

## **OYUN ÇOCUĞUNDA BESLENME**

**Prof Dr Sema AYDOĞDU**

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

Gastroenteroloji, Hepatoloji ve Beslenme Bilim Dalı

Doğumdan itibaren birinci yaşa kadar olan süreç süt çocuğu dönemi olarak adlandırılmaktadır. Bazen bu süreç 2. yaşa kadar uzatılabilmektedir. Bu dönemin ardından ilkokula çağına kadar, 6-7 yaşa kadar olan süreç, oyun çocuğu dönemi olarak kabul edilmektedir. Bu süreçte çocuk, bebeklikten uzaklaşıp giderek bağımsızlaşmakta ve sosyal bir varlık haline gelmektedir. Evden çıkıp kreş, anaokulu gibi toplu yaşam alanlarına ulaşan çocuk paylaşımı, arkadaşlığı öğrenmeye başlamaktadır. Yaşam tarzının değişimi ile birlikte beslenme alışkanlıkları da değişmektedir.

Bu süreçte çocuk ailesi dışındaki çevreyi de tanıyarak, yaşam boyu sürececek diyet alışkanlıklarını kazanır. Büyüme ve gelişme daha düşük bir hızda sürmeye devam eder ve buna paralel olarakta iştah azalır. Ailelerin çok ciddi panik yaşadıkları bu fizyolojik değişim her koşulda hekime iştahsızlık sorunu şeklinde yansıtılır. Çocuktan kendi istedikleri kadar ve eskiden olduğu şekilde yemesi beklenir. Giderek bu durum bir çatışma konusu haline gelir. Elde tabak çocuklarının arkasından koşturan ebeveyn modelleri oluşur. Aşırı ısrarcılık çocuklarda ileriye yönelik kalıcı reaktif tavırların oluşmasına neden olur. Hekimlerin bu çatışmanın oluşmaması için 9-12. aylardan itibaren aileleri uyarması ve bilgilendirmesi gerekmektedir.

Bu süreçte kazanılan beslenme alışkanlıkları ileri yaşlardaki pek çok sağlık sorununun önlenmesi için çok önemlidir. Obesite, hipertansiyon, kalp hastalıkları, diyabet, kolon hastalıkları, konstipasyon ve nihayet çeşitli kanserlerin önlenmesi bu dönemde geliştirilen beslenme tavırlarına bağlıdır. Okul çağında daha da farklılaşan çevresel koşullar nedeniyle oyun çağında edinilen temel beslenme alışkanlıkları bazı değişikliklere uğrayabilir. Ancak temel beslenme alışkanlıklarının oyun çağında belirlendiği unutulmamalıdır. Çocuğun çikolata, şekerleme, cips, gofret, sakız vb. hurda gıdalarla tanışması bu dönemde olacaktır. Bu tür gıdaların çocuk beslenmesinde yeri olmadığı, dengeli beslenmeye engel olduğu ve bol yağlı, tuzlu, şekerli olmaları nedeni ile diş çürükleri, tokluk hissiyle öğün atlama gibi çeşitli

sorunlara yol açabileceği ailelere anlatılmalıdır. Besleyici değeri düşük hurda gıda tüketimi gibi kötü alışkanlıkların oluşmasına bu dönemde engel olunmalıdır. Özellikle aile büyüklerinin ve konukların çocuğun sempatisini kazanmak için hurda gıda sunmalarına izin verilmemelidir. Bu konuda ailenin beslenme tarzı her zaman için çocuklarına modeldir. Bu yaş grubu çocuklar doğrudan ebeveynlerini, ailenin beslenme tavırlarını taklit ederler. Bu nedenlerle bu dönemde ailelerin eğitilmesi çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmeleri için çok önemlidir.

Bu yaş grubu çocuklar yardımsız yeme isteği içindedir ve bu konuda becerilerini geliştirebilmek için ailelerinin iznine muhtaçtırlar. Çocuklar 9-12 aylıktan itibaren özgür bırakılmalı, öğünlerde aile ile birlikte ve döküp-saçarak yemelerine izin verilmelidir. Bu esnada beslenme becerisi gelişirken, kendilerine olan güvenleri de artacaktır. Bu yaşta çocuklar giderek gıdaların tatlarına, şekillerine ilgi göstermeye başlarlar. Artık eskiden olduğu gibi gereksinim olan şeyleri değil, rengi, kokusu, şekli hoş gıdalara yönelirler ve tat duyularını geliştirirler. Diğer bir deyişle erişkin tavırları geliştirmeye başlarlar. İlk yaşta kalorisinin %40-45'i yağ kaynaklı iken, giderek karbonhidrat ile yer değiştirmeye başlar. Bu dönemde aşırı karbonhidrat tüketimi dış çürüklerine neden olurken, ileri yaşların alışkanlıklarının da temelleri atılmış olur. Bu nedenle bu yaş grubunda aşırı karbonhidrat tüketimi sınırlandırılmalıdır.

Oyun çocuğu döneminde anneye bağımlılık giderek azalır, dış dünyaya ve özellikle oyuna ilgi artar. Bu yaş grubu çocuklar sosyal bireyler haline gelirken, bilinçsiz ebeveynleriyle de çatışmalar başlamış olur. Bunların önlenmesinde izleyen hekimlere büyük görevler düşmektedir. Ailelere, yemeğe ilginin giderek azalacağı, dış dünya ile yeni iletişim yöntemleri geliştirecekleri anlatılmalı ve çocuğun her gün ve her öğünde yediği miktarın farklı olabileceği belirtilmelidir. Büyüme eğrisinde sapma olmadığı sürece gıdaların az tüketilmesi sorun edilmemelidir.

Oyun çocuğu döneminin ilk yılları, 2.5-3 yaşa kadar, emzik amaçlı biberon bağımlılığı sürmektedir. Bu yaş grubu biberon alışkanlığının daha ileri yaşlara taşınmaması açısından kritik bir dönemdir. Çocuk bardaktan içmeye özendirilmeli ve gece uyku öncesi ve uykuda biberonla süt verilmemelidir. Süt yerine su verilmesi ve biberondan uzaklaştırmak için fazla baskıcı bir tavır sergilenmemesi bu alışkanlığın bırakılması

için yeterli olacaktır. Bu sırada su veya meyve suyu şeklinde aşırı sıvı alımı gıda reddine yol açacaktır, dikkat edilmelidir.

- Oyuna ilgisi fazla
- Taklit yeteneği fazla
- Ailenin beslenme tavırlarını taklit !
- **Yemek saatlerinde sabırlı olmalı !**