

Yasemin'in mutfağı

Yemek seçen çocuk annelerine 5 tavsiye

Her Çocuk İspanak Sevmez kitabını yazarken yaptığım araştırmalarda karşınıza çıkan ve bizzat kendi evimde ve çevremde tecrübe ettiğim bazı konuları başlıklarını sizlerle paylaşmak istiyorum.

- 1. Kendinizi suçlamayın:** Çocuğunuzun yemeği bir gün çok, bir gün az yiyebilir. Ya da bir gün köftayı iştahla çiğnerken, diğer bir gün, daha tadma bile bakmadan, eline aldığı gibi masadan aşağı atabilir! Bunların hiçbiri sizin suçunuz değil. Kendinizi suçlamaya bir an önce son verin. Hatırlayın, çocuğunuz da hisleri, algıları ve aklı olan bir birey... En azından kendini doyuracak kadar yemeği yiyecek ve aç kalmayacaktır.
- 2. İşin içine eğlence katın:** Siz yemeğe sadece işlevsel gözle bakabilirsiniz. Ama unutmayın, karşınızda merak çağında, keşif önceliğinde bir küçük birey var. Onun dikkatini ne çekerse, önceliği o kazanır. Örneğin, oyuncak kamyonun damperindeki meyveleri birer birer yemesini isteyebilirsiniz. Ya da Barbie'nin evinde bir çay partisi verebilir, mini masasında mini kurabiyeler servis edebilirsiniz.
- 3. Mutfakta deneyler yapmasına izin verin:** Çocuklarımızın ne kadar meraklı olduğunu fark etmeyen anne-babalar yoktur herhalde. Çocuğunuzun besinlere karşı merakını körükleyecek deneyler yapmasına fırsat tanıyın. Örneğin, peyniri rendelemesine ve sizin yardımınızla ocakta eritmesine izin verin. Ya da muzlu çatalla ezdirin ve beraber renginin kahverengileşmesini gözlemleyin. Portakal suyunu buz kalıplarında dondurun ve sonra donmuş halde yemesine ses çıkarmayın. Tüm bunları yaparken, ısının veya havanın etkisiyle yiyeceklerin nasıl form değiştirdiklerini de çocuk diliyle ona anlatmaya çalışın. Böylece hem onu eğlendirmiş, hem bir şeyler öğretmiş, hem de yiyeceklere karşı merakını artırmış olursunuz.
- 4. Yemek hakkında konuşun:** Sebze ve meyvelerin onun için neden yararlı olduğunu, onları tüketmenin neden önemli olduğunu ona anlatın. 'Anlamaz', demeyin. Onun zevk alacağı eğlenceli bir dile indirgeyerek anlatın. Örneğin, "Barbie neden bu kadar sağlıklı?" ve "Yeşil Dev neden bu kadar güçlü, biliyor musun?" diye başlayan konuşmalar daha çok ilgisini çekecektir.
- 5. Renklerden yardım alın:** Çocuklar renkli şeylere bayılırlar. Tabaklarında da bol bol renk sunarsanız, onlara daha çekici gelecek bir yemek hazırlamış olursunuz. Örneğin, çocuğunuza her gün en azından bir kırmızı (fambuaz, çilek, kırmızıbiber, domates vs.), bir sarı (muz, sarı biber, üzüm, elma), bir yeşil (brokoli, ıspanak, yeşilbiber, bezelye, vs.) renklerinde yiyecek sunabilirsiniz. Çocuğunuzla bir anlaşma yapıp, en azından her gün, her renkten bir adet sebze/meyve yemesine birlikte karar verebilirsiniz.



"Sebze ve meyvelerin onun için neden yararlı olduğunu, onları tüketmenin neden önemli olduğunu ona anlatın."



Yasemin Üstay Tekin

Her Çocuk İspanak Sevmez kitabının yazarı
www.hercocukispanaksevmez.com