

HER GOCUK ISPANAK SEVMEZ

Yayın Tarihi	10.05.2017
Tiraj	11539
Referans	66330107
Yayın	Alem
Yayın Tipi	Dergi
Dağılım	Ulusal
Sayfa	192
Reklam Eşdeğeri	8.984,25 \$
StxCm	302,50

Küpür

Metin

Sayfa: 192

Beslenme



"İZLENMESİ GEREKEN YOL, ÇOCUKTAKİ YEMEK SEÇİCİLİĞİNİ SORUN HALİNE GETİRMİYİP BU DÖNEMİN GEÇİCİ OLDUĞUNU HEP HATIRLAYARAK, ÇOCUĞA DEĞİŞİK VE SAĞLIKLI YEMEKLER SUNMAYA SABIRLA DEVAM ETMEK."

HER ÇOCUK İSPANAK SEVMEZ

"Her Çocuk İspanak Sevmeyiz" adlı çocuk yemek kitabının yazarı Yasemin Üstay Tekin kendi tarlasında ürünlerini yetiştiriyor. Oğlu Yaman Ali yemek seçince Yasemin Üstay onu sağlıklı beslemek adına araştırmalar yapmış ve ortaya bu kitap çıkmış.

Çocuklar ile ilgili bir yemek kitabı yazmaya nasıl karar verdiniz? Yemek yapmaya ilginiz ne zaman başladı?

Ben aslında yurt dışında Uluslararası ilişkiler okudum ve bu alanda çalıştım. Amerika'da yaşadığım 10 sene boyunca bir dolu yemek kursuna katıldım ama hepsi benim için bir hobiydi. Kitapları ve yazmayı çok sevdiğimden hayatımın bir döneminde bir kitap yazacağımı biliyordum ama bunun çocuklar için bir yemek kitabı olacağı 40 yıl düşünsem aklıma gelmezdi. Bunda asıl etken büyük oğlum Yaman Ali ile yaşadığım "yemek seçme" serüveni oldu. Bir caresizlikten doğdu aslında diyelim bu kitap. Bir avuç fındıkla günümüzdün geçtiğini bilirim. Çocuğumu "Neden yemiyor?" diye pedagoğlara tasıdığım oldu. Daha tabaktaki yemeğe bakmadan reddederdi yemeği. Oğlumun yemek yememe sorusuna ilave olarak bir de mahalle baskısı oldu çok üzerimde. "Sen yediremiyorsun, yemeklerini sevmiyor, aç bırak bak nasıl yiyecek, biraz zorlasan istahi da açılacak." gibi... Tüm bunlar bir annenin omzunda büyük bir manevi yük.

Bütün bu sürecin sonunda ne oldu?

Sonunda, canıma tak etti ve oturdum günlerce yemek seçen çocuk konusunu araştırdım, o zaman anladım ki yalnız değilim ve çok fazla seçeneğim var. Sadece bakış açısını biraz değiştirmek gerekiyormuş dedim ve öğrendiklerimi ve sonradan bizzat tecrübe ettiklerimi herkesle paylaşmak istedim. Tarifler topladım, derledim, denedim, geliştirdim ve sonunda bu kitap ortaya çıktı. Bu tabii üç yıl gibi bir zaman aldı.

Kitapta yer alan yemeklerden bahseder misiniz? Neler yer alıyor, içerikleri neler?
Kitabın en büyük özelliği özellikle yemek seçen 192

çocuklar için farklı ve yaratıcı ama yine kolay yapılabilen tarifler içeriyor olması. Mesela, zeytinyağlı kabak yemeği tarifi değil de, kabaklı kek tarifi var kitapta. Kıymalı pırasa yemeği tarifi değil de, pırasa ile yoğrulup hazırlanan köfte tarifi var. Yani, çocuklar tarafından çok tercih edilmeyen ama sağlıklı gelişimleri için temel olan birçok sebze, çocuklarınıza nasıl severek yedirebileceğiniz konusunda fikirler edinebilirsiniz. Kitaptaki 130 çocuk dostu tarife ilave olarak, başta Prof. Dr. Mustafa Öz'ün çocuk beslenmesi konusundaki önsözü olmak üzere, yemek seçen çocuklara yaklaşım konusunda bilirisilerden bilgi, zor yemek yişen çocuk annelerine bir dolu tavsiye, menü örnekleri, alerji tablosu, mevsimsel beslenme tablosu ve özellikle çalışan anneler için düşünülmüş birçok pratik fikir bulabilirsiniz.

Yemek seçen çocuk kime denir?

Yemeği yemekten önce onu keşfetmekle meşgul olan, yemeklerinden şikâyet eden ve onlara burun kıvrınan, yeni yiyecekler denemek istemeyen, değişik formdaki ya da renkteki yiyecekleri reddeden, uzun bir süre sadece belirli bir iki yiyeceği (köfte-pilav gibi) yemek isteyen, oyun oynamayı yemek yemeğe tercih eden, yemeklerini saklayan, atan ya da masanın altından kedisine yediren, ya da sebze, meyve, protein gibi bir yiyecek grubundan kaçan ve buraya kadar saydıklarına benzer davranışlar sergileyen çocuklara "yemek seçen çocuk" denebilir. Böyle çocuklar, halk arasında, seçici, istahsız, hatta "zor çocuk" olarak da adlandırılır. Bir kısmı büyüdüklerinde de böyle olmayı sürdürürken, kimisi ise zaman içinde yeni zevkler edinerek, değişik mutfaklarla tanışarak, farklı arkadaş ve aileleri örnek alarak, hayattaki deneyimleri ve algıları ışığında, farklı lezzet arayışları geliştirebilirler.



(/padphoto/66330107/192/4877a78f-cd44-e011-a5b3-001a6465f174)



“Kitabın en büyük özelliği yemek seçen çocuklar için farklı ve yaratıcı ama yine kolay yapılabilen tarifler içeriyor olması.”



Çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlığı nasıl kazandırılır?

Bence ileriyeye dönük sağlıklı bir beslenme alışkanlığı oturtabilmek adına, şunu hep hatırlamak gerekiyor; çocuklar hayatlarının ilk yıllarında her şeyi taklit ederek öğrenirler. Sizin masadaki çatal bıçak kullanımınızdan tutun, yapacağınız yemek seçimleri bile ona örnek olan ve ileride kendinde uygulayacağı davranışlardır. Bu nedenle her hareketinizin izlendiğini bilerek, ona iyi bir örnek olmak için uğraşın. Sözelimi, gazlı içeceklerin tüketilmediğini, sekerlemelerin, tatlıların çok yenmediğini öğrenen ve alışkanlık edinilen bir çocuk ileride bu tarz alışkanlıklardan uzak durmaya daha yatkındır. Sizi devamlı her yemeğe tuz ekerten gören bir çocuk ise, tuzla karşı bir ilgi geliştirebilir. Sağlıklı yaşam bir yaşam tarzı ve alışkanlık meselesidir diye düşünüyorum.

Yemek seçen çocukların annelerine tavsiyeniz ne olur?

Önce tonla sabır diliyorum, mesakkatli bir yol. Şöyle düşünüyorum, hiçbir zaman çocuğumuzun da bir birey olduğunu unutmamalıyız. Savunma kalkmaları zayıf olmakla birlikte, algıları oldukça açıktır. Bu kişiye özgü donanımları ışığında onun da bir şeyleri sevmemesinden, reddetmesinden daha doğal bir şey yoktur. Çocuğun sevmeme ve reddetme hakkındaki doğallığını ne kadar cabuk görür ve kabul edersek, sonuçsuz mücadelelere, uykusuz gecelere, kısır döngü dertleşmelere, kendini “kaygılarla” tekrarlayan aile, es, dost sohbetlerine de o kadar hızla son verir, çocuğumuzla iletişim kanalları açık, keyifli ve kesifli sofralara oturmaya başlarız. O halde bence, izlenmesi gereken yol, çocukta yemek secciliğini sorun haline getirmeyip, bu dönemin geçici olduğunu hep hatırlayarak, çocuğa değişik ve sağlıklı yemekler sunmaya sabırla devam etmektir. Bir anlamda seçenekleri artırmak ya da yeni seçenekler yaratmaktır.

Beslenme konusunda anneler en çok nelere dikkat etmeli?

Bence her şeyden önce temiz yemeğe; yani pakeli

gıdalardan, fast foodlardan kaçınmaya, doğal ve organik yemeğe dikkat edilmeli. Bu sırf çocuklar için değil, hepimiz için geçerli. Bir tarlam var ve kendim bizzat ekim dikim yapıyorum. Kendi imkanlarım ile bile görüyorum ki organik, ilaçsız ya da doğal tarım yapabilmek oldukça zor çünkü ne yazık ki ilaçlar, hormonlar her yerde. Artık bilinçler değiştirilmiş vaziyette. Bu sebeple, market alışverişinizi yaparken bile, en doğal, katkı maddesi en az olan seçimlere yönelirsiniz, otomatik olarak daha sağlıklı beslenmeye başlarız. Mevsimin sebze meyvelerini tercih ederek işe başlarız. Boyalı gıdalardan, katkı maddesi dolu şeker ve tatlılardan uzak durun. Çips, kraker gibi şişmanlatan ama hiçbir besin değeri olmayan boş yiyecekleri evinize sokmayın. Meyve suyunu bile şişe olarak almaktansa, evde taze sıkmayı tercih edin. Hatta meyve suyu yerine, bebeğinize meyvenin kendisini yedin; çünkü bu sayede meyvenin liflerinden de yararlanır. Benim kitapta da savduğum nokta şu: Yedirdiğiniz yiyeceklerin kalitesini ve içinde ne olduğunu iyi bilin ve çocuğunuza yararlı olduklarından emin olarak yedin. Bunun da en güvenilir yolu, ona yedireceğinizi evde yapmak ve market alışverişi yaparken de, organik ürünleri tercih etmektir. Az yese de, besleyici yesin, temiz yesin, ev yapımı yesin, doğal yesin.

Annelerden en çok hangi soruyu alıyorsunuz?

Anneler ile seminerlerde, sohbetlerde ve çocuk mutfak atölyelerinde sık sık bir araya geliyorum. Şunu fark ettim; annelerin üzerinde korkunc bir “Sen yediremiyorsun.” baskısı var. Çocuklarının az yiyeşleri yüzünden kendilerini suçlayan büyük bir çoğunluk var. Bu sebeple “Ben neyi yanlış yapıyorum?” sorusu en çok aldığım soru. Cevap olarak herkese şunu söylüyorum “Kendinizi suçlamayın!” Çocuğunuz yemeyi bir gün çok, bir gün az yiyebilir. Aynı sizin de yaptığınız gibi. Ya da bir gün köfteyi istihla çiğnerken, diğer bir gün, daha tadına bile bakmadan, eline aldığı gibi masadan aşağı atabilir. Bunların hiçbirini sizin suçunuz değil.

Granola Kurabiyesi

Malzemeler:

- 1 su bardağı yulaf ezmesi
- 1 su bardağı mısır gevreği (Nestle, Kellogg ya da tercih ettiğiniz başka bir marka)
- 1 su bardağı ceviz
- 1 su bardağı kuru meyve (üzüm, dut, Mersin üzümü, kayısı vs)
- ½ çay kaşığı tarçın
- 2 yumurta
- 4 yemek kaşığı bal
- Arzuyla göre 2 yemek kaşığı damla çikolata

Yapılısı:

- Fırınıza önceden 180 derecede ısıtın ve kare bir fırın tepsinin içine pişirme kâğıdı serin.
- Yulaf, mısır gevreği, ceviz, tarçın ve kuru üzümü mutfak robotundan geçirin. Ancak toz haline dönüşmesini. Meyvelerin mercimek büyüklüğüne gelmesi yeterli olacaktır.
- Aynı bir kaptay, yumurta ve balı çırpılarak karıştırın. İçine yulafı karışımı ekleyin ve tekrar iyice karıştırın.
- Bu karışımı kare bir fırın tepsinde ya da Borcam'a döküp yayın. Üstü kızarana, kenarları hafif kahverengileşene kadar pişirin.
- Fırından çıkardığınızda, kesmek için tamamen soğumasını beklemelisiniz. Soğuduktan sonra parça serilecektir, istenen kıvam da budur.
- Dilerseniz minik kareler, dilerseniz de uzun dikdörtgen dilimlere keserek servis edebilirsiniz.

193

(/padphoto/66330108/193/4877a78f-cd44-e011-a5b3-001a6465f174)

Bugünkü Haberciniz (/haberci/basin/4877a78f-cd44-e011-a5b3-001a6465f174/348)

Gelişmiş Sürüm (<http://gold.ajanspress.com.tr/extp/NjYzMzAxMDcmMSYxOTQ3MyYwJjE=>)

Ajanspress Haberci