

ÇOCUĞUM NASIL YEMEK YİYOR?

☺ Okul öncesi dönemde çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıklarının gelişimi için;



Çocuklar, beslenme alışkanlıklarını belirlemede çevresinden, özellikle **AİLE BİREYLERİNDEN** etkilenir.



Çocuklar sofrada ne görürlerse onu taklit ederler. Anne-baba yemekte seçicilik yaparsa çocuk da seçer.



Çocuğunuz bir yaşından itibaren yemeğini **KENDİSİ YEMELİDİR**, siz yedirirseniz hep bu şekilde isteyecektir. (dökebilir, karnını tam doyurmayabilir, ancak zamanla **kendisi yiyerek** öğrenecektir)



TV, TELEFON, TABLET gibi teknolojik aletler karşısında yemek yedirilmemelidir. Çünkü o bu aletlere bakarken çocuğunuz ne yediğini dahi bilmiyor. Beslenme sırasında önemli olan tat farkındalığıdır.



Her besin grubundan yeteri kadar dengeli bir şekilde tüketmesine dikkat edin.



Özellikle sebze yemeklerini karışık yemekler yerine **SADE** yemekler halinde sunun.



Sevmediği besinleri yemesi için **ISRAR ETMEYİN** ve sabırlı olun. (Bir tabakla az bir miktar önüne koyun, tadına bakmasını söyleyebilirsiniz, bakmaz ise ısrar etmeyin)



Besinleri ödül veya ceza amaçlı kullanmayın. (Yemeğini yersen çikolata yiyebilirsin **YANLIŞ** bir uygulamadır.)



Çocuğunuza sağlıklı beslenmeyi, besinleri ve sağlığa faydalarını **OYUN** içerisinde, **OYUNLA** anlatın.



Çocuğunuzun yemek yemesini diğer çocuklarla **KARŞILAŞTIRMAYIN**. (Bak Nehir ne kadar güzel yiyor hadi sen de ye, Yiğit yiyor bizimki yemiyor, gibi cümleler kullanılan **YANLIŞ** cümlelerdir.)



Çocuğunuzun büyümesini ve gelişimini bir uzman yardımı ile takip edin. Her çocuğun gelişimi kendine özeldir.