

mizu.com  
Akseuar

30 TL ve üzeri  
Ücretsiz Kargo



ALIŞVERİŞE  
BAŞLA ▶

Milliyet.com.tr » Cumartesi » Haber

28.02.2015 - 02:30 | Son Güncelleme: 27.02.2015-22:30

📞 ✉️ A+ A-

## Yeni tatlılara açık olsun

**Ben yemek seçen bir anneyim ama oğlumun benim gibi olmasını istemem. Tabii istemediği sürece hiçbir şeyi ona zorla yediremem. Sizin evinizde de yemek seçen bir minik varsa işte tavsiyelerim...**

Paylaş Tweet +1 0 g+

Sitene Ekle Yorum Yaz 0



Özge Altınok LOKMANHEKİM - ANNE ÇOCUK

İtiraf ediyorum, küçüklüğümde beri ağzıma ıspanak sürmüyorum. "Tabakta yemek kalmaz, arkandan ağlar sonra" lafıyla büyütülen bir neslin evladı olarak okulda zorla yediğim bu yemekle aram hiç yok. Küçükken bana zorla yedirildiği için şimdi bir sürü şeyi yemiyor, yemek seçiyorum. Oğlum da benim gibi yemek seçmesin, yemek yemekten, yeni tatlar denemekten keyif alsın istiyorum. Ama kendim yemediğim şeyleri de ona istemediği sürece zorla yediremem. Sizin evinizde de yemek seçen bir minik yaşıyorsa, bu tavsiyelerim işinize yarayabilir!

- Oğlum uzun süre her ay alması gereken kilonun çok altında kilo aldığı için her gün neyi ne kadar yediğini sayıyordum. Kaç kaşık sebze, kaç dilim meyve yedi bilmek istiyordum. Az yemek yediği günlerde onu yemesi için zorlamak, yemek yemeyi bir tartışmaya dönüştürmekten başka işe yaramayınca bundan vazgeçtim.

- Bazı günler daha az yediğinde bunu sorun etmeyi bıraktım. Benim de canım bazı günler yemek yemek istemiyor sonuçta. Öğlen az yediye, ikindi de meyve ve yoğurt yer diyorum artık.

- Eş dostun "Sen bu çocuğa yediremiyorsun, sen beslemezsün kendi yemez ki, çok küçük" laflarını kulak arkası etmeyi öğrendim. Çocuğumu en iyi ben tanıyorum ve o sağlıklı beslensin diye elimden geleni yapıyorum, nokta.

### Bir yemeği sevmiyorsa, seçtiğine saygı duyun

- Oğlum yemek yemiyor ya da bazı yemeklerin tadına bile bakmak istemiyor diye kendimi suçlamaktan vazgeçtim.

- Çocuklar için yazılmış birkaç yemek kitabı aldım. En sevdiğimden biri Yasemin Üstay Tekin'in "Her Çocuk Ispanak Sevmez" isimli kitabı. İçinde yemek seçen çocuklar için 130 tarif var. Tekin oğlununda çok yemek seçtiğini ve bu süreçte yaşadıklarını ve öğrendiklerini, denediği tarifleri kendisi gibi bu konuda zorlanan anne ve babalarla paylaşmak için bu kitabı yazdığını söylüyor. Yemek seçme konusunda ise "Çocuğumuzla savaşmayı bırakıp seçimine saygı duyar ve istemediği o sebze/meyveyi farklı besinlerle karıştırarak, pişirerek sunmayı denersek her şey çok daha farklı olabilir" diyerek izlediği yolu paylaşıyor. Kitapta fasulyeden brownie, ton balığı köftesi, karnabahar gizli patates püresi, pırasalı köfte gibi farklı tarifler var. Tariflerde, besin değeri zengin sebzeler, çocukların daha çok sevdiği yiyeceklerin içine katılmış, denediğimiz tüm tarifler lezzetli.

- Daha önceki yazılarımdan birinde çocuklarına yemekleri adeta bir tablo gibi sunan annelerden söz etmiştim. Bu yaratıcı annelerden biri değilim ne yazık ki. Yemeği sanat eserine çeviremiyorsam, tabak çanakla fark yaratırım diyerek hayatımıza Mojabuka tabakları soktum. Markanın sahibi Kübra Yuvacı çocuklar için arabalı, gemili, kamyonlu ya da uçaklı harika tabaklar tasarlıyor. Çocuğunuzun sevdiği masal kahramanını ya da onun yaptığı bir resmi de tabaklara çizebiliyor. Ürünleri mojabuka.sopsy.com'dan alabilirsiniz.

- Özellikle akşam yemeklerinde bütün aile birlikte masaya oturmaya ve yemek sırasında sohbet etmeye, yemek yemenin aynı zamanda keyifli bir iş olduğunu oğlumu da bu sürece dahil ederek ona göstermeye çalışıyoruz.

### Çocuğunuzun mutfakta yardım etmesine izin verin

- Oğlumla hava güzelse pazar alışverişine beraber çıkıyoruz. Pazarda salatalık, ceviz ya da mandalina gibi ona ikram edilen şeylerin tadına bakıyor. Evde birlikte yemek yapıyoruz. Bu sırada mercimek, makarna, fasulye gibi kuru yiyeceklerle oynamasına da izin veriyorum. Annem börek yaparken ya da hamur açarken mutlaka oğluma da bir parça veriyoruz. Alışveriş ve pişirme sürecine dahil olduğu yiyecekleri mutlaka denemek istiyor, daha çok ilgi gösteriyor.

- "Herkes yemeğini yedi, bir sen kaldın", "Yemek yemiyorsan, tatlıda yok", "Yemek bitmezse, Oyun oynamayacaksın" gibi ona kendisini kötü ve suçlu hissettirecek, cezalandırıcı cümleler kurmamaya özen gösteriyorum. Onun yerine "Bu dolma bize süper enerji verecek ve öğleden sonra bahçede uzun süre koşabileceğiz" gibi sözlerle onu motive etmeye çalışıyorum.

### Minik bir oyuncak bize eşlik ediyor

-Elbette hazır ve paketlenmiş gıdalardan, sağlıksız abur cuburdan, şekerden uzak duruyorum. Bunları oğluma sadece vermemezi etmiyorum, önünde ben de yemiyorum. İstedğinde ona yemesi için veremeyeceğim hiçbir yiyeceği masaya koymuyorum (çok acı hardal hariç).

-Yemek yerken, sadece yemek yemeye konsantre olması, tatları algılaması, yemekleri öğrenmesi ve sohbet edebilmek için televizyon, iPad vb. uyandıranlardan da destek almıyorum. Ama yemek yerken zorlanıyorsak bir kitap ya da minik bir oyuncak bize eşlik edebilir.

CALISTA  
LUXURY RESORT

ÜCRETSİZ UÇAK

ücretsiz transfer

%30  
'a varan indirimler

9  
taksit

tatilstil.com

### Popüler Haberler

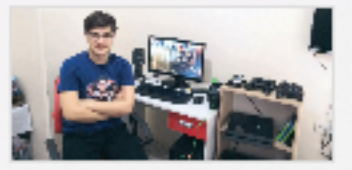
"Kafamı çevirdiğimde onu görmek iyi geliyor"

Gözde Kocaoğlu'nun filmi "Çekmeköy Underground" vizyona girdi. Kocaoğlu oyunculuğa ba...



O oynuyor, insanlar seyrediyor

18 yaşındaki Burak Şahin'in bilgisayar oyunlarındaki başarısı ona ün ve para kazandı...



Bile bile pişti

Stil ikonlarına artık yalnızca giydiklerinin kendi içinde uyumlu olması yetmiyor. Y...



### cumartesi Blogları



Ak/saraydan Ayvan/saraya 3. Bölüm  
gülşen tunçkal  
11.3.2015



O; deri eldivenli, üstleri çıplak adamlar buraya gelecek!  
Olçay Gülgün Karaoğlu  
12.3.2015



Erol Büyükburç'un ölümünden medet uman Cumhurbaşkanı!  
Olçay Gülgün Karaoğlu  
14.3.2015

► Sen de Milliyet Blog Yazarı ol!

### BİLGİ YARIŞMASI

Kara ile suyun birleştiği yere ne denir?

- |   |        |
|---|--------|
| A | Kıyı   |
| B | Koy    |
| C | Körfez |
| D | İskele |