**ÇOCUKLAR NEDEN YEMEK YEMEZ**

Yemek yeme en güçlü ihtiyaçlardan biridir.Temel ihtiyaçtır. bu ihtiyaç giderilmezse çocuk gerilir,ihtiyacın giderilmesi için yoğun çaba içerisine girer;ağlar,saldırır ve kendini sıkar. tüm bunlar açlık hissini giderme çabasıdır . peki ne oluyor ki bu kadar güçlü bir hissi gerçekleştirmek istemiyor .

**YEME BOZUKLUĞUNUN PEDAGOJIK SEBEBLERİ NELERDİR ?**

Beyin insan vucudunu sürekli kontrol eder. Kalp atışı , kan şekeri,sıvı dengesi, vucut ısısına kadar sürekli denetim altında tutar.Her İnsanın vucut ısısı 37 derecedir. 39 a çıktı mı alarm verir. Ya da şeker oranı yüzde 0.1 in altına düşünce beyin onu yeniden yükleyebilmek için insanın canı tatlı çeker. İşte buna

**HOMEOSTATİK DENGE** denir.

Açlık hissi, beyne iki duygu halinin sinyalini gönderir. birincisi **acı** ,ikincisi **tatlı.**

Şöyle ki insan acıktığı zaman beyin mide asidi salgılatır. Mide asidi mideye acı hissi verir .aslında insan bu acıyı dindirmek için yemek yeme ihtiyacı hissediyor .ihtiyaç giderildiğinde homeostatık denge sağlanarak vucut rahatlıyor.İnsan ,açlık hissini bastırmaya gücü yetse de onu yemek yemeye zorlayan ikinci sinyal noktası **damak tadıdır .**Açlık oluştuğunda beyin ,ağız içindeki tat alma hislerini uyarak ağız suyunu akıtır .insan ağzında hissettiği bu dürtü ile ağzına bir şeyler koymak ister .işte **yeme problemi** dediğimiz sorun tam da burada başlamış olur .Eğer acı ve tatlı işlevini yerine getiren sinyaller işlevini kaybederse ,yemek yeme gerçekten bir işkenceye dönüşür .kişi ağzındakini çiğner çiğner ama tat alamaz ya da açlıktan midesi delinecek kadar yansa da acıyı duymaz .

 **SİNYALLERİ ALGILAYAMAMA HALİ NEDEN OLUŞUR?**

**En belirgin sebebi :**çocuğun açlık sinyal sistemine müdahale edilip**,’’doğal işleyişinin’’** bozulmasıdır.

**Örneğin , cocuğun yanındaki yetişkin ;**

Çocuğun acıkmasına izin vermemişse .

Cocuk acıkmadan yemek vermeye kalkışmışsa,(bir başka deyişle mide asidi salgılanmadan yedirmeye çalışmışsa),

Çocuk acıktığı halde ‘’şimdi yemek saati değil’’ diyerek salgılanan mide asidini bastırmaya çalışmışsa ,

Çocuğun damak tadının oluşmasına izin verilmeyecek gıdalar sunduysa,

Çocuğun damak tadını keşfedemediyse,

‘**’Sebze yemek sağlıklı’’** diyerek sebzenin tatsız halini yemesi için çocuğu erken yaşta zorladıysa

Ve böylelikle de cocuğun damak tadını oluşturan homeostatik algısını bozduysa ; işte bu bozulan algının görünürdeli pedagojik karşılığı ‘**’ yeme problemi** ‘’olur.

**\*\*Cocuğun açlık hissinin oluşmasını beklemek, çocuğun yemek yemesi için ön şart kabul edilir.**

\*\***Çocuk aç olmadığı halde yemek yemeye zorlanıyorsa yemeğe karşı bir tepkinin oluşmasına en büyük etken olur .**

Yemek alışkanlığında ebeveynin en çok dikkat edeceği şey sistemin zarar görmemesini sağlamaktır. Ne ağız tadı kaçmalı ,ne de mide yanmaları takip edilmeden çocuğa yemek yedirmeye çalışmalıdır .

 **NE YAPMALI?**

1. **Çocuğun acıkmasına fırsat verilmeli ki , yemeğini acıktığında yesin .**

Ebeveynler uyguladıkları yeme baskısını bırakmaları gerekir. Hepimiz biliriz ki insan özelliğinin en kamaştırıcı özelliği ,üzerindeki baskı kalkınca sistemin yeniden normal çalışmasıdır .

1. **Çocuğun damak tadını uyaran gıdalar tercih edilebilir.**

Damak tadını uyaran gıdalar adım adım tercih edilmelidir. ancak bu uyaran hiçbir zaman doğal gıdaların sahip olduğu tat eşiğinin ötesine geçmemelidir .

1. **Çocuk yemek yemediği zaman yerine alternatif bir şey sunmak yanlış olur.**

Yemek yemediği zaman ‘’aç gezmesin’’ diyerek meyve ,çikolata verilirse sonraki öğüne aç olmayacağı için ilgi göstermez .Nasıl olsa yemek yemesem de arkasından çikolata gelir diyerek yemeğe ilgi göstermez .

1. **Çocuğun açlığını zamanında gidermek önemlidir.**

Çocuk sabah uyandığı vakit açlığını geciktirmeden gidermek gerekir. Zira öğlene doğru hazırlanan kahvaltı açlığını bastırmasına sebeb olur .

1. **Televizyon izlerken cocuğa yemek yedirmemek gerekir .**

Tv izlerken yemek yedirmek cocuğun damak tadını duyamamasına neden olur . Damak tadı cocuğun yemek

yemesi için itici güçtür. Damak tadı duymayan çocuk yemekte isteksizdir .

1. **Çocuğa ödül ve ceza yoluyla yemek yedirmek doğru değildir.**

Çocuğun sevdiği bir şey,yemek yemesi adına kullanılırsa doğru bir davranış olmaz. ‘’Yemeğini yersen parka

götürürüm’’ denilirse çocuk istediği şeye erişmek için yemeğin lezzetini kaçırır. Hızlı yer ki istediği

gerçekleşin .bu ebeveynin anlık bulduğu çözümlerdir .yemek yeme alışkanlığında anlık çözümlerle

yaklaşmamak gerek .

Ceza ve tehdit yoluyla yemek yedirmek de kullanılabilecek yöntemlerden değildir . Zorlama ve tehdit ile anlık yemesi sağlansa bile uzun vadede yemeğe karşı olumsuz duygular besler.

1. **Anne-babanın yeme alışkanlığı da çocuğun yeme düzenin etkiler .**

Anne babanın kendi yemek yeme alışkanlığının düzenine ve sağlıklı olmasına dikkat etmelidir . Bu düzeni

sağlayamayan anne babanın çocukları da bu alışkanlığı kazanmada güçlük çekerler.

1. **Homeostatik algı’nın yeniden oluşması gerekir.**

Anna baba çocuk ne zaman acıkırsa o zaman onun canının çektiği gıdaları (abur cubur olmamak kaydıyla) verip homeostatik algının yeniden oluşmasına yardımcı olmalıdır .

 **(MAKALE ALINTIDIR)**