



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEBEKLERDE BESLENME DAVRANIŞI GELİŞTİRMEK İÇİN

Erciyes Üniversitesi
Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi

Yemek zamanları düzenli ve aynı saatte olmalı, sofraya ailecek oturulmalıdır.

Çocuk masada rahat oturmalı, mama sandalyesi veya uygun boyutta iskemlesi olmalıdır.

Öğünde önüne bitirebileceği kadar yemek koyulmalı ve bitirme başarısını tatması sağlanmalıdır.

Çocuğun acıkmasına fırsat verilmelidir.

Çocuklar zorla beslenmemeli, beslenme sırasında sakin, sabırlı ve sevecen olunmalıdır.

Öğünlerde alacağı gıda miktarını ve yeme hızını bebeğin kendisinin belirlemesine izin verilmelidir.

Yemek zamanları stresten uzak huzurlu zamanlar olmalı, çocuğun istekleri dikkate alınmalıdır.

Beslenme sırasında çocuğun dikkatinin dağılması engellenmeli (örneğin televizyon seyretmesini engelleyiniz), yiyeceklerle oynamasına izin verilmeli ve beslenmeye odaklanması sağlanmalıdır.

Beslenme süresi sınırlı tutulmalıdır, sofradan kalktıktan sonra kaşık ve tabakla arkasından gidilmemelidir.

Çocukların yemek kapları ayrı olmalı, kendilerine ait tabakları ve kaşıkları olmalı ve kullanmalarına izin verilmelidir. Bu sırada etrafın dağılması ve kirlenmesine göz yumulmalıdır.

Çocukla birlikte yemek yenmeli, kendini beslemesine izin verilmeli ancak yeterli miktarda beslenmesi için ona yardım edilmelidir.

Şekerli besinlerden yemeklerden önce uzak durulmalı, herhangi bir amaçla ödül olarak kullanılmamalıdır.

Çocuklar hastalandığında iştahlan azalacaktır, yemeleri için zorlanmamalıdır. Hastalığı geçtikten sonra 1-2 hafta süreyle ek bir öğün ilave edilmelidir.

Sevmediği bir gıdayı alması için zorlanmamalı, farklı şekillerde sunulmalı ya da bir süre (7-10 gün) ara verildikten sonra denenmelidir.

Unutmayınız bebeğinizin yeterli ve sağlıklı beslendiğinin en önemli göstergesi büyüme hızıdır. Sadece yediği miktarlara bakarak karar vermeyiniz. Çocuğunuzu düzenli olarak çocuk sağlığı izlemelerine götürünüz.