

Çocuğun Hareket ve Beslenme Biçimini Aile içerisinde Kefşetmek

0-4 yaş çocukların beslenme ve hareket dünyalarına dair öneriler



Ayrıntılı bilgi için danışma merkezi :

Telefon n°: 027 329 04 25 veya internet adresi'nden, www.alimentationmouvementvs.ch

El, Ayak ve Vücut Hareketleri

Çocuğunuz çevresini ve Dünya'yı tanımak ister. Bundan dolayı hareket içerisinde olması gayet doğaldır. Yorulduğunda, size dinlenme ihtiyacını hissettirmesini de bilir. O'nun sağlıklı gelişimi için, hareket ve dinlenme ritmine riayet ediniz.

Yeterince hareket edebilmesine katkıda bulunmak için ev'in içinde yeterli bir alan yaratın. Uzun süre bebek sepeti'nde bağlı tutmayın. Güvenli bir alanda yere bırakıp, hareket etmesine ve kimıldamasına, sağa sola tırmanmasına, zıplamasına, dört ayak üzerinde yürümesine olanak tanıyınız.

Çocuğunuzun, içinde bulunduğu çevreyi ve bu çevre içerisindeki nesneleri ağızıyla keşfetmek istemesi doğal bir davranıştır. Televizyon karşısında bırakmaktansa, çocuğunuzla gezintiye çıkmanız veya oyuncaklarıyla oynamaya teşvik etmeniz daha uygun olur. Okul, kreş veya alisverise çıkarken, yayan yola çıkmak daha sağlıklıdır.

Ellerle, Ağızla ve Gözlerle Beslenme ve Yemek Zevki

2 veya 3 yaşından itibaren, çocukların çoğunluğu, tanımadıkları, hatta bazen sevdikleri yiyecek ve gıdaları reddederler. Yiyecekleri kabul etmeleri için sabırlı ve sakin olmak gerekir. Onları, zorlamadan, ısrarla teklif ederek, yeniden yemek zevklerini geliştirebilirsiniz. Zevkle yemek yeme bir sanattır; bu zevk çeşitli tatlar, renkler ve kokularla geliştirilip yönlendirilebilir.

Çocuğun açlık ilgilili verdiği sinyal ve mesajları, diğerlerinden ayırtediniz; şefkat istemi, yorgunluk veya dikkat çekmek gibi, vs. Çocuğu yemekten yoksun bırakmak veya yemekle ödüllendirmek bir eğitim yöntemi olmamalıdır. Eger çocuğunuz doyduğunu belirtiyor veya hissettiriyorsa, o'nu, tabağı bitmemişse bile, daha fazla yemek yemeye zorlamayınız.

Yemek yeme ve beslenme, ailede de olsa, kreşte de olsa, zevk alınan anlar olmalıdır. Onun için; televizyon ve radyoyu kapalı tutunuz.

