

Yeni yürüyen çocuklar (1-2 yaş) için sağlıklı yiyecekler ve oyun

Yaşamı kendi başlarına keşfetmeye başlayan yeni yürüyen çocuklar için dünya, eğlenceli ve heyecan verici bir yerdir. Çocuğunuzu günlük oyun etkinliklerinde yer almasının yanı sıra, aile yemeklerinden zevk alması ve çok çeşitli yiyecekler ve tatlar denemesi için özendirileceğiniz çağ, bu çağdır.

Yeni yürüyen çocukların neler yemesi gerekir?

Yeni yürüyen çocuklara dengeli beslenme için, tüm ailenin yediklerinden, çeşitli kıvamlarda ve çeşnilerde verilmelidir.

Şu gruplardan çeşitli yiyecekler sunun:

- meyveler ve sebzeler
- ekmekler ve gevrekler
- et, balık, tavuk, yumurta, baklagiller
- tam yağlı süt, peynir ve yoğurt.

Çocuklar, kendilerine aynı yiyecekler verilip onları yemeleri için özendirilirse, ailenin yediklerinden yemeyi öğreneceklerdir.

Yemek zamanlarının sorumlusu kimdir?

Yeme ve yemek zamanları, denetimin anababalar ve çocukları tarafından paylaşıldığı bir ekip çalışmasıdır.

Çocuklar vücutlarının ne kadar yiyeceğe ihtiyaç duyduğunu hisseder ve bunu karşılayacak kadar yer; ancak, aç veya tok oldukları zamanı hissetme doğal yeteneğini, yemeye veya tabaklarındakini bitirmeye zorlandıklarında yitirirler.

Aile içinde anababaların ve çocukların farklı yemek zamanı rolleri vardır.

Anababaların işi şunları kararlaştırmaktır:

- çocuklara sunulacak yiyecekler
- çocuklara yiyeceklerin sunulacağı zaman.

Çocukların işi de şunları kararlaştırmaktır:

- yeyip yememek
- yiyecekleri yemeğin miktarı.

Çocuğum sanki önceden yediğinden daha az yiyor

Çocukların yeme modelleri yürümeye başladıkları yıllarda sıkça değişir ve seçerek yeme yaygındır. Dünya yeni yürümeye başlayan çocuğunuz için, keşfedilecek yeni ve heyecan verici bir yer olmuştur ve yapılacak birçok şey varken yiyeceklerin önemi azalabilir.

Yemede bu değişikliklerin başka nedenleri de vardır:

Daha yavaş büyüme

Çocuklar ikinci yıllarında o kadar çabuk büyümeyizler, bunun da anlamı, yeni yürümeye başlayan çocukların daha az yiyeceğe ihtiyaç duymaları ve iştahlarının azalmasıdır.

Yenilen miktar günden güne önemli ölçüde değişebilir. Bu değişim anababalar için üzücü olabiliyorsa da, normaldir ve çocuğunuzun zorluk çıkardığı veya iyi olmadığı anlamına gelmez.

Mızızlanarak yemek

Bağımsızlığını göstermek, yeni yürüyen çocuğun gelişmesinin normal bir parçasıdır ve çoğu kez yemek yemeyi reddetmeyi de içerir. Yemek yemeyi reddetmek her zaman çocuğunuzun onu sevmediği anlamına gelmez, alacakları tepkiyi ölçüyor da olabilirler.

- Ayrı yemekler gerekli değildir; çocuğunuza aileye verilen yiyeceklerin aynısını verin.
- Çocuğunuzun halihazırda yediği yiyeceklerle birlikte, sakin ve rahat bir ortamda yeni yiyecekler sunun.

- Televizyonu kapatıp oyuncakları uzaklaştırarak dikkat dağıtıcıları ortadan kaldırın.
- Çocuğunuzun mümkün olduğunda aile ile birlikte yemesi için masaya oturtun, böylece başkalarını izleyip aynısını yaparak öğrenirler.
- İlk defasında reddederse yiyecekleri birkaç yemekte sunun, çocukların yeni yiyecekleri kabul etmesi birkaç girişim gerektirebilir.
- Başlangıçta küçük porsiyonlar sunun, gerekirse artırın.
- Özendirici sözler söyleyin ama, yemesi için çocuğunuzun zorlamayın.
- Çocuğunuzun belirli bir yiyeceği sevmeyeceğini varsaymayın.
- Çocuğunuzun yiyecekleri dokunarak keşfetmesine izin verin ve biraz dağınıklığa hazır olun!
- Çocuğunuzun kendi kendine yemesine izin verin ve gerekirse yardım edin.
- Çocuğunuzun ilgiyi yitirmişse, yaklaşık 20 dakika sonra yiyeceği kaldırın.
- Çikolata veya dondurma gibi daha az sağlıklı yiyecekler seçenek veya rüşvet olarak verilmemelidir. Çocuklar bu yiyeceklerin lehine sağlıklı seçenekleri reddetmeyi çabucak öğrenirler.
- Olumlu bir örnek olun, iyi yiyecek ve çocuğunuz da sizi örnek alacaktır.

Atıştırma ve çerezlenme

Yürümeye başlayan birçok çocuk geleneksel yeme modelini uygulamaz ama bunun yerine küçük, düzenli çerezleri yeğler. Bu atıştırma biçimi küçük midelere uygundur ve sürekli hareket halinde olmaları için düzenli enerji almalarını sağlar. Meyve, süt ürünleri ve tam tahıllı gevrekler içeren besleyici çerezler sunmaya çalışın.

Bir kılavuz olarak, yürümeye yeni başlayan çocuğunuzun günde üç ana yemek (bunlar küçük de olabilir) ve iki-üç kez çerez yemesini planlayın. Yemeklerin veya çerezlerin arasında 1 ½-2 saat olmasına çalışın.

Çocuğuma içmesi için ne sunmalıyım?

1-2 yaşlarında çocuklar hâlâ anne sütü emiyor olabilir. Yeni yürümeye başlayan çocuklara tüm diğer içecekler fincanla verilmelidir.

Eğer sunulursa, kimi çocuklar içeceklerle, özellikle meyve suyu gibi tatlı içeceklerle doyar, katı yiyecekler için çok az yerleri kalır. Düzenli şekilde tatlı içecekler içmek ayrıca aşırı kilo alma ve diş çürümesi tehlikesini de artırabilir.

- Yemek ve çerez zamanlarında önce yemek, sonra içecek verin.
- Günde üç bardağa kadar tam yağlı süt ve diğer zamanlarda su verin. İki yaşından büyük çocuklara yağı azaltılmış süt ve bu süttten yapılmış ürünler sunulabilir. Yağsız süt ve bu süttten yapılmış ürünler beş yaşından küçük çocuklar için uygun değildir.
- Meyve suyu, şurup ve meşrubat gibi tatlı içecekler gereksizdir.

Yeme konusunda ne zaman endişelenmeliyim?

Birçok anababa çocuklarının yemesi, özellikle de yenilen miktar ve iştah her gün değişiyor gibi görüldüğünde küçük çocukların yemesi hakkında endişe duyar. Bunun yeni yürümeye başlayan çocuklar için normal yeme davranışı olduğunu unutmayın. Ancak, şu durumlarda profesyonel yardım istemelisiniz:

- çocuğunuzun büyümesi veya sağlığı hakkında endişeli iseniz
- çocuğunuz iyi değilse, yorgunsa ve yemiyorsa
- yemek zamanları büyük gerginliğe ve kaygıya neden oluyorsa.

Etkin oyun

Etkin oyun, yeni yürümeye başlayan çocuğun gelişimi için önemlidir. Düzenli etkin oyunun yararları şunlardır:

- güçlü kalp ve kemikler geliştirmek
- kasları güçlendirmek ve iyi bir yapı geliştirmek
- sağlıklı kiloyu korumak
- uykunun iyileştirilmesi

- arkadaşlar edinmek
- temel hareket becerilerini geliştirmek
- iyi bir eşgüdümü özendirmek.

Yeni yürümeye başlayan çocuklar için basit, serbest açık hava oyunları idealdir. Lastik tekerlekler, büyük yumuşak plaj topları ve karton kutular gibi oyun malzemeleri imgelemi özendirir ve öğrenme fırsatları sağlar. Yeni yürüyen çocuklar için oyun alanları bulmak biraz kum, su, yapraklar veya taşlar bulmak kadar basittir. Etkin olan başka kişileri taklit etmek ve müzikle hareket, yeni yürümeye başlayan çocuklara eğlence ve öğrenim sunar.

Etkinlik ve oyunu her gün özendirin

Yeni yürümeye başlayan çocuklar için öneriler:

- Her gün en az 30 dakika, oyun grupları, yüzme ve dans sınıfları gibi planlı hareketli oyun.
- Her gün en az 60 dakikadan birkaç saate kadar, yapılandırılmamış, serbest oyun.
- Uyku hariç oturarak veya hareketsiz yatarak geçirilen zaman günde 60 dakikayı aşmamalıdır.
- İki yaşından küçük çocuklar için televizyon ve bilgisayarlar dahil ekran önünde zaman geçirilmesi tavsiye edilmez.
- İki yaşından büyük çocuklar için ekran zamanı en aza, anababanın veya bakıcının denetiminde günde iki saatten aza indirgenmelidir. Çocuklar medya temelli etkinliklerce sunulan eğitimsel fırsatlardan yararlanabilir.
- Bir oyun şekli olarak televizyondan kaçınan, bunun yerine bloklar veya basit oyunlar sunun.
- İki yaşından büyük çocuklar bir çocuk arabasına tam bağımlı olmamalıdır, çocuğunuzun kısa mesafelere yürütmesine izin verin. Uzun bir yürüyüşe çıkıyorsanız, bunu oyun için molalarla bölün.
- Aile olarak, mümkün olduğunda, arabayı alacağınıza, yürümeye çalışın.
- Ne kadar hareketsiz zaman geçirileceğine dair aile kuralları koyun ve birlikte geçirilecek hareketli zamanlar uygulayın.
- Dedeler, nineler ve bakıcılar dahil ailenin diğer mensuplarından, koyduğunuz aile kurallarını desteklemelerini isteyin.

Yeni yürüyen çocukların yemesi ve oyunu için önemli ipuçları

- Yeni yürüyen çocukların iştahı ve yiyecek alımı her gün değişir.
- Yeni yürüyen çocukların gereksinimi küçük yemekler ve düzenli çerezlerdir.
- Çocuğunuzu aile ile birlikte yemek yemeye özendirin.
- Doyduğunu size söylemesine izin verin; çocuğu tabaktaki tüm yemeği bitirmeye zorlamayın.
- Anababalar hangi yiyeceklerin ne zaman sunulacağını kararlaştırır.
- Çocuklar ise yeyip yememeyi ve ne kadar yiyeceklerini kararlaştırır.
- Yeni yiyecekler başlarda reddedilebilir, sabırlı olun ve sunmaya devam edin.
- Çocukların kendi kendilerine yemesine izin verin; yardımın gerekmesi olasılığına karşı hazır olun.
- Tüm içecekleri bir fincanda verin.
- Meyve suyu, şurup ve meşrubat gibi tatlı yiyecekler gerekli değildir.
- Küçük çocuklar yemek yerken daima oturmalı ve denetlenmelidir.
- Fıstık ve sert şekerler gibi küçük sert yiyeceklerden kaçınan.
- Dans etmek ve oyun bahçesini ziyaret, günlük hareketli oyun zamanının en az bir saatini oluşturmalıdır.
- Her zaman oyuna katılmanız gerekmez, denetleyebileceğiniz güvenli bir yer sağlayın.
- Başka çocuklarla oynamak için fırsatlar bulun ve yapabildiğinizde mahallenizdeki açık hava serbest oyun olanağını kullanın.
- Oynama fırsatının doğabileceğini düşünerek, evden çıkarken hareketli oyun için malzemeleri hazır bulundurun.
- Ekranın önünde oturmak gibi hareketsiz zamanları kısıtlayın.

"Boşukları Doldurmak" tarafından hazırlanmıştır - Murdoch Çocuk Araştırmaları Enstitüsü ve Melbourne Kraliyet Çocuk Hastanesi, Yaşam Boyunca Bedensel Etkinlikler ve Avustralya Katolik Üniversitesi, Sydney.
© Eğitim Bakanlığı, 2011

Melbourne, Victoria Hükümeti'nin izniyle yayınlanmıştır. Sürdürülebilir kağıda (printer details to be inserted here) tarafından basılmıştır.