

Hoş Yemek için İpuçları ve Püf Noktaları

Çok çeşitli beslenen ve aile veya arkadaş çevresinde yemek yiyen kişiler, kendisini rahat hissederler.

Yemek, bizlere yaşamı güzelleştiren etkinliklerden bir tanesidir.

Çocuğunuza lezzet dünyasını keşfeden eşlik ediniz:

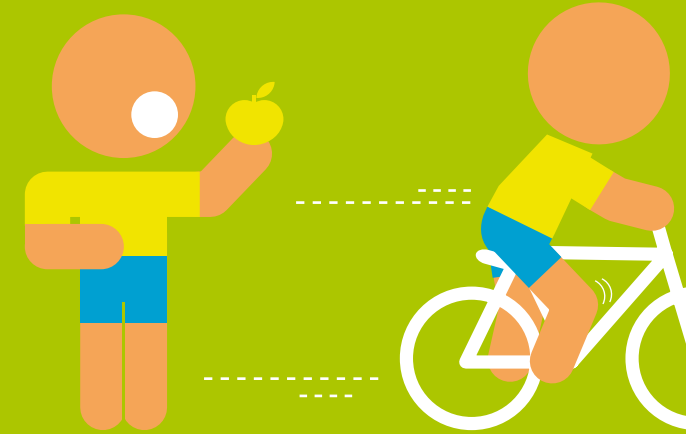
1. Çocuğunuza yemekten önce aç olup olmadığını ve aç olduğunu nasıl farkettiğini sorunuz.
2. Her çocuğun dokuz ve dört molalarında birşeyler yemesi gerekmez. Bazı çocuklar açlık hisseder bazı çocuklar ise hissetmez.
3. Çocuğunuzun her türlü yiyeceği denemesini teşvik ediniz, ama onu zorlamayınız. Bir yiyecekten hoşlanmıyorsa, tam olarak nesini sevmediğini sorunuz. Bu yiyeceği sakince bir kaç kez önüne getiriniz – zamanla bu en çok sevilen yiyecek haline gelebilir.
4. Yiyeceklerin bir hikayesi vardır. Onun hakkında konuşunuz! Çocukluğunuzda en çok sevdiğiniz yemeklerden anlatınız. Ahçaları övünüz.
5. Çocuğunuzla beraber alışverişe gidiniz. Ona bir meyve, sebze veya bir paket kurabiye seçtirin ve hafta içerisinde zevkle beraber tüketiniz.
6. Çocuğunuzla beraber yemek pişiriniz veya kendisine basit bir yemek hazırlattırınız.
7. Yemek masanızı süsleyin ve yemekte mümkün olduğunca sakın ve rahat bir atmosfer sağlayınız.

8. Meyve veya sebze, çiğ veya pişmiş, salata veya peynirle fırınlanmış yiyecekler olarak: Bunların hepsi de tavsiye edilen, besin alımına katkıda bulunan yiyeceklerdir.

Çocuğunuzun sağlıklı beslenmesine yardımcı olacak kurallar koyunuz:

1. Herkese kararlı olarak sadece küçük porsiyon servis yapınız.
2. Masaya yemek servis kabı ve tepsi koymayınız.
3. Herkesin tabağına yemek koyulduktan sonra yemeye başlayınız, ve tekrar yemek dağıtmak için herkesin uygun olmasını bekleyiniz.
4. Çocuğunuzun yavaş yemesini teşvik ediniz. Ne yediğini tanımlattırınız. Siz kendiniz de yavaş yiyiniz. Zamanı, gününüzün nasıl geçtiğini anlatarak değerlendiriniz, telaş yaratan konulara girmekten kaçınınız.
5. Çocuk doyduğunda veya artık iştahı kalmadığında, onu tabağındakileri bitirmesi için zorlamayınız.
6. Yiyecekleri direk paketten yemek yerine, bir tasa veya tabağa koyunuz.
7. Su en uygun içecektir. Tatlı içecekler sadece özel günlerde tüketilmelidir.

4 ve 8 Yaş Grubu çocukların Beslenme ve Hareketliliği için İpuçları ve Püf Noktaları



Bu broşür ailelere yönelik, günlük yaşamda dengeli bir beslenme ve hareket için ipuçları ve püf noktaları sunuyor. Eğer alışkanlıklarınızı değiştirmeye karar verirsiniz, önce günlük yaşamınıza rahatça dahil edebileceğiniz küçük bir şey seçiniz ve mümkün olduğunca onu sık sık uygulayınız. Bu davranış değişimi sizde birkere alışkanlığa dönüştüğünde, başka bir şey yapmaya başlayınız – ve böyle devam ediniz.

Daha fazla bilgi için:

Centre Alimentation et Mouvement, tél. 027 329 04 29, www.alimentationmouvementvs.ch

Turc

Gerçekten bütün yiyeceklere müsaade var mı?

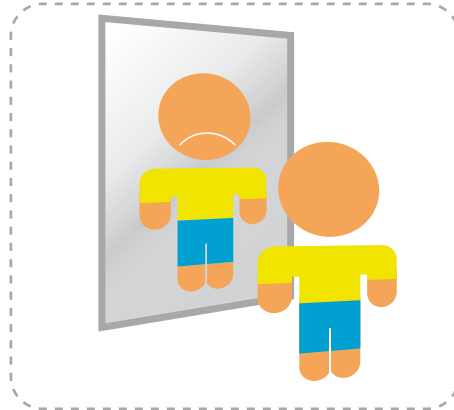
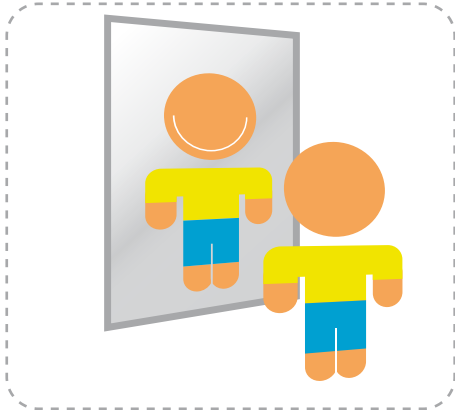
Evet, istinasız bütün yiyecekler sağlıklı bir beslenmenin kapsamındadır. Yemek ne bir ödül ne de bir cezadır. Bazı yiyecekleri «şişmanlattığı» için «sağlıksız» diyerek yasaklamak verimli değildir. Böylece o yiyecekler çocuğa sadece çekici gelirler, ve o fırsat bulduğunda ondan daha fazla yiyecektir. Yasaklar çözüm değildir. Beslenme öğrenilen bir şeydir. Bu nedenle düzenli olarak yemek yemek ve çocuğun her yiyecek türünü tanımasını sağlamak önemlidir. Belli yiyecekler her gün, diğerleri ise sadece ara sıra yenilebilir.

Özgüvenin Desteklenmesi için İpuçları ve Püf Noktaları

Çocuğunuzun mutluluğu kendi vücudunu olduğu gibi kabul edip etmemesine bağlıdır.

Modern toplum dış görünüşe çok önem verip, zarıflığı teşvik ederken, ve şişman insanları rencide eder. Her yerde karşılaşılan bu mesaj insanın kendisini olduğu gibi kabul etmesini genellikle zorlaştırıyor. Genellikle insan kendisini normal hissetmemekte veya başkaları tarafından normal dağılmış gibi görülmekte. Bazı çocuklar doğal olarak ince bazıları da biraz daha şişmandır. Bu eğilim yetişkinlik döneminde devam eder.

1. Çocuğunuzun olduğu gibi kabul ediniz.
2. Ona kendisini sevdiğinizi söyleyiniz.
3. Ona kendisini olduğu gibi sevmesini öğretiniz.
4. Onun olumlu vasıflarına değer gösteriniz ve başarılarını övünüz.
5. Başkalarının dış görünüşleri ile ilgili yorum ve fıkralara tolerans göstermeyiniz.
6. Çocuğunuzun aleyhine benzeri açıklamalar yapıldığında, ona destek veriniz.
7. Çocuğunuzun, onun hoşuna giden ve zorlanmadığı etkinliklere katılması için teşvik ediniz.
8. Sorunu olduğunda onu dikkatle dinleyiniz.



Zevk Veren Hareket için İpuçları ve Püf Noktaları

Bedensel ve ruhsal sağlık, hareketli bir yaşama bağlıdır.

Çocuğunuzla beraber hareket ediniz. Kendisini spor ayakkabılarının içerisinde huzurlu hissedebilmesi için, her çocuk günlük toplam olarak en az bir saat süresince hareket etmelidir.

1. Çocuğunuzun yaya olarak, bisikletle veya kaykay ile okula ya da müzik dersine gitmesi için – her türlü havada teşvik ediniz.
2. Ona, çocuk oyun bahçelerinde ara mola yapmasına müsaade ediniz.
3. Asansörler yerine merdivenleri kullanınız ve çocuğunuzun «bugün kaç merdiven çıktın» gibi oyun oynamaya teşvik ediniz.
4. Bütün aile olarak hareket ediniz: Gezinti yapınız, bisiklet turuna çıkınız, top oynayınız, köpeği gezintiye çıkarınız.
5. Bırakın çocuğunuz mümkün olduğunca dışarıda oynasın.
6. Çocuğunuzdan odasını düzeltmesini, size ev işlerinde yardımcı olmasını, örneğin çöpün dışarıya taşınmasını isteyiniz.
7. Bütün ailece dans ediniz.
8. Onu okul haricinde grup etkinliklerine katılmasına teşvik ediniz.
9. Birlikte onun hoşuna gidecek bir spor çeşidi bulunuz.
10. Ekran önündeki süreyi kısaltınız, günlük bir saat yeter.
11. Çocuğunuzla yaptığınız gezinti esnasında, onunla bazen okul için ders çalışınız.
12. Okul tatillerinde çocuğunuzla birlikte oyun etkinlikleri seçiniz.
13. Üstünü kirletmesine müsaade ediniz.
14. Onun yeteri kadar uyumasına dikkat ediniz. Uykusunu yeterli alamamış bir çocuk sabahları hoşnutsuz kalkar, yorgundur, uykulu ve sinirlidir. O paradoksal olarak, yorgunluğuna karşı direndiği için taşkınlık yapabilir. Çekinmeden doktorunuza da danışabilirsiniz.

