

Korona Günlerinde Çocuklarla Evde Beslenme

Gizem Alvan, Boğaziçi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Öğrenme Bilimleri Doktora Öğrencisi

Artık hayatımıza “Korona Günleri” diye bir tabir girdi. Evde kalmak zorunda olduğumuz bu günlerde bağışıklık sistemimizin güçlü olması, sağlığımızı korumak büyük önem teşkil ediyor. Sağlıklı alışkanlıkları sürdürmek, belki yenilerini eklemek için harika bir fırsatımız var.

Sağlığımızı korumak ve bağışıklık sistemimizi güçlü tutmak için yapacak çok temel prensipleri hepimiz az çok biliyoruz artık. Günlük olarak her öğünde sebze ve meyve yemek, protein almak, şekerli ve paketli gıdalardan uzak durmak, yeterli su tüketmek herkesin bir şekilde duyduğu bildiği ya da halihazırda uyguladığı şeyler olabilir. Bir de bunlara ek olarak sağlıklı seçimler yapmayı ön sıraya koymak ve bu kaygılı zamanlarda kendi sağlıklı rutinimizi sürdürmek en büyük avantajımız olabilir. Küçük düzenlemelerle büyük farklar yaratabileceğiniz bir kaç önemli noktayı gündeme getirmek istiyorum.

Paketli gıdalar ve şeker etkisi

Paketli gıdalardaki katkı maddelerini, şekerin beynimize doğrudan olumsuz etkilerini artık hepimiz biliyoruz (bkz. Nicole Avena TED Ed videosu). Çocuklara neden paketli gıdalardan ve şekerli gıdalardan uzak durmaları gerektiğini vücutlarının virüse karşı güçsüz kalacağını açıklayarak anlatabilirsiniz. Bu durumda abur cubura alternatif olarak sağlıklı seçenekler tercih edebilirsiniz. Günlük olarak normalde yediğinizden belki de daha fazla meyve ve sebze tüketmek çocuğunuzun tercih edeceği bir şey olmayabilir. Çocuğunuza dengeli beslenmek için hangi besin gruplarından ne kadar yemesi gerektiğini, bunun neden önemli olduğunu paylaşabilirsiniz. Bu aile düzeniniz için ani bir değişiklikse çocuğunuza ve kendinize biraz zaman verin. Sağlıklı gıdalarla beslenirken mutsuz ve gergin olmanız da size olumsuz etkileyecektir. Sevdiğiniz paketli gıdaların evde benzer alternatifini yapmak mümkün olur mu? Çocuğunuzla birlikte araştırıp keşfedebileceğiniz güzel bir mutfak projesi olabilir.

Değişen düzen ile gelen değişen yeme isteği

Rutini korumak

Çocuğunuz daha fazla yemek istiyor olabilir. Böyle bir durumda çocuğunuzun can sıkıntısından mı, yapacak bir şey bulamadığından mı ya da stres kaynaklı yemek yemeğe mi yöneldiğine dikkat etmeniz gerekir. Yemek yemek özellikle karbonhidrat ağırlıklı yiyecekler kısa süreli bir rahatlama ve mutluluk verdiği için kaygılı zamanlarda rahatlama kaynağı olarak kullanılabilir.

Peki çocuğunuz daha az yemek istiyorsa ya da yemek yemeğe hiç istekli değilse bu süreçte? Öncelikle bunun nedenine dikkatinizi yöneltmeniz lazım. İştahsızlık yeni durumda gelişen bir tepki mi, önceden gelen bir alışkanlık mı bilmek önemlidir. Yeni gelişen bir tepki ise artan kaygı düzeyiyle bağlantılı olabilir. İkinci bir seçenekse eskisi kadar hareket edemiyor, enerji harcayamıyorsa çocuğunuz iştahsızlık olarak doğal bir tepki veriyor olabilir. Enerji kaybetmezse enerji alma ihtiyacı da sınırlanmış olacaktır.

Yeni Düzeni Fırsata Çevirmek:

Çocukların yemek yeme alışkanlıkları konusunda sorumluluk alması ve kendi ihtiyaçlarını bedenlerinden gelen sinyallere göre düzenlemeleri için onlara bir fırsat yaratabilirsiniz. Öz düzenleme dediğimiz bu beceri birçok şekilde geliştirilebilir. Çocuğunuz kendi ihtiyaçlarını düzenleyebilmesi için öncelikle acıktığı ve doyduğu zamanı fark etmesi, bu konuda kontrolü eline alması için fırsat verebilirsiniz. Yemek yerken model olmak, ne yaptığı konusunda ısrarcı olmaktan daha çok işe yarayan bir tutum olacaktır.

Yeni Yeme Düzeni oluştururken birkaç tavsiye:

- Porsiyonu çocuğunuzun kendisinin belirlemesine izin verin.
- Farklı besin gruplarından dengeli beslenerek yemesi için alternatifler sunun. Örneğin, akşam yemeğinde salata yemiyorsa havuç ve salatalık sağlıklı bir alternatif olabilir.
- Bazen yemek istememesine de saygı gösterin.

Abur Cubur Meselesi

Ani bir geçişle çocukların evde daha çok zaman geçirdiği, okulda oldukları kadar aktif kalamadıkları günler yaşıyoruz aslında. Evde olduklarında da bir anda daha fazla boş zamanı olan çocuklar can sıkıntısından ya da sadece erişilebilir olduğu için daha çok abur cubur yemeğe yönelebilirler. Aynı durum yetişkinler için de geçerli tabii ki, yemek, bir şeyler atıştırmak özellikle tatlı şeyler vücuda ödül gibi gelen ani bir mutluluğa dolayısıyla rahatlama sebepleri olabilir.

Peki ya bu durum tek tip beslenmeye döndüyse ve sağlıklı seçenekleri ısrarla reddediyorsa çocuğunuz? Bu durumun altında yatan kaygı faktörlerine dikkat çekmek önemli bir noktadır. Sağlıklı yeme kaygısı sizin fazla üzerinde durduğunuz bir şey haline mi geldi? Çocuğunuz yoksa iyi hissetmek için sevdiği bazı yiyeceklere mi yöneldi? Her ikisinin ya da başka faktörlerin uyumlu bir karışımı da deneyimliyor olabilirsiniz. Önemli olan bu noktada çocuğunuzla sorumluluğu paylaşmak olacaktır. Kendi beslenme sorumluluğunu hangi yaşta olursa olursun çocuklarınıza öğretebilir, onlara alan yaratabilirsiniz. Bu sadece çocuğunuzun değil sizin ihtiyacınız da olabilir. İyi hissettiren yiyecekleri daha çok aradığınız ve tercih ettiğiniz bir dönemde olabilirsiniz. Kendinize ve çocuğunuza bu fırsatı da verin. Bazen duygusal olarak tatmin olmak ve güvende hissetmek de kendiniz için yapabileceğiniz bir esneklik olmalıdır. Sağlıksız gıdalara vücudunuzun verdiği tepkileri dinlerseniz veya tek tip beslenmeden sıkıldığınızda sağlıklı olanlara

öncelik vermek iyi hissetmek için güzel bir adım olabilir.

Günlük Atıştırma Tepsisi

Çocuklar için olan zorunlu karantina sürecinde ailelerin de evden veya işe giderek çalışmaya devam edebilecekleri, tüm bu süreci an be an kontrol edip yakından takip edemeyeceği gerçeğini de göz önünde bulundurmak gerçekçi olacaktır. Hem çocuklara kendi beslenmelerinin sorumluluğunu vermek hem de sağlıklı seçimler yapmaları konusunda rehberlik etmeniz için "Günlük Atıştırma Tepsisi" işinize yarayan bir çözüm olabilir. Ana öğünler dışında acıktıklarında veya gün içinde canları istediğinde yemeleri için sabahtan bir tepsiye birlikte seçtiğiniz yiyeceklerle dengeli ve onların kontrolünde bir ara öğün alışkanlığı oluşturabilirsiniz. Örnek olarak yoğurt, bir elma, bir tane kurabiye, biraz kuru meyve ve kuru yemiş seçenekli bir ara öğün olabilir.

Yemek Alışkanlıkları ile Su İçme ve Uyku Düzeni İlişkisi

Yukarıda hareket etmenin acıkma ile olan ilişkisine kısaca değinmişken, su içme ve uyku ile yemek arasındaki ilişkiye değinmemek bize eksik bir bakış açısı sunar. Bedenimiz bir makina gibi sistemsel olarak çalışır. Uyku ile dinlenme süresince sağlıklı bir yenilenme ve enerji dolma fırsatı vermezsek kendimize, bozulan dengeyi, enerji açığını yemek yiyerek şekerli gıdalara yönelerek kapatma eğilimi olabilir. En çok rastladığımız örnek uykusu geldiğinde ya da gece yeterince kaliteli bir uyku uyuyamadığında, çocukların davranış değişikliği yaşamasıdır. Rutini koruyarak akşam 10.00'dan önceki bir saatte

çocuğunuzun yatmasını, sabah da kendi alışkanlığına, yaş grubu ihtiyacına göre uygun bir saatte uyanmasını sağlamanız dengeyi korumak için faydalı olacaktır. Ortalama 8 saat uyku ve 11.00-5.00 arasında uykuda olma uzmanlar tarafından dengeli bir vücut sistemi için önerilmektedir.

Aynı durum su tüketimi için de geçerlidir. Günlük olarak yeterince su içmediğimizde beyin fonksiyonlarından tutun sindirime kadar bir çok sistem etkilenir. Yeteri kadar su ifadesi kişiden kişiye, hareket durumuna, beden yapısına, hava durumuna göre bile değişkenlik gösterir. Sabah uyandığınızda çocuğunuzla birlikte bir bardak su içmek sindirim sisteminizi de uyandırır, akşam yatmadan yaklaşık bir saat önce de su içerek günü kapatmak gece tuvalete gitme sorunlarını da engelleyecektir. Gün içinde birkaç bardak su çocuğunuzun bedeninin ihtiyacını karşılayacaktır. (Daha fazla bilgi için Mia Nacamulli'nin hazırladığı "Su içmezsek ne olur?" TED Ed videosu).

Çocuğunuzun hareket düzeyi kısıtlandıysa bu yeme alışkanlıklarını etkileyeceği gibi su içme, genel performansını da etkileyecektir. Ev içinde yapabileceği egzersizler, hareketler ve aktif oyunlara çocuğunuzun yönlendirebilirsiniz. Hareket etmeyen bir çocuk yeterli enerjiyi harcamadığı için ya acıkmayacaktır ya da normal ya da normalden fazla yemeğe devam ederse sağlıksız bir şekilde kilo alacaktır". Yemek konusunda çocuğunuzun bilinçlenmesi ve farkındalıkla sorumluluk alması için onu yemek hazırlama ve düzenleme sürecine kendi şartlarınıza göre daha çok dahil edebilirsiniz. Sebzeleri yıkama, sofrayı yerleştirme, dolaptaki malzemeleri kontrol etme, yemek yaparken ölçüleri belirleme, karıştırma gibi bir çok örnek verilebilir. Böylece birlikte mutfakta sağlıklı atıştırma alışkanlıkları ve hem çocuğunuzun hem kendinizin damak tadına hitap eden kolay lezzetli alternatifler de keşfedebilirsiniz. Unutmayın çocuklar katkıları olduğu zaman yemekleri yemeğe ve paylaşmaya daha hevesli olacaklardır.

Bu süreç hepimiz için olduğu gibi sizin için ve çocuğunuz için zorlayıcı olabilir. Kaygı ve belirsizlikle başa çıkmak için yapabileceğiniz en iyi şey işbirliği yapmak ve sorunlara birlikte çözüm aramaktır. Aile içi sağlıklı bir sosyal etkileşim ve duygu paylaşımıyla ilişkileri beslemek sağlıklı bir beden için ilk adım olacaktır.

Kaynakça:

Nicole Avena (2016) Şeker Beyni Nasıl Etkiler? Retrieved from:

https://www.ted.com/talks/nicole_avena_how_sugar_affects_the_brain?language=tr

Mia Nacamulli (2016) Su içmezsek ne olur? Retrieved from: <https://www.youtube.com/watch?v=9iMGFqMmUfE>

Laura Abernety (2020) Mum's snack baskets stop kids eating when they are bored at home amid coronavirus school closures. Retrieved from: <https://metro.co.uk/2020/03/19/mums-snack-baskets-stop-kids-eating-bored-home-amid-coronavirus-school-closures-12423915/> .

UNICEF (2020) How to eat well while staying at home. Retrieved from: <https://www.unicef.org/eap/how-eat-well-while-staying-home>

Virginia Sole-Smith (2020). The challenge of feeding kids during coronavirus. Retrieved from: <https://www.nytimes.com/2020/03/26/parenting/coronavirus-kids-cooking.html>.