuğun, küçük seçenekten dolayı çok fazla diğer gıdaları tanımadığı için alternatifler de zordur.

„Bir şeyi yediğimiz için severiz“, tersi değil! Yani Bavyeralılar, domuz kızartmasını bir kez yedikten sonra tekrar tekrar yedikleri ve bu esnada ona değer vermeyi ve sevmeyi öğrendikleri için yerler.

Çocukların bir yemeyi „sevmeleri“ daha uzun sürer, yani ondan tat alana kadar, çocuklara bazı yemekler/gıdalar daha

sık sunulmalıdır ve denenmelidir. Tat almak zaman ister! Almanlar, hızlı şekilde yemeği çok seviyorlar: Almanlar, yeme ve içme için günde ortalama 105 dakika harcarlar ve 162 dakika harcayan Türkler veya 135 dakika harcayan Fransızların çok arkalarında kalırlar.^[1] „Yemekten tat almak“, Yemek için vakit ayırmak anlamına gelmektedir!

Yemek ve tat aşağıdakilerdir

- Sübjektif
- Bireysel
- Durumsal
- Duygusal
- Zaman ruhuna bağlı
- Modaya yönelik
- Hatıralardan etkilenmiştir
- Deneyimlere dayalıdır
- Sıklığa bağlıdır
- Geleneklere dayalıdır

Çocuklarınızla birlikte tadın çok sayıdaki yönleri keşfedin! Tadı, ortağınız haline getirin!

[1] OECD'de günde yeme ve içme için harcanan dakika olarak ortalama süre. www.statista.com



TigerKids
KINDERGARTEN AKTIV

SBK
Siemens-
Betriebskrankenkasse

**STIFTUNG
KINDER
GESUNDHEIT**
www.kindergesundheit.de

ATLAR FARKLIDIR

Tat, Bir Dduyudan Daha Fazlasıdır



Tat & Koku

Koku hissi, tat hissi ile çok sıkı bir şekilde birbirine de bağlıdır. Belli bir şeyin kokusunu aldığımızda iştahımız artabilir, örn. mutfaktan gelen yemek kokusu. Bir koku bizi ayrıca hâlihazırda bir tada karşı uyandırabilir, örn. bozulmuş bir salamdan.

Koku ve tat alma duyularının birbirine ne kadar sıkı bir şekilde bağlı olduklarını, nezle olduğumuzda akan burnumuz sayesinde anlarız. Bu durumda tüm gıdaların tadı aynı olur ya da hiçbir tadı olmaz.



Tat & Görme

„Gözlerimiz ile bir yemeğin görüntüsünü algılamaktayız.“ Bunun basit bir ifade olduğunu düşünebilirsiniz, ancak bunun arkasında ilk başta düşünüldüğünden daha fazlası yatmaktadır. Bu cümleyi hepimiz bilirsiniz: „Gözünüz de yemek yer!“ Gıdaların ve yemeklerin görüntüsü, en az tatları kadar önemlidir – özellikle de hayal gücünün gelişim psikolojisi açısından büyük önem taşıdığı çocuk yuvası yaşındaki çocuklarda. Bu yaş dönemindeki çocuklar, içeriklerini tam olarak fark edemedikleri örn. türlü gibi yemeklerin içinde her şeyin olabileceğini tahmin ederler. Ancak biz yetişkinler de bu konuda farklı değiliz: Herkes köfte veya rulo köftenin içinde olmayan birçok şeyi görmüştür! Yemeklerin hazırlanma ve sunma şekilleri dolayısıyla „tat almamızı“ belirgin bir şekilde etkiler.



Tat & Duyuma

Duymanın tat alma konusunda önemli bir rolü bulunmamaktadır. Ancak: örn. çıtır bir kahvaltılık ekmekçiyi kesmek de iştah açıcıdır. Bir elmayı ısırduğunuzda sesi zaten elmanın çıtır olup olmadığını veya daha ziyade yumuşak, daha eski bir elma olup olmadığını gösterir.



Tat & Hissetme & Dokunma

En önemli „en baştan“ duyu olduğu için dokunma duyusu insanlar için en esaslı duyu deneyimidir (örn. emzirmede). Vücut, kullanılmayan enerjiyi meyve ve sebzelerin olgunlaşma durumu örn. dokunarak anlaşılır ve tat hakkında bilgiler verir, örn. yumuşak/sert kivi/domates/avokado. Sıcak/soğuk hissi de tat hakkında bilgiler vermektedir örn. soğuk dondurma, sıcak çay.

Lezzetli olan yaratıcılık!



Künye

Yayınlayan & Program sahibi: Prof. Dr. med. Berthold Koletzko, Leiter der Abteilung Stoffwechselkrankheiten und Ernährungsmedizin, Dr. von Haunersches Kinderspital, Klinikum der Universität München, Lindwurmstr. 4, 80337 München

Copyright: Stiftung Kindergesundheit, 2019
Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung der Stiftung Kindergesundheit gestattet.

Versiyon: 8. Auflage 2019

Gefördert im Rahmen der Gesundheitsinitiative Gesund.Leben. Bayern. des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit

Fotoğraflar: shutterstock **Illustrationen:** Henk Wyniger
Düzen: Cornelia Sekulin