

ANNE BABA AKADEMİSİ

Yemek Seçen Çocuklar İçin Pratik Rehber

Yemek seçme alışkanlığını, beslenme bozukluklarını ve gıdadan kaçınma sorunlarını aşmak için öneriler

Katja
Rowell

Jenny
McGlothlin



DK

YEMEK SEÇEN ÇOCUKLAR İÇİN PRATİK REHBER

Orijinal adı: Helping Your Child with Extreme Picky Eating

Yazanlar: Katja Rowell, Jenny McGlothlin

© 2015 by Katja Rowell, Jenny McGlothlin and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

İngilizce aslından çeviren: Ayşegül Cebenoyan

Yayına hazırlayan: Sema Çubukçu

ANNE BABA AKADEMİSİ DİZİSİ

Türkçe yayın hakları: © 2024 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Eylül 2024 / ISBN 978-625-6666-91-7

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı ve sayfa uygulama: Gökçen Yanlı

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Yemek Seçen Çocuklar İçin Pratik Rehber

Katja Rowell
Jenny McGlothlin

Çeviren: Ayşegül Cebenoyan

İçindekiler

Türkiye'den bir önsöz	11
Önsöz	13
Giriş	17
1 / Tipik yeme alışkanlıklarını anlamak	33
2 / Çocuğunuzun yaşadığı zorlukları anlamak	47
3 / Kendi rolünüzü anlamak	65
4 / 1. adım: Kaygıyı, stresi ve güç mücadelesini azaltmak	93
5 / 2. adım: Yapılandırılmış bir rutin oluşturmak	121
6 / 3. adım: Aile yemekleri	145
7 / 4. adım: Ne sunacağınızı ve nasıl sunacağınızı bilmek	175
8 / 5. adım: Beceri geliştirmek	209
9/ Umut ve ilerleme adımları	243
Teşekkür	257
Kaynakça	259

Tıbbi uyarı

6

Bu kitap ve içerdiği bilgiler yalnızca eğitim amaçlıdır. Bu kitabın metni, bir çocuğun dikkatli gözlem, değerlendirme ve teğhisinin ya da devam eden tıbbi veya beslenme bakımının yerini almak üzere hazırlanmamıştır. Bu kitabın metni, böyle dikkatli gözlem, değerlendirme, teğhis ya da devam eden bakımın yerine kullanılmamalıdır. Yazarlar, bu kitapta genel bilgiler sunmuş olup, herhangi bir bilginin herhangi bir kişiye ya da herhangi bir belirli durum setine uygulanabilirliği konusunda herhangi bir güvence vermezler. Bu kitaptaki bilgilere dayanarak herhangi bir eylemde bulunma ya da herhangi bir karar alma riski okuyucunundur. Yazarlar, bu kitabı okuyan herhangi bir kişinin herhangi bir eylemi ya da kararı için herhangi bir sorumluluk veya sorumluluk stlenmezler ve bu kitapta sağlanan bilgilerden kaynaklandığı iddia edilen herhangi bir kayıp, yaralanma, hasar veya bozulmadan sorumlu değildirler.

Anne babalara;

Dileriz bu kitap çocuunuza ve ailenize yardımcı olmanızı
sağlayacak somut stratejiler, umut ve güven verir.

7

Akşam yemeklerimin komik ve eğlendirici arkadaşı, yanında olmaktan her zaman zevk aldığım kızım. En iyi dostum, sevgilim, kamp arkadaşım, bulaşıkçı kocamın hiç bitmeyen desteğine. Şahane yemekler ve sofralarla büyümemi sağlayan anne babama. Kitabı birlikte yazdığımız parlak bir meslektaş ve tanı uzmanı olan dostum Jenny'ye.

Katja Rowell

9

Bu sevgi ve emek ürünü kitabı, beni ayakta tutan ve hayatı güzel bir maceraya çeviren çocuklarım Kaden, Whitt ve Sydney'ye; hayatta, sofralarda ve üç çocuğun bakımında yanımda olan sadık ve dengeli eşim Kyle'ye; bana yemenin ve aile olmanın keyfini öğreten anne babama ve özverisi, şefkati ve kavrayışıyla bana her an esin veren Katja'ya ithaf ediyorum.

Jenny McGlothlin

Türkiye’den bir önsöz

Çocuğun yemek seçme sorunlarıyla başa çıkmak hem ebeveynler hem de bu alanda çalışan profesyoneller için karmaşık ve zorlu bir süreç.

Beslenme konusunda Anne Baba Akademisi serisi içinde *Doğru Yiyecek*, *Sağlıklı Çocuk* ve *Çocuğum Yemek Yemiyor* adlı iki kitap yayımladık. Ancak, uzun zamandır bazen süpervizyonlarda, bazen çevremdeki çocuklarda seçici yeme davranışları gözlemliyorum. Bu gözlemlerden çıkardığım, çocuğun seçici yeme davranışı tek bir şeye bağlı değil; mizacı, duyuusal hassasiyeti, büyüme atağı, ebeveynin baskıcı tavrı, oyalama, gelişimsel sorun gibi pek çok konuyu beraberinde getiriyor. Dolayısıyla uzun zamandır daha kapsamlı ve konuya çok yönlü bakan bir kitap arayışı içindeydim. Ve elinizde tuttuğunuz kitap işte bu arayışa bir yanıt oldu.

Kitabın, çocuğun beslenme sorunlarının tıbbi, duyuusal ya da davranışsal temelleri olabileceğini, ancak sorunun her zaman beslenme ilişkisi bağlamında ele alınması gerektiğini vurgulayan yaklaşımı çok değerli. Tanılar, sorunu tek bir açıdan ele almamıza neden olabilir; oysa, çocuğun beslenme sırasında yaşadığı duyuusal tecrübeler de göz önünde bulundurulmalı. Örneğin, başlangıçtaki sorun reflüye, reflüyü düzeltmek sorunu çözebilir. Ancak, beslenme sırasında aylarca yaşanan acı, korku ve çatışma varsa, bu negatif deneyimlerin etkileri devam edebilir. Bu yüzden, çocukla sağlıklı bir beslenme ilişkisi kurmak iyileşme sürecinin ayrılmaz bir parçası.

Yazarların öncelikli amacı, yemekle ilgili stresi ve baskıyı azaltmak, olumlu yemek deneyimleri yaratmak ve çocuk ile ebeveynleri arasındaki güveni yeniden inşa etmek. Bunun için “Ortaklık İçinde Destekleyici Yeme Tedavisi” adlı 5 adımlık bir yaklaşım sunuyorlar. Adımları incelediğimizde, yazarların neyin nasıl yene-

ceğine geçmeden önce stresi azaltma, rutin oluşturma, ailece yenen yemeklerden keyif alma adımlarını oturtmaya çalıştığını görüyoruz; çünkü beslenme bir ilişki meselesi. Çoğu zaman beslenmenin bir şefkat alışverişi olduğunu unutuyoruz. Örneğin, oyun terapilerinde, çocuğun kurguladığı anne-bebek beslenme oyunu olduğunda, çocuğun ilişkiyi nasıl tasvir ettiğine bakarız. Beslenme oyununu canlandırırken çocuk yemeği tükürüyor, zorla yediriliyorsa, genel olarak ebeveynlikteki şefkat konusu değerlendirilir. Kitabı okurken böyle bir farkındalığa gelerseniz, önce kendinize şefkat vermeyi atlamayın. Biz, aslında bize yapılanları tekrarladığımız bir kısırdöngüdeyiz. O döngüden çıkmanın anahtarı ise farkındalıkta ve şefkatte yatıyor.

Unutmayın, çocuğunuzun beslenme alışkanlıklarını iyileştirmek uzun bir süreç olabilir, ancak bu süreçte doğru rehberlikle ilerlemek mümkün. Bu kitabı okurken, çocuğunuzun yeme sorunlarının nedenlerini anlamaya yönelik adımlar atarken, onun sağlıklı bir beslenme alışkanlığı geliştirmesi için gereken güvenli ve destekleyici ortamı oluşturacağınıza inanıyorum. Önsözü sonlandırmadan bir küçük öneri: Kitapta yazarlar beslenmeyle ilgili örnekler verirken tabii ki Amerikan mutfağını ve alışkanlıklarını düşünen bir yerden mönüler veriyor. Siz rahatlıkla oraları kendi mutfak kültürünüze adapte edebilirsiniz.

İyi okumalar...

Nilüfer Devecigil
ndevecigil@hotmail.com

Önsöz

Çoğu anne baba, çocuklarını beslemenin, çocuk yetiştirme ve büyütmenin basit ve doğal bir parçası olduğunu varsayar. Çocukları yemek yemeyi reddederse ya da son derece sınırlı sayıda yiyecek yerse hem bir şok yaşarlar hem de korkarlar. Fazla yemek seçen bir çocuğunuz varsa onun büyümeyeceğinden ya da normal bir gelişimi olmayacağından korktuğunuzu fark edebilirsiniz. Ailelerle çocuklarının beslenme sorunları üzerine çalışan bir terapistseniz, muhtemelen yeme sorunu olan çocukların anne babalarının, ebeveynliklerine ilişkin bir sorun olduğuna inandıklarını ve bu nedenle duygusal tepkiler verdiklerini görmüşsünüzdür.

Besleme sorunlarına verilen tepkinin korku ve kontrol arzusundan kaynaklanması anlaşılabilir. Çocukluğumuzun ilk oyuncak bebek “besleme” ve oyuncak araba “tamir etme” deneyimleri bize, “iyi bir annenin bebeğini besleyebileceğini” ve “iyi bir babanın her şeyi tamir edebileceğini” öğretmiştir. Çocuğu çok fazla yemek seçen bir ebeveyn, “çocuğunun yemesini sağlamak” için aklına gelen her yöntemi denemeye hazırdır. Çocuklarına yardımcı olma çabaları sorunu çözemediğinde anne babalar, başarısız bir ebeveyn oldukları duygusuna kapılırlar, çünkü korku ve kontrol arzusundan kaynaklanan besleme stratejilerinin başarısızlığa mahkûm olduğunu anlamazlar.

Yemek Seçen Çocuklar İçin Pratik Rehber, hem beslenme güçlüğü olan çocukların anne babaları için hem de bu ebeveyn ve çocuklarla çalışan terapistler için çok değerli bir yol gösterici. Kitap, ayrıca çocuklarının fazla yemek seçmeleri nedeniyle derin bir endişe yaşayan ailelerin, çocuklarına beslenme sorunlarını ve yemek sırasında yaşadıkları sıkıntıları aşmaları için yardımcı olmakta kullanabilecekleri araçlar da sunuyor. Çocukların yemeğe ilişkin vücutlarından gelen sinyallere duyarlı olabilmeleri, yemekle ve yemek saatiyle olumlu bir ilişki geliştirmelerine bağlı. Sağlıklı

yemenin temelinde bu tür bir “içe yönelimlilik” yatar. Yazarlar, çocukların bu olumlu ilişkiyi geliştirmeleri için anne babalara destek olmayı hedefliyorlar.

Çocuğun niçin yemek seçtiğine değinen pek çok kitap ve terapi programı vardır. Çocuğun yiyeceklere “hayır” deme ihtiyacı beslenme ilişkisinden, duyu bütünleme ve motor koordinasyonu bozukluğundan, ağız becerilerinin yetersiz gelişiminden ya da tıbbi başka nedenlerden kaynaklanabilir. Bu ihtiyacı oluşturan faktörleri bilmek, anne babalara gerçekten çok yardımcı olabilir. Maalesef bu tür kitap ve programların çoğunda, çocuğun o sıradaki yeme alışkanlığının ne durumda olduğu göz ardı edilir ve içten kaynaklanan bir yeme arzusunun ve yetkinliğinin nasıl oluşturulabileceğine yönelik gerçek bir bilgi verilmez. Önerilerin çoğu, var olan besleme becerilerini geliştirmeye ya da yeme davranışını yönetme tekniklerine dayanır. Her çocuğun doğuştan getirdiği fiziksel ve duygusal olarak beslenme yeteneğini geliştiren, yemek zamanlarını ve yiyecekleri keyifli hale getiren saygılı yöntemlere değinilmez.

14

Yemek Seçen Çocuklar İçin Pratik Rehber kitabında sunulan STEPS+ yaklaşımı, çocuğun beslenme tercihlerini sıklıkla onun kendine has fiziksel, duygusal ve duygusal ihtiyaç ve korkularının yönlendirdiğini kabul eder. Yerleşik sağaltıcı besleme yaklaşımları bu ihtiyaçları karşılayabilir. Oysa geleneksel besleme terapisinin odağında, genellikle anne babaların ve terapistlerin bilgi ve ihtiyaçları yer alır. Geleneksel besleme terapisi, beslenmenin temel bileşeni olan yemek saatindeki ebeveyn-çocuk ortaklığını ve ilişkisini desteklemez. İhtiyaçları ve korkuları dikkate alınan, anlaşılabilir ve saygı gören çocuklar dünyayı farklı algılamaya başlarlar. Yeme süreci hem çocuğa hem de ebeveyne değer veren ve saygı gösteren bir yemek saati ortaklığı üzerine inşa edildiğinde çocuk değişmeye başlar. Çocuğun beslenmesinde güven, ilişki ve ortaklığın önemini vurgulayan anlayış, *çocuğun beslenmesinde sorumluluk bölüşümü* yaklaşımını geliştiren ve bu konuda birçok yazısı olan diyetisyen ve aile terapisti Elyn Satter’ı referans alır. Satter’ın yaklaşımına göre, anne babaların sorumluluğu *neyin, nerede* ve

ne zaman yeneceğidir. Çocukların sorumluluğu da kendilerine sunulan yiyecekleri *yiyip yemeyeceklerine* ve *ne kadar yiyeceklerine* karar vermektir. Araştırmalar, net bir düzen içinde yemek sunulan ve yemek konusundaki kararlarına güvenilen çocukların, yemekten kaçınmaktan ya da güç kavgasına girişmekten vazgeçtiklerini gösteriyor. Net bir yeme düzeni ve kararlarına saygı duyulması, bu çocukların doğal iştahlarıyla baş kurmaya başlamalarını, açlık hisleri ve yemek saatini paylaşma arzuları temelinde yemek için ihtiyaç duydukları güveni geliştirmelerini sağlıyor.

Sorumluluk bölüşümünün gelişimi tipik olan çocuklar ve aileleri üzerindeki etkisi kabullenilmiştir. Oysa bu kitabın yazarlarının “fazla yemek seçen çocuklar” olarak adlandırdıkları çocuklarla çalışan terapistler, sorumluluk bölüşümü prensiplerini benimsemekte ağır davranmışlardır. Çocukların beslenme sorunlarının kaynağı olarak gösterilen, tıbbi ya da nörolojik bir tanı varsa, tedavi genellikle tıbbi, davranışsal veya duyumsal-motor yaklaşımlara odaklanır. Elbette bu tür çocukların anne babaları, çocuklarının kendi isteğine göre yemek yemesine –ya da yememesine– izin vermenin ancak hayalini kurabileceklerini hissedebilirler. Bu düşünce onlar için fazlasıyla korkutucudur. Oysa her çocuk ve aileye uyacak anlayış ve yaklaşımları birleştirmek, herkesi başarılı ve mutlu yemek saatlerine kavuşturabilir.

Yemek Seçen Çocuklar İçin Pratik Rehber, anne babalara derin terapötik bilgiden kaynaklanan ilişkisel bir anlayış ile pek çok pratik stratejinin bir birleşimini sunuyor. Kitapta sunulan pratik stratejiler, çok ciddi yeme sorunları yaşayan çocukların anne babalarına bile çocuklarına en çok ihtiyaç duydukları yerde –yani evde– yardımcı olacak gücü veriyor. Katja Rowell ve Jenny McGlothlin, ebeveynlere fazla yemek seçen çocuklarının yeme güçlüklerini anlamalarına ve çözmelerine yönelik çok spesifik öneriler sunan bir kitap hazırlamışlar. Bu kitap, çocuğun (ve ailenin) yemek ve yemek saatleriyle olumlu bir ilişki kurmasını desteklemek isteyen her ebeveynin ve terapistin kütüphanesinde yer almalı.

Giriş

Fazla yemek seçen bir çocuğu büyütürken, sonsuz bir maraton koşmakta olduğunuzu hissedebilirsiniz. Yiyeceklerle ya da çocuğunuzla ilgili her şeyde bir terslik vardır: Sofraya koyduğunuz yiyecekler, çocuğunuzun beslenmesi, büyümesi hepsi endişe kaynağıdır. Çocuğunuz çok sınırlı sayıda yiyecek yiyebildiği için kamplara katılamaz, yeni yiyeceklerden ya da yeni yerlerde yemek yemekten endişe duyar, panikler veya öfke nöbetleri geçirir. Ya da bir annenin söylediği gibi akşam yemekleri, kırk beşer dakikalık “rehine müzakerelerine” dönüşür. Her ne yaşıyorsanız, eğer çocuğunuzun yeme alışkanlıkları onun sosyal, duygusal ya da fiziksel gelişimini etkiliyorsa ve aile içinde çatışmaya veya endişeye neden oluyorsa, bu kitap sizin içindir.

Muhtemelen işe yaramayan bir sürü öneriyle karşılaşmışsınızdır. Çocuğunuzun öğretmeninin ona portakal yedireceğini iddia etmesi ya da doktorunuzun “yemesini sağlamak için aç bırakma” talimatının işe yaramaması her şeyi daha da zorlaştırabilir. Facebook’ta yeğeninizin pazı cipsi yerken çekilmiş fotoğraflarını görmek kendinizi daha da kötü hissetmenize yol açar. İnternet destek grupları, genellikle destekleyici olmaktan çok çelişkili, yanıltıcı ve kınayıcı yorumlarla doludur. Her şeyi yiyen çocukların şanslı anneleri, çocuğunuzun severek yediği az sayıdaki yiyecekten biri olan “balık krakerler”in “toksik” olduğunu iddia edebilirler. Küçük bir gurme yaratmayı “başaramamış”, beslenme terapisinde de “başarısız” olmuş olabilirsiniz. Hatta çocuğunuza “gelişememe” tanısı konmuş olabilir, ki bu kalbinize bir bıçak gibi saplanır, çünkü bir çocuğunuz olduğunda, ilk günden itibaren göreviniz onu beslemek ve büyütmezdır. Peki beslenme böylesine

zorlu bir mücadele haline geldiğinde; çocuğunuzun ağızına aldığı her lokma için savaştıktan ya da onu günler, yıllar boyunca yalnızca yemeyi kabul ettiği birkaç yiyecekten başka bir seçeneğiniz olmadığını hissettiğinizde ne olur?

Bu kitap, “işe yarayacak” o sihirli numarayı ya da kuralı bulmaya yönelik değil. Aksine, beslenme yaklaşımınızı değiştirmeye yönelik. “Başarısızlığı” tersine çevirmeye; çocuğunuzun sağlıklı bir şekilde büyüebilmesini sağlayacak çeşitlilikte ve miktarda yemekten keyif alabilmesi için, size ve bütün ailenize destek olmaya yönelik. Yiyecek savaşlarını sonlandırmaya ve belki de ilk kez aile yemeklerini dört gözle beklemeye yönelik! Ne gibi güçlükler yaşıyor olursa olsun çocuğunuzun değerini bilmeye ve varlığından keyif almaya, yeme alışkanlıklarının çocuğunuzun ya da ailenizin hayatını tanımlamasına izin vermemeye yönelik. Dileğimiz, tüm çocukların becerileri doğrultusunda beslenerek sağlıklı ve mutlu bir şekilde büyümeleri, yiyeceklerle ve bedenleriyle barışık olmalarıdır.

18

“Yemek seçen” çocuğun ebeveyni olmak

Çocuğunuza “yemek seçen”, “beslenme sorunu olan”, “neofobik” (yenilikten korkan), “yemekten kaçınan” ya da “gelişememe sorunu olan” etiketi yapıştırılmış olabilir. Belki bir beslenme bozukluğu tanısı konmuştur. Belki de beslenme tüpünden kurtulmuştur ama hâlâ beslenme zorluğu yaşıyor. Belki yalnızca otuz çeşit ya da on çeşit gıda tüketiyordur veya kolayca yiyebildiği yalnızca üç çeşit güvenli yiyecek vardır. (Bezelye püresi, armut ve çubuk kraker dışında hiçbir şey yemeyen bir çocuğun üç çeşit güvenli yiyeceği var demektir.)

Etiketlerin anlamı

- **Beslenme sorunu olan:** Yirmiden az gıda çeşidi tüketen, mnsne yeni gıdalar eklememiş olduğu halde yemekte olduğu bazı gıdaları yemeyi bırakan, ailenin geri kalanından farklı gıdalar tüketen, belirli bir gıda grubundaki gıdaların hepsinden kaçınan (rneğin et ve sebzeler) ya da yeni bir gıda tüketmekten rahatsız olan bir ocuk, genellikle beslenme sorunu olan bir ocuk olarak etiketlenir.
- **Yemek seçme bozukluğu:** Beslenme bozukluğuyla benzer bir tanımı vardır. Yetişkinler ya da çocuklar için kullanılan kesin bir tanı değildir; kişinin sınırlı sayıda gıda çeşidini yemeyi kabul ettiğini ve bilmediği gıdaları reddettiğini ifade etmek için kullanılmaya başlanmıştır.
- **Yemekten kaçınma:** Hastalık, travma ya da nefes borusuna gıda kaçması gibi rahatsız edici deneyimlerin ardından ortaya çıkabilir; genel olarak yemekten duyulan korku ve kaygıya işaret eder. Sıklıkla yemek seçme bozukluğuyla birlikte ya da beslenme sorunu olanlarda görülür.
- **Neofobi:** Yeni Őeylerden korkma. Yürümeye yeni başlayan çocuklar genellikle yeni gıdalara, hatta bildikleri gıdalara karşı bile Őüpheci yaklaştıkları bir dönemden geçerler, ancak yeni gıdalara karşı aşırı olumsuz tepkiler, neofobi olarak adlandırılabilir.
- **KKYAB: Kaçınan/Kısıtlı Yiyecek Alım Bozukluğu,** nceki adıyla *infantil anoreksiya*. *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı* (DSM-5),¹ KKYAB'yi 6 yaşından önce başlayan, bir aydan daha uzun süren optimal büyüme için ağızdan yeterli besin alamama durumu olarak tanımlar. Kilo ve/veya psiko-sosyal işlev üzerinde olumsuz etkisi olan KKYAB'nin üç alt grubu vardır: seçici duysal temelli beslenme, düşük ilgi veya iştahsızlıkla yiyeceklerden kaçınma ve tiksindirici sonuçlardan korkma nedeniyle kısıtlayıcı yeme.
- **Büyüme duraklaması:** Yetersiz fiziksel büyüme durumu. Genellikle kilonun beşinci persentilin altında olmasıdır. Klinisyenler büyüme duraksamasını tanımlarken sınır değer olarak onuncu, beşinci ya da birinci persentili kullanılabilir veya büyümenin belirgin Şekilde yavaşlamasını göz önüne alabilir.
- **Beslenme bozukluğu:** Amerikan Konuşma-Dil-İşitme Derneği'ne göre, uygun besin alımı için yiyeceğin ağızda toplanmasında, emilmesinde, iğnenmesinde ya da yutulmasındaki sorunları ifade eder.

1. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*. Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Association) tarafından yayımlanan zihinsel hastalıklar için tanı lt. İlk defa 1952'de yayımlanmıştır. Son baskısı Mart 2022'de yayımlanan *DSM-5-TR*'dir. (.n.)

Şu anda, pediatrik beslenme sorunlarının karmaşıklığını yansıtan kabul edilmiş bir sınıflandırma sistemi bulunmamaktadır. Bu kitapta, danışanlarımızın en çok kullandığı tanımlayıcı terim olan ve yukarıdaki listedeki birçok çeşitli terimi kapsayan “fazla yemek seçme” (FYS) terimini kullanıyoruz. (“Yemek seçen” terimini hiçbir zaman çocuğu yargılamak için kullanmadığımızı, bu ifadeyle çocuğun davranışını tanımladığımızı dikkatinizi çekeriz.) “Fazla yemek seçme” terimi bir yandan çocuğun kabul ettiği yiyeceklerin çeşitliliğinin sınırlı olduğunu ya da miktarının azlığını ifade ederken bir yandan da çocuğun yiyeceklere karşı sergilediği davranışları ve yiyeceklerle ilişkisini göz önüne alır.

Okuyucularımız arasında çocuğu hiçbir zaman tek bir lokma yememiş olan anne babalar olduğu gibi çocuğu yirmi ya da daha fazla yiyeceği yemeyi kabul eden anne babalar da olabilir. Bazı ebeveynler çocuklarının akşam yemeği niyetine dondurma yemenden memnuniyet duyabilir; diğerleri içinse bu bir hayal kırıklığına neden olabilir. Lütfen kitabı okurken, diğer anne babaların yaşadığı deneyimlerin çeşitliliğini göz önünde bulundurun ve kitaptaki önerileri kendi durumunuza uyarlayın.

Çocuğunuzun durumu ne olursa olsun, yalnız değilsiniz. Her üç ebeveynden biri çocuğunu, “yemek seçen” bir çocuk olarak tanımlıyor. Gelişimsel gecikme sorunu olan çocukların yüzde 80’inde yeme konusunda zorluklar görüldüğü belirlenmiştir. Çeşitli kaynaklarda, Amerika Birleşik Devletleri’ndeki çocukların yüzde 3 ile yüzde 25’inin beslenme güçlüğü yaşadığı belirtiliyor. Araştırmalarımıza, meslektaşlarımızla yaptığımız görüşmelere ve deneyimlerimize dayanarak, fazla yemek seçen çocuk oranının yaklaşık yüzde 10 ile yüzde 15 civarında olduğuna inanıyoruz. Nüfus verilerini dikkate alırsak, bu oran, ABD’de 10 yaş altındaki dört ila altı milyon çocuğun fazla yemek seçme sorunu yaşadığı anlamına geliyor! Ünlü gurme Michael Pollan’ın bile “yalnızca beyaz gıda” yiyen, gıda neofobisi olan bir oğlu vardı (Beers, 2009).

Yalnız olmadığınız gibi kabahatli de değilsiniz. Çocuğunuzun çok zeki ya da son derece bağımsız olması, temkinli bir mizacının olması ya da bazı alanlarda gelişimsel gecikme yaşaması,

otizm spektrumunda yer alması, kokulara aşırı duyarlı veya belirli dokulardan kaçınan bir çocuk olması sizin kabahatiniz değildir; bunlar sizin kontrolünüz dışındaki faktörlerdir. Bazı ebeveynler çocuklarının tat alma duyularının üstün olduğuna –acı ve diğer tatları daha yoğun bir şekilde algılayabildiklerine– inanır. Çalışmalar, nüfusun yaklaşık dörtte birinin üstün tat alma duyusuna sahip olduğunu göstermektedir (Bartoshuk, Duffy ve Miller, 1994). Tat alma duyusunun üstünlüğü yemek seçmede rol oynayabilir, ama yemek seçenlerin birçoğunun tat alma duyuları üstün olmadığı gibi tat alma duyusu üstün olanların birçoğu da geniş bir yiyecek yelpazesinin tadını çıkarır. Bartoshuk ve meslektaşlarına göre (1994), nüfusun yaklaşık dörtte biri, daha az tat tomurcuğuna ve daha az tat alma yeteneğine sahip olan tat alamayanlardan oluşabilir. Biz, sıkıcı tatlardan zevk almamanın yemek seçme sorusunda rolü olabileceğini ama bunun henüz keşfedilmemiş bir faktör olduğunu düşünüyoruz. Karmaşık bir konu!

Fazla yemek seçme sorununa henüz tam olarak anlamadığımız birçok faktörün katkısı vardır, ama bu sorunun kritik bir parçası, anne babayla çocuğun yemek üzerinden birbirleriyle etkileşimleridir. Çocuğunuzun yeme alışkanlığında en büyük farkı yaratacak olan faktör, ne terapist ne de belirli doku ve tat kombinasyonlarıdır. Çocuğunuzla daha sağlıklı bir besleme ilişkisi geliştirmek için kritik faktör, *sizsiniz*. Bu hassas bir nokta, çünkü anne babalar beslenme ilişkisindeki sorunlardan genellikle kendilerini sorumlu tutarlar, bu nedenle tekrar ediyoruz; bu sizin kabahatiniz değil. Aksine, anne babaların çocuklarıyla yemeğe ilişkin etkileşimlerinin başlangıçtaki sorunları daha da derinleştirecek bir hale gelmesine yol açan şey, yeme güçlükleri olan çocuklar için desteklerin yetersiz olması ve ebeveynlere yanlış tavsiyeler verilmesidir. Bunun tam tersi de doğrudur: İyi ve doğru bir yönlendirme ile destek, çocuğunuzla birlikte beslenme sorunlarını aşmanıza yardımcı olur.

Birçok aile umudunu kaybeder ve çocuklarını, yemeyi kabul ettiği birkaç çeşit yiyeceklerle beslemeye razı olur. İşler gerçekten stresli bir hale geldiğinde, anne babalar çocuklarının kaç çeşit

**Çocuğunuz yemek konusunda aşırı seçici mi?
Sadece ekran karşısında mı yemek yiyor?
Her yemek saati bir güç mücadelesine mi dönüşüyor?
Çocuğunuzun sağlıklı beslenemediğinden endişe mi ediyorsunuz?**

Yemek seçen, beslenme bozukluğu olan ya da gıdadan kaçınan bir çocuk büyötmek sonsuz bir maraton koşmaya benzer. Bitmeyen bir yolda endişelenirsiniz, özölürsünüz, ebeveyn olarak özgüveninizi kaybedersiniz. Peki, endişelerinizden ve her bir lokma için mücadele etmekten nasıl kurtulabilirsiniz?

Katja Rowell ve Jenny McGlothlin *Yemek Seçen Çocuklar İçin Pratik Rehber*'de hem sizin hem de çocuğunuzun sofradaki kaygılarınızdan kurtulmanızı sağlayacak bir metot sunuyorlar. Klinik olarak etkinliğı kanıtlanmış STEPS+ yaklaşımıyla çocuğunuzun beslenme sorunlarını aşmasına adım adım yardımcı oluyorlar.

Pratik, çocuk odaklı ve suçluluk hissettirmeyen bu paha biçilmez rehber, yemek seçen çocukların ve ebeveynlerinin karmaşık duygusal dünyalarını aydınlatacak!

Katja Rowell, aile hekimi ve çocuk beslenme uzmanı. Çocukların yiyeceklerle ve bedenleriyle barışık büyümelerine yardımcı olmak amacıyla anne babalara ve uzmanlara yönelik atölye çalışmaları düzenliyor.

Jenny McGlothlin, doğumdan ergenlik dönemine kadar olan çocukların beslenme bozukluklarının değerlendirilmesi ve tedavisi konusunda uzman bir terapist. McGlothlin, Teksas Üniversitesi'nde beslenme ve çocuk gelişimi dersleri veriyor.

