**ŞEHİT DEMET SEZEN ANAOKULU VELİ BİLGİLENDİRME BÜLTENİ**



**Okul Öncesi Çocuğa İyi Beslenme Alışkanlıkları Nasıl Kazandırılır?**

• Çocuklara tüketebilecekleri düşünülenden az besin verilmelidir. Daha fazla istemeleri onlara bırakılmalıdır.

• Çocuklara yemek yemenin bir gereksinim olduğu bu yaşta öğretilmelidir. Şarkı söyleyerek, dans ederek, televizyon seyrettirerek, peşinde yemek tabağı ile koşturarak yemek yedirmek veya çocuğa yemek yedirirken çok acele etmek veya oyalamak uygun birer tutum değildir.

• Çocukların açlık belirtilerine kulak verilmelidir. Çocuk doyduğunu söylediğinde ona uyulmalıdır. Çocuklar yalnızca açlıklarına giderecek kadar yemeye gereksinim duyarlar. Yemekle oynamaya başladıkları zaman “yeter” sinyali verilmeli ve yemekten uzaklaştırılmalıdır. Çocuk yemek önüne konduktan sonra 20 dakika geçmesine karşın yemiyorsa, yemek ortadan kaldırılmalı ya da çocuğun masayı terk etmesi sağlanmalıdır.

• Çocukların yemeklerini kendilerinin yiyebilmesi için olanak sağlanmalıdır. Çocuğun kullanacağı kaşık ve çatal çocuğun eline ve ağzına uygun olmalı, oturuş yüksekliği masaya göre ayarlanmalıdır. Çocuğun yemeğini kendisinin yemesi beklenmeli, yetişkin kadar becerikli olması beklenmemeli, sabırlı davranılmalıdır.

• Çocuk her seferinde tabağındakileri bitirmesi için zorlanmamalıdır. Bu davranış çocuğun aşırı yemesine veya yemekten nefret etmesine neden olabilir. Bu da ileride şişmanlık ya da beslenme ile ilgili sorunlara yol açabilir.

• Yemek saatlerinin çocuğu mutlu yapan saatler olması sağlanmalıdır. Çocukla konuşulmak istenen kimi hataları için yemek saatleri dışında zamanlar seçilmelidir. Disiplinin uygulandığı, öğütlerin verildiği ya da verileceği yer yemek masası olmamalıdır. Yemek masasında neşeli ve mutlu bir atmosfer yaratılmalı, çocuğun büyüklerle birlikte sofraya oturması sağlanmalıdır.

• Çocukların besin kaynaklı birçok hastalıklara karşı yüksek risk altında oldukları unutulmamalıdır. İmmün ve gastointestinal sistemleri tam anlamıyla gelişmemiş olan bu yaş grubu çocuklarda besin kaynaklı hastalık riskinin azaltılabilmesi için çocukların ve ailelerin besin güvenliği kurallarını uygulamaları sağlanmalıdır.

