

ÇOCUKLARDA YEME ALİŞKANLIĞI



İhtiyaçların bir

kısmı doğustandır.

Bebeğin dünyaya geldiği

andan itibaren kendini

gösterir;

ki bunlar 'temel'

ihtiyaçlardır.

İhtiyaçların bir kısmı,

zorunlu olmadığı halde

kişinin alışkanlıklarının

birikimi ile oluşan

ihtiyaçlardır; ki bunlar

'eklenmiş' ihtiyaçlardır.



Örneğin; cips yemek,

kola içmek vb.

bir ihtiyaç değildir.

Ancak kişi bunlara

devam ettiğinde bu,

ihtiyaca dönüşmüş

alışkanlık

halini alır.



Yemek yemek temel

bir

ihtiyaçtır,

ebeveynler bu temel

ihtiyacı yanlış

davranışlarla

sorunlu hale

getirmemelidir.

3 Z FORMÜLÜ

Yeme alışkanlığında şu 3 Z önemlidir:



1) Zorlama Var Mı?

Yemek zorla yedirilmez.O bir ihtiyaçtır, ihtiyacın olduğu sırada giderilmesi esastır.Çocuğa yemek yemesi noktasında zorlama yapılırsa, çocukta karşıt tepkiye neden olur.

2)Zaman Uygun Mu?

İçinde bulunulan zaman yemek yemeğe uygun bir zaman mıdır?Örneğin, sabahın erken saati çocukların yemek yemeyi hiç sevmedikleri bir zaman dilimidir.

Hazırlayan: Hatice Demirtaş

3)Zemin Müsait Mi?

Zemin ile kastedilen , çocuğun ruh halidir.Mesela az önce annesi tarafından azarlanan bir çocuk, az sonra "Hadi otur yemeğin ye" diye sofraya davet edilse, çocuğun yemek yemeye tepkili olması kaçınılmazdır.