**YEMEK YEME SORUNU OLAN ÇOCUKLAR İÇİN PRATİK ÖNERİLER:**

**1- Çocuklara yemekleri uygun porsiyonlar halinde sunun**
Yemekleri okul öncesi yaştaki çocuğa uygun porsiyonlar halinde sunun. Okul öncesi çocuklara uygun porsiyon miktarı genellikle yetişkin porsiyonunun yaklaşık dörtte biri kadardır. Büyük porsiyonlar çocuğu sıkabilir ve böylece daha az yemesine neden olabilir. En iyisi küçük miktarlarda sunmak ve bitirdiğinde, daha fazla isteyip istemediğini sormaktır.

**2- Yiyeceği yemeğe ve miktarına çocuğunuzun karar vermesini sağlayın**
Tabağındaki yemeklerden hangisini yiyeceğine ve ne kadar yiyeceğine çocuğunuzun kendisinin karar vermesini sağlayın. Hiçbir şey yemezse, sorun etmeyin. Bir sonraki öğün ya da atıştırmada nasıl olsa acıkmış olacak.

**3- Susadığında su içirin**
Çocuğunuzun midesini sıvılarla doldurmasına izin vermeyin. Bu yaştaki bir çocuğun yeterli kalsiyum ve diğer gıdaları alması için 450-650 ml. süt içmesi yeter. Çok fazla meyve suyu ishal veya diş çürümesine yol açabilir, hayatın ileri yıllarında obeziteye neden olabilir. Çocuğunuz susadığında meyve suyu yerine su verin.

**4- Çocuğunuzla pazarlıktan kaçının**
Pazarlıktan (örneğin “sebzeni yersen çikolata vereceğim” gibi) veya ısrardan (“sadece bir kaşık daha” gibi) kaçının. Araştırmalar, bu tekniklerin geri teptiğini ve çocuğun daha da az yemesine neden olduğunu ortaya koyuyor. Çocuğunuz yemeğinin bittiğini söylediğinde masadan kalkmasına izin verin, ancak yemeğinin bıraktığı kısmını telafi etmek amacıyla sevdiği diğer şeylerden vermeyin. Yeni yiyecekleri kabul ettirmek özellikle zor olabilir. **Bunun için birkaç öneri:**

* Yeni yiyecekten çok küçük bir porsiyonu çocuğunuzun sevdiğini bildiğiniz bir yemeğin arkasından verin.
* Çocuğunuzu bu yeni yiyeceği yemeye zorlamayın ve bu nedenle bir tartışmaya girişmeyin.
* İyi bir örnek teşkil edin ve bu yeni yiyecekten iştahla yediğinizi görmesini sağlayın.
* Vazgeçmeyin. Çocuğunuzun yeni yiyeceği kabul etmesinden önce aynı yiyeceği 10 veya daha fazla kez sabırla sunmanız gerekebilir.
* Market alışverişine beraber gitmek ve yemekleri birlikte hazırlamak da genellikle işe yarar.
* Markette çocuğunuza farklı yiyecek türlerini ve özellikle de sebze ve meyveleri gösterin. Bunların renk ve şekillerini belirtin.
* Masada kullanmak istediği tabak ve bardağı seçmesine izin verin.