

Her Çocuk Ispanak Sevmeyiz

Bir çocuğun midesine giden en sağlıklı yol, nereden geçer? Yemek seçen çocuk kime denir? Bu sorunun cevabına Yasemin Üstay Tekin, Her Çocuk Ispanak Sevmeyiz kitabıyla çare oluyor.

Yonca Karatoprak yazdı

ÖNCEKİ
Gap Kids 2014 Sınıfı

Tweet 4

Beğen 27

Paylaş



Bize “Her Çocuk Ispanak Sevmeyiz” kitabını yazma serüveninizden bahseder misiniz?

Oğlum Yaman Ali ile yaşadığım zorlu yemek serüvenimiz beni bu kitabı yazmaya yönlendirdi diyebilirim. Oğlumun yemek konusunda oldukça seçici olması, beni her gün yeni tarifler denemeye itti. Klasikleşmiş “aç bırak, ya da sabah-öğlen-akşam brokoli ver, ya da cezaya koy” gibi yöntemlerin bana göre olmadığını biliyordum ve kendi kendime oğluma sebze yedirmek istiyorsam, bunun eğlenceli bir yolunu bulacağıma dair söz verdim. Nitekim buldum da! (Sebzeleri seven yiyecekler ile birleştirmek olarak özetleyebiliriz.) Oğlumun severek yediği tarifleri, arkadaş çocuklarının değişik isteklerini karşılamak için yarattığım tarifleri ve çocuklara ekstra sebze yedirebilmek adına bulduğum tarifleri bir kenarda toplamaya başladım. Bir gün, kendi oğlunun benim tariflerim sayesinde ilk kez ıspanak yediğini gören çok yakın bir arkadaşım, sevinç içinde boynuma sarıldı ve beni çocuklar için bir yemek kitabı yazmaya ikna etti.

Oğlunuz sizin yemek seçimlerinizden memnun mu?

Seçici olduğu için, onun isteklerine göre şekilleniyor her şey. Bakıyorum eğer yaptığım bir yemeği beğeniyorsa, hemen o yemeğe yakın olabilecek tarzda başka varyasyonlarını deniyorum. Mesela fırında tatlı patates kızartmasını sevdi mi o zaman fırında pancar kızartması da yapıyorum. Rende havuç salatasını mı seviyor, bir de içine turp rendeleyerek sunuyorum. Yani o bana yön veriyor diyebilirim. Yemek istemediği şeylere saygı duyuyorum, onu zorlamıyorum. Keyif alsın istiyorum. Yemek işi keyif işi! O nedenle memnun olduğunu umuyorum!



Günümüzde herkes çocuğunun iştahsız olduğunu düşünür oldu. Peki, gerçekten “iştahsız çocuk” ya da “yemek seçen çocuk” kime denir?

Yemeği yemektense onu keşfetmekle daha meşgul olan, yemeklerinden şikâyet eden ve onlara burun kıvrıran, 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, iştahsız, 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. Hatta bir takım U dönüşleri bile yapabilirler.

İştahsızlık ne zaman bir probleme dönüşür?

Eğer çocuğunuz zaman içerisinde büyüme göstermek yerine, kilo veriyor, sürekli kusuyor, mide ağrılarından şikâyet ediyor, bazı yemeklere alerjik reaksiyonlar gösteriyorsa ya da siz onun sağlığında bir terslik olduğunu fark ediyorsanız hiç gecikmeden, doktorunuza başvurmanız doğru olur.

Yemek seçen çocuklar için en etkili yöntemler ya da yaklaşımlar nelerdir? Mesela, ters psikoloji işe yarar mı?

Şunu hiçbir zaman unutmamak gerekir: Çocuk bir bireydir. Savunma kalkanları 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 doğallığı ne kadar çabuk görür ve kabul edersek, ters psikolojilere, sonuçsuz mücadelelere, uykusuz gecelere de o kadar hızlı son verir, çocuğumuzla iletişim kanalları açık, keyifli ve keşifli sofralara oturmaya başlarız. Etkili yöntemlere gelecek olursak, kitapta daha da fazlasını bulabileceğiniz ve araştırmalar sonucu derlediğim tavsiyelerden bir kaçını paylaşayım: Mesela işe sabırlı olmaktan başlamak gerek. Yemek seçen bir çocuğu olan uzun bir yoldadır ve en önemli vasıf da sabırdır! İkinci olarak, çocuğunuzun az yemesinden kendinizi suçlu hissetmeyin. Türk toplumunda, kendini suçlu hissetme eğilimi büyüktür ancak hiç böyle düşünmeyin. Dedim ya çocuğunuz da bir birey, ve işte bu akşam balık yemek istemiyor!!! Neden zorluyoruz ki, bazen bizde istemiyoruz...



Yemek sevmeyen çocuklar için en etkili 1 tarifinizi bizimle paylaşabilir misiniz?

Çocukların sevmesi çok muhtemel bir köfte tarifi verebilirim. Bu minik köftelerin içinde ıspanak saklı. Tadına enfes bir aroma katıyor. O kadar ki, bizim evin hem büyükleri hem küçükle- ri tarafından en çok aranan köfte bu. Üstelik besin değeri de oldukça yüksek; çünkü içinde vitamin ve mineral bakımından çok yüklü bir sebze olan ıspanak var. Dilerseniz, köftenin içine kaşar peyniri rendesi de katabilirsiniz. Eğlenceyi artırmak için, bu köfteleri minik şişlere dizebilir ya da minik kürdanlar batırarak servis edebilirsiniz.



Malzemeler:

1-2 su bardağı dolusu taze ıspanak yaprağı
1 orta boy soğan
500 gr yağsız dana kıyma
1 adet yumurta
2 yemek kaşığı ruşeym
7-8 yemek kaşığı bayat ekmek içi (ya da galeta unu)
1 tatlı kaşığı kimyon 1/2 çay kaşığı tuz

Tarifi:

Ispanak yapraklarını güzelce yıkayın ve ince ince kıyın. Soğanı da rendeleyin. Daha sonra, tüm malzemeleri bir kabın içine alın ve iyice karıştırın.
7-8 dakika kadar elinizle yoğurun.

Kıymaya elinizde yuvarlayıp minik toplar yapın ve hafif yağlı bir tavada, köftenizin her iki tarafı da kızarana dek pişirin.

Dilerseniz başka şekiller de verebilir ve fırında da pişirebilirsiniz.

O an kullanmayacağınız köfteleri, buzlukunuzda daha sonra kullanmak üzere saklayabilirsiniz.

Afiyet olsun.



EN VOGUE

- 1 Foto Galeri - #TBT Victoria's Secret Fashion Show
- 2 Bugün Ne Giydim? - Esra Oflaz Güvenkaya
- 3 Gündem - Meryem Uzerli
- 4 Vogue Blog - Eylül'ün Notları
- 5 Moda Haber - Tuba Büyükküstün'ün Emmy Şıklığı

INSTAGRAM



TWITTER



Tweets

- Vogue Türkiye** @vogueturkiye 1h
Altın Küre Ödülleri'ne Lanvin tulumuyla katılan Emma Stone göz kamaştırdı. İlham için >> buff.ly/1xUbA1n pic.twitter.com/vXl8fgUHF
- Retweeted by Feride Karahan
- Show Photo
- Vogue Türkiye** @vogueturkiye 5h
72. Altın Küre Ödülleri sahiplerini buldu. Tüm kazananları görmek için >> buff.ly/1iIBj6Y
- Compose new Tweet...

FACEBOOK

