

Ek gıdalara başladıktan sonra ebeveynler zamanla yeni yeni besinleri çocuğun menüsüne eklerler. Ancak besinlerin sunuş biçimlerini buna paralel şekilde değiştirmezler.

Ek gıdaya başladıktan sonra artık çocuk emerek beslenmez. Dolayısıyla ek gıdalara başladıktan sonra sıvılar çocuğa biberonla değil, bardakla sunulmalıdır.

Beslenmenin içeriği kadar sunumu için de özel ve duyarlı olan bu dönemi kaçırmak sonradan yemek zamanlarında farklı sorunlar ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu kez de ebeveynler biberondan bardağa geçmek istediklerinde çocuk direnecektir.

“Vermek” değil “sunmak”!

Genellikle ebeveynler çocuklara yemeği verdiklerini düşünürler; ancak yemeği bir tabakla uzanabileceği şekilde önüne koyduğumuzda kararı çocuğa bırakmış ve “sunmuş” oluruz.

Tabağında yemek kalsın istemiyorsanız, kendi kendine servis yapmasına izin verin!

Çocuğunuz bir kaşığı tutabilir hale geldikten sonra ona rehberlik ederek kendi tabağına yemek servis etmesine yardımcı olabilirsiniz. Bununla birlikte ne yiyeceğine ve ne kadar yiyeceğine karar veren çocuğunuz, yemeğini bitirme sorumluluğunu da almış olur.



Mutfakta onun için ayıracağınız bir dolabın bir bölümü ya da rafıyla yemek sırasında kullanacağı araç gereçleri onun için ulaşılabilir hale getirebilirsiniz. Böylece siz sofrayı kurarken o da ailenizin bu rutinine katılma ve sorumluluk alma fırsatı bulur.

Çocuklar neden kendi kendilerine beslenmeli/ yemek yemelidir?*

- Bütün aile için eğlencelidir.
- Keşfetmek için doğan çocuğu düşününce, çok doğal bir süreçtir.
- Yeni yiyecekleri tanır.
- Güvenli bir şekilde yemeyi öğrenir.
- Yemek yerden dünyayı da keşfeder.
- Gelişimsel olarak potansiyeline ulaşma fırsatı bulur.
- Kendine güvenin destekler.
- Yiyeceklere güvenmeyi öğrenir.
- Aile yemeklerine katılır.
- Ne yiyeceğine ve ne kadar yiyeceğine kendisi karar verdiği için iştah kontrolü gelişir.
- Farklı kıvam ve dokulardaki yiyeceklerle tanışır ve çiğnemeyi öğrenir.
- Yiyeceklerin tek tek tatlarını tanıma fırsatı bulur ve gerçek yiyecekleri deneyimleme şansı olur.
- Yiyeceklere ve yemeye karşı olumlu bir tutum geliştirir.
- Kendi kontrolünde bir süreç olduğu için sofraya oturmak için isteklidir.
- Daha az yemek seçer.
- Yemek saatlerinde oyunlara ve hilelere gerek kalmaz.
- Ailenin yemek saatlerinde dışlanmamış olur.
- Dışarıda yemek yemek kolaylaşır.
- Ailenin yemeklerinden yediği için daha ucuza mal olur.



**Rapley ve Murkett, 2016, O tabak bitecek! mi, Gün Yayınları.

Beslenme Bağımsızlığı

“Kendim Yapabilmem için Bana Yardım Et”



Dr. Ezgi Fındık

Çocuğun bağımsızlaşma sürecinin en önemli parçalarından biri beslenme bağımsızlığıdır.

Beslenme bağımsızlığı, doğumdan itibaren beslenme sürecini yöneten, istediği zaman anne memesini tutan ve doyduğunda bırakan bebeğin, 5-6. aydan ek gıdalara başlanmasıyla bebeğin kontrolünün azalmaması, desteklenmesi ile ilişkilidir. Bu süreçle birlikte katı gıdalarla beslenme sürecini yürütme sorumluluğunun da adım adım çocuğa devredilmesidir.

Beslenme bağımsızlığının için duyarlı sürecin kaçırılmaması ve doğru düzenlemelerin yapılması, çocuğa fiziksel ve psikolojik olarak bağımsız bir gelecek sağlayacaktır.

Beslenme bağımsızlığı, çocuğunuzun kendi beslenme sürecini yönetmesi, ne yiyeceğine ve ne kadar yiyeceğine karar vermesi, kendi hızında ve kendi kendine yemek yemesi gibi süreçleri içerir.



Doğumdan itibaren bebeğin bütün ihtiyaçlarını karşılayan anne sütü, 5. aydan itibaren tek başına yeterli olmaz. Bu dönemde bebeğin beslenmeyle ilgili duyarlı bir döneme girdiğini gösteren işaretler vardır:

- Bebeğin çok az destekle ya da desteksiz oturabiliyor olması,
- Bir şeyleri eline almak için uzanıyor olması,
- Oyuncaklarını ağızına götürüp kemirmesi,
- Çiğneme hareketleri yapması.*

Bütün bu işaretler ve çocuğun katı gıdaları yiyebilmesi bağımsızlaşmaya hazır olduğunu gösterir.

Beslenme bağımsızlığının gelişebilmesi, yetişkinin çocuğa fırsat vermesi ve uygun koşulları sunmasıyla doğrudan ilişkilidir.

Anne babalar genellikle çocuklarının 3-4 yaşlarından sonra kendi kendilerine yemek yemek yemelerini isterler.

Ancak bunun gerçekleşebilmesi için ebeveynlerin doğumdan itibaren beslenmesini kontrol eden çocuğu, altıncı aydan sonra da engellememesi gerekir.



Katı gıda öncesinde beslenirken bir yetişkinle doğrudan temas kuran bebek için ek gıdaya geçişle beslenmedeki temas da değişir. Artık beslenme sırasında yetişkin ve çocuk fiziksel bir temas halinde değil, yüz yüze bakarak göz teması halindedir.

Bu sebeple görselde görüldüğü gibi çocuğun rahatça oturabileceği ve ayaklarının yere değmesini sağlayacak bir sandalye ve ona uygun bir masa yemek zamanlarının vazgeçilmezi olacaktır.



Ek gıdaya geçtiğinizde kendi kendine ağızına götürebileceği ve yiyebileceği bir parça ekmek ya da meyveyi eline verebilirsiniz. Çorba ya da meyve püresi gibi kaşık kullanılması gereken yiyeceklerde kaşığı kendisinin kullanabileceği zaman gelene kadar siz yedirebilirsiniz. Ancak siz kaşığı uzatırken çocuğunuzun dikkatinin yemeğe ya da kaşığa odaklandığından emin olun. Çünkü bu süreç, çocuğa zorla yemek yedirdiğimiz değil, o yemek isteğinde ona yardımcı olmaya çalıştığımız bir süreç olacaktır.

Bunun yanı sıra çocuğunuzun kaşığı ve çatalı her zaman masada olsun, her yemekte denemesi için fırsat tanıyın. Böylece ne zaman kendi kendine yemeye hazır olduğunu gözlemleyebilirsiniz.

Önemli olan çocuğun karşısında ya da yanında oturmamız veya yemesi için sunduğumuz şeyin ne olduğu değildir;

BİRLİKTE YEMEK YİYOR OLMANIN KEYİFLİ BİR ETKİNLİK OLMASI GEREKTİĞİNİ UNUTMAYALIM!

- Yemek çocuğun önüne onun görebileceği bir şekilde koyun. Yemeğin nereden geldiğini görmesi kendi kendine yemeye ve kaşık-çatal kullanmaya başlamadan önce önemlidir.
- Ona uygun porsiyonu sunabileceğiniz küçük bir kaşık seçin.
- Yemeği kaşıkla ona uzatırken ağızını açmasını bekleyin, kesinlikle zorlamayın. Yemeye odaklanması için fırsat tanıyın. Bunu yapmak bedeninin kontrolünün onda olduğunu hissettirecektir. Onun izni olmadan hiçbir şey ağızından girmemelidir. Yemek yemenin keyifli bir etkinlik olduğunu hissetmesi sonraki hayatında yemeğe bakışını belirleyecektir.



Sofrayı hazırlarken özenli olması da önemlidir. Sofra kurallarını öğrenmesi için hangi aracın nereye konduğunu gösteren bir servis peçetesi kullanabilirsiniz. Bu, bir süre sonra sofranın hazırlanmasında size yardım ederken de işe yarayacaktır.

YEMEK İÇİN SUNDUĞUNUZ KAŞIĞI, KESİNLİKLE İLAÇ VERMEK İÇİN DE KULLANMAYIN!
Bu çocuğun yemek yemeye karşı olumsuz bir tutum geliştirmesine neden olabilir.

After starting complementary feeding, parents gradually add new foods to the child's menu. However, they do not change the way they present food accordingly.

Once complementary feeding is started, the child will no longer be breastfed. Therefore, after starting complementary feeding, liquids should be offered to the child in a glass, not in a feeding bottle.

Missing this period, which is special and sensitive for how you serve it up as well as the ingredients, may cause different problems at meal times later. This time, when the parents want to switch from the bottle to the cup, the child will resist.

Not "giving" but "serving"!

Often parents think that they give the children the food; however, when we put the food on a plate in front of them so that he/she can reach it, we leave the decision to the child by "serving" the food.

If you don't want any food left on your child's plate, let your baby serve him/herself!

Once your child can hold a spoon, you can guide him/her to help serve food to his own plate.

However, your child, who decides what to eat and how much to eat, also takes the responsibility of finishing the meal.



You can make the utensils your child will use during meals accessible to him/her by allocating a section or shelf of a cupboard that you will reserve for your child in the kitchen. In this way, while you are setting the table, he/she will have the opportunity to participate in your family's routine and take responsibility.

Why should children feed themselves?

- It's fun for the whole family.
- When you think of a child born to explore, it is a very natural process.
- Discover new foods.
- Learn to eat safely.
- Explore the world while eating.
- Have the opportunity to reach their potential developmentally.
- Support self-confidence.
- Learn to trust food.
- Participate in family meals.
- Appetite control is improved as they decide what to eat and how much to eat.
- Get acquainted with foods of different consistencies and textures and learn to chew.
- Have the opportunity to taste foods one by one separately and have the chance to experience real foods.
- Develop a positive attitude towards food and eating.
- Be eager to sit at the table because it is a process under their control.
- Less picky eaters.
- There is no need for games and tricks during meal times.
- Not excluded during meal times by the rest of family members.
- Eating out becomes easier.
- It costs less because they eat the same with the rest of family.



Encouraging Feeding Independence for Children

"Help me do it myself"



One of the most important parts of the child's independence process is feeding independence.

Feeding independence is the baby's ability to manage the feeding process from birth: the babies hold the mother's breast whenever they want and let go when they are full. This should be the same for the baby with the start of complementary feeding from the month of 5 - 6: the baby should still control his/her will and this should be supported by the caregivers.

With this process, the responsibility of carrying out the feeding process with solid foods is transferred to the child step by step.

Not missing the sensitive process for independent eating and making the right arrangements will provide the child with a physically and psychologically independent future.

Feeding independence includes processes such as managing your child's own eating process, deciding what to eat and how much to eat, and eating at his/her own pace and on his/her own.



Breast milk, which meets all the needs of the baby from birth, is not enough on its own after the 5th month. During this period, there are signs that indicate that the baby has entered a sensitive period regarding nutrition:

- The baby can sit with little or no support,
- The baby can reach out to grab things,
- The baby puts his/her toys in his/her mouth and gnawing them,
- The baby makes chewing movements.

All these signs and the child's ability to eat solid foods indicate that he is ready to become independent.

The development of eating independence is directly related to the adult giving the child opportunities and providing appropriate conditions.

Parents usually want their children to eat on their own after the age of 3-4.

However, for this to happen, parents should not hold back their child after the sixth month who controls their appetite from the day they are born.



The contact while feeding also changes with the transition to solid food: Whilst the baby has a direct contact with the adult during feeding before transitioning to solid food, now the adult and the child are not in physical contact, but are in direct eye contact, looking face to face.

For this reason, as seen in the image, a chair and a suitable table where the child can sit comfortably and allow his/her feet to touch the ground will be convenient at meal times.



When you switch to complementary food, you can give your baby a piece of bread or fruit that he/she can put to his/her mouth and eat on his/her own. For foods that require the use of a spoon, such as soup or fruit puree, you can feed your baby until he/she can use the spoon him/herself. However, make sure your baby's attention is focused on the food or spoon as you hand him/her the spoon. Because this process will not be a process in which we force the child to eat, but in which we try to help him/her with desire to eat. In addition, always keep your baby's spoon and fork on the table, and give him/her the opportunity to try them each meal. This way you can observe when he/she is ready to eat on his/her own.

The important thing is not whether we sit in front of or next to the child or what we offer for him to eat.

LET'S NOT FORGET THAT EATING TOGETHER SHOULD BE AN ENJOYABLE EVENT!

- Place the food in front of the child where he/she can see it. It is important for him/her to see where the food comes from before he/she starts eating on his/her own and using a spoon and fork.
- Choose a small spoon from which you can serve the appropriate portion.
- When you offer your baby the food with a spoon, wait for him/her to open his/her mouth, never force it. Give him/her the opportunity to focus on eating. Doing this will make your baby feel in control of his/her body. Nothing should enter their mouth without their permission. Feeling that eating is an enjoyable activity will determine their perspective on food later in their life.



It is also important to be careful while preparing the table. You can use a serving napkin that shows which utensil is placed where, so that he/she learns the table rules. This will also be useful after a while when they help you set the table.

NEVER USE THE SPOON YOU OFFER FOR FOOD TO GIVE MEDICATION!
This can cause the child to develop a negative attitude towards eating.