

**Değerli Ebeveynler,**

TigerKids projesi kapsamında size ilgili konu alanları hakkında bilgiler ve öneriler sunduğumuz haber bültenleri gönderilmektedir. Bu haber bülteni ile "Yemek masasında çocuklar" konusu hakkında arka plan bilgileri vermek ve Yemek masası ≠ Stres masası için yolu açan önerilerde bulunmak istiyoruz. Bunlar, size çocuklarla birlikte yemeyi tüm aile mensupları için daha huzurlu hale gelmesinde yardımcı olacaktır. Sonuçta yemekten hem çocuklar hem de yetişkinler keyif almalıdır ve mızımlıktan, tabağa boş boş çatal batırmaktan veya sürekli ikazlardan oluşmamalıdır.

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 MASASI ≠ STRES MASASI

### Çocukların bir düzene ihtiyacı ve isteği – bu, yemek için de geçerlidir!

Bu, hem sabit zamanlarda düzenli yemekler hem de aynı yerde oturmakla gerçekleşir. Bunun dışında örn. yemek öncesi ellerinizden tutup „Afıyet olsun“ demeniz gibi ritüeller de çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlar.

Çocukların **yemek için** yeterince **zamana** ihtiyacı vardır. Zaman baskısı altında iştahları sıkça azalır veya doymama endişesiyle por-siyon çok hızlı bir şekilde yutulur. Yemek için kendinize ve çocuğunuza zaman ayırmanız gerekmektedir. Bu, sağlıklı bir akışın şartıdır.

**Çocuklar – yetişkinlerde olduğu gibi – bir şahıs olarak takdir edilmeyi isterler!**

Nelerden tat aldığı, ne kadar yemek istedikleri ve ne zaman doydukları konusunda kendileri karar vermek istiyor. Çocuğun, damak tadını kendi başına öğrenebilmesi ve böylece nelerden tat aldığını keşfedebilmesi için her şeyi deneyebilmelidir. Tercihler ve hoşlanmalar oluşur ve bunlar da belli bir çerçevede içerisinde de kabul edilebilir. Dolayısıyla çocukların zaman zaman bazı şeylerden

tat almamaları uygun olmalıdır – eğer onu en azından deniyorlar ise.

Ebeveynler ayrıca çocuğun doydum dediğini de kabul etmelidir. Çocukların yemeği bitirmeleri konusunda zorlanmaları gerekmektedir. Açlık ve doyma düzenlemesi, çocuklarda normalde iyi bir şekilde işlemektedir, dolayısıyla bu sistemin dıştan rahatsız edilmemesi gerekmektedir. Çünkü bu, çocuğun doğal ölçütünü kaybetmesine ve aşırı kiloluğun ve yeme bozukluğun gelişmelerine neden olabilir.

Çocuklar, **yemek menüsüne katkıda bulunmaktan** çok hoşlanırlar ve bu da birçok sorunu kolayca çözer. En sevdikleri yemekler tekrar tekrar menüye katıldığında başka yemekler de daha kolay kabul edilir ve denenir.

Yemeklerin lezzetli bir şekilde hazırlanmaları (örn. münferit malzemelerin ayırt edilemediği ve çok pişmiş türüllüler) büyük bir önem taşımaktadır: **Çocukların gözleri de yemek yer!**

Renkli, eğlenceli şekilli, küçük küpçükler veya yuvarlak parçacıklar, şişler ve güzel bir masa dekorasyonu gibi yaratıcı sofra dekorasyonu çoğunlukla mucizeler yaratır. Yaratıcı sürprizler de (örn. katlanmış pizza) çocuklar tarafından çok sevilir – çünkü sonuçta hepiniz meraklıyız!



**Sofra başında keyifli olmak**, rahat, sakin bir atmosfere neden olur ve çocukların (ve ayrıca ebeveynlerin) da yemekten keyif almaları için buna ihtiyaçları vardır. Kavgı, telaş, huzursuzluk/gürültü, uyarmalar/kızmalar ve hoş olmayan konular hakkında sohbetler önlenmelidir. Çocukların yeme davranışlarını olumsuz şekilde etkilerler.

Bir çocuğa **sadece yemek masasında ilgi gösterilmemelidir**. Aksi takdirde ebeveynlerinin ilgisini çekebilmek için gittikçe daha fazla yemek yer. Bu, davranış benimsenmektedir, yetişkinen devam ettirilmektedir ve sonrasında ondan çok zor vazgeçilmektedir.

Çocuğa **yemek miktarını kendisinin seçmesine izin verdiğinizde** ya da ilk başta küçük bir porsiyon verdiğinizde ve ardından tekrar almasına izin verdiğinizde büyük tartışmaları önlemiş olursunuz.

**İstikrarlı ve sabırlı olun** – felsefenin adıdır! Aksi takdirde durum çoğunlukla ters teper. Başarıya sadece **kendiniz bir örnek teşkil ederek** ulaşabilirsiniz!

Çocuklar doğal olarak meraklıdır ve özellikle de ebeveynleri, dede ve büyükan-neleri ile kardeşleri taklit ederler. Bu, diğer aile mensuplarının da yemeleri durumunda bilmedikleri gıdaları sorunsuz bir şekilde yedikleri anlamına gelmektedir. Bu, ayrıca gıda tercihlerinin öğrenildiği ve doğuştan gelmedikleri anlamına gelmektedir. Aynıısı, örnek olunan sofra adabı ve yemekten alınan keyif için de geçerlidir. Açık sohbetlere geniş imkânlar verildiğinde ve birlikte uzlaşıldığında davranış şekilleri neredeyse „kendiliğinden“ devralınır. Ancak hedeflenen davranış şekilleri devralması, onları zorlayarak ve uzlaşma niyeti olmadan gerçekleştirmeye çalışıldığında, olasılığı oldukça azdır. Çünkü bu, çocuk ve ebeveynler için çözüm bulma yolunda sadece bir engeli teşkil eden büyük bir stres anlamına gelmektedir.

## Künye