

ALGIABA TERAPE



"Çocuğunuzun Yaşam Kalitesini Yükseltin"



Pelin Aşanboğa Yüce



**FARKLI GELİŞEN ÇOCUKLARDA
PÜREDEN KATI GIDALARA GEÇİŞ**

YAŞAMDA BESLENME İLE İLGİLİ ÜÇ GEÇİŞ DÖNEMİ VARDIR

- Anne karnındaki beslenmeden sütle beslenmeye geçiş
- Ek besinlere geçiş
- Süt dışındaki besinlerle karşılaşma ve erişkin tipi beslenmeye geçiş

YAŞAMDA BESLENME İLE İLGİLİ ÜÇ GEÇİŞ DÖNEMİ VARDIR

Ek besinlere geçiş; yarı katı ve katı gıdaların bebeğe verildiği, tek başına anne sütü ile beslenme döneminin adım adım bitişi anlamına gelen bir süreci tanımlar.

Anne sütünden mahrum olan hazır mama ile beslenen bebekler içinse bu süreç mama dışındaki yarı-katı, katı gıdalarla tanışma ile başlar.

- ▶ Bebeklik döneminde ilk 3-4 ay emerek beslenme dönemidir. Bu sürede yutma refleksi zaman zaman verilenleri çıkarma eğilimindedir.



- ▶ Bebek 4-6 ayda yarı katı gıdaları ağız boşluğunun arka tarafına aktarmayı ve yutmayı başarır.
- ▶ Bu dönemde ek besinlere geçiş yapılır.

EK BESİNLERE BAŞLANABİLMESİ İÇİN AŞILMASI GEREKLİ GELİŞİM BASAMAKLARI

- ▶ Baş ve boynun kontrolünün tamamlanması,
- ▶ El-göz koordinasyonunun gelişmesi,
- ▶ Bebeğin anne ve çevre ile ilişkiye geçmesi,
- ▶ Oturmaya başlaması,
- ▶ Çiğneme ve yutma koordinasyonunun gelişmesidir.



Bütün bu gelişim basamaklarını tamamlamış çocuca püre edilmiş yiyecekler verilerek, ek besinlere ve katı besinlere geçiş süreci başlamış olur.

FARKLI GELİŞEN ÇOCUKLARDA KATI GIDALARA GEÇİŞTE YAŞANAN SORUNLAR

- ▶ 6. ayda püre ile beslenen, farklı gelişen bazı çocuklarda katı gıdaya geçiş her zaman kolay olmayabilir.
- ▶ Bu zorluk, kısıtlı bir gıda türünü tercih etme şeklinde olabileceği gibi, katı gıdaları yememek konusunda ısrar etmek şeklinde de yaşanabilir.
- ▶ Çocuğun yeni bir gıdayı denemesini sağlamak oldukça güç olabilmektedir.

FARKLI GELİŞEN ÇOCUKLARDA KATI GIDALARA GEÇİŞTE YAŞANAN SORUNLAR

Farklı gelişim gösteren bazı çocuklarda:

- Katı yiyecekleri reddedebilme,
- Çiğnememe – ısırılmama,
- Çok seçici yeme,
- Nadiren aşırı yeme,
- Yararlı yiyeceklere tutkun olmamakla birlikte çerez, cips gibi yiyeceklere aşırı ilgi gösterme,

FARKLI GELİŞEN ÇOCUKLARDA KATI GIDALARA GEÇİŞTE YAŞANAN SORUNLAR

- ▶ PIKA denilen, yenilmez şeyleri yeme,
 - ▶ Yeni yiyecekleri denemeye aşırı direnç gösterme,
 - ▶ Tada–kokuya–dokuya duyarlılık,
 - ▶ Yiyeceği ağızda tutma, biriktirme
- gibi sorunlar görülebilir.

Püre ile beslenme alışkanlığı edinmiş özel gereksinimli çocuklarda katı gıdalara geçerken aşama aşama ilerlenebilecek bir yol izlenmelidir.

FARKLI GELİŞEN ÇOCUKLARDA KATI GIDALARA GEÇİŞTE YAŞANAN SORUNLAR

- ▶ **Örneğin;** Sürekli eziciden geçirdiğimiz sebze yemeğini az pütürlü halde olacak şekilde çocuğumuza servis etmekle yola koyulabiliriz.
- ▶ Çocuğumuzun kabul düzeyine göre yemeği eziciden geçirmeyi bırakıp çatal ile ezmeyi deneyerek, püre içerisindeki katılık düzeyini artırabiliriz.

FARKLI GELİŞEN ÇOCUKLARDA KATI GIDALARA GEÇİŞTE YAŞANAN SORUNLAR

İlk denemelerde çocuk tepkisel yaklaşabilir. Aile bu süre içerisinde **kararlı** davranmalı ve her gün sistematik olarak katı gıdaya geçiş sürecine devam etmelidir.

ÇÖZÜM YOLLARI

Çocuk yeni denenecek bir yiyecek öncesi kesinlikle aç olmalıdır.

ÇÖZÜM YOLLARI

- Çocuk yemek yeme süresi boyunca masada oturamıyorsa, kısa sürelerle masa başında oturması sağlanmalıdır.
- Masada oturduğu süre boyunca çocuk sevdiği yiyeceklerle ödüllendirilmelidir.

ÇÖZÜM YOLLARI

Çocuk yemediği gıdalara dokunma, hatta gerekiyorsa onları eline alıp bakabilme, sıkma, oynama şansına sahip olabilmelidir.

ÇÖZÜM YOLLARI

Yapılacak işlerden biri de yemek zamanları dışında yemesi istenmeden önce çocuğa sırasıyla yiyeceklerin gösterilip tanıtılmasıdır. Çocuğun o yiyeceği eline alması incelemesi istenebilir. Ağzına götürmesi, tatması vb. teşvik edilebilir. Ama kesinlikle yemesi için ısrar edilmemelidir.

Yani onun için panik yaratan duruma dereceli olarak alışması beklenmelidir.

ÇÖZÜM YOLLARI

Çocuk ilk kez yemeye başladığı her bir kaşık yemekten sonra sevdiği (çikolata, kek, bisküvi vs) yiyeceklerle ödüllendirilmelidir.

- ▶ Katı gıdaya geçiş süreci içerisinde **dikkat** edilmesi gereken hususlar Őunlardır:



- Çocuğun ağız içi duyuşal duyarlılıkları olabilir.
- Öncelikle bu duyarlılıklar saptanmalı ve duyarlılıklarla ilgili çalışmalar yapılmalıdır.



- Çocuğa yemek ile ilgili seçenekler sunulmalıdır.
- Sunulan porsiyonların küçük olması gerekmektedir.
- Çocuk atal–bıçak ve kaşığını kendisi kullanmalıdır.
- Sunulan yemeği istediği ölçüde kendisi almalıdır.

Bu tutum çocuğu bireyselleştirir, bağımsızlaştırır, duygusal olarak olgunlaştırır.

UNUTULMAMALI

- ▶ Sofra başı harika bir ortamdır. Aile içi iletişim ve aile yaşantısı burada gerçekleşir.
- ▶ Yemek vakti, temas vaktidir.

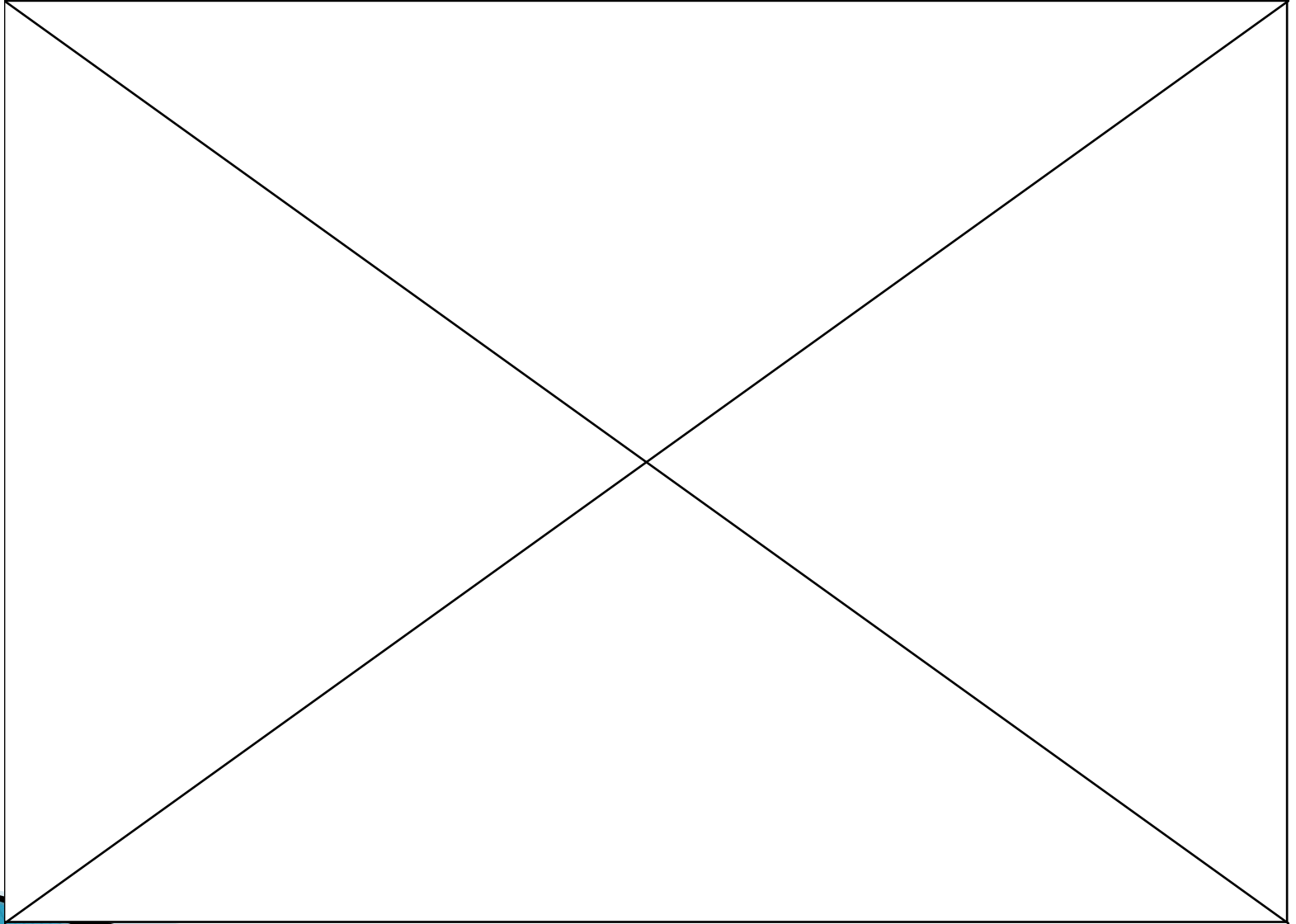
Bu sebeple birlikte yemek yemeye özen gösterilmelidir.

**Hiçbir şey imkansız değildir,
yeter ki kararlı olalım.
:)**

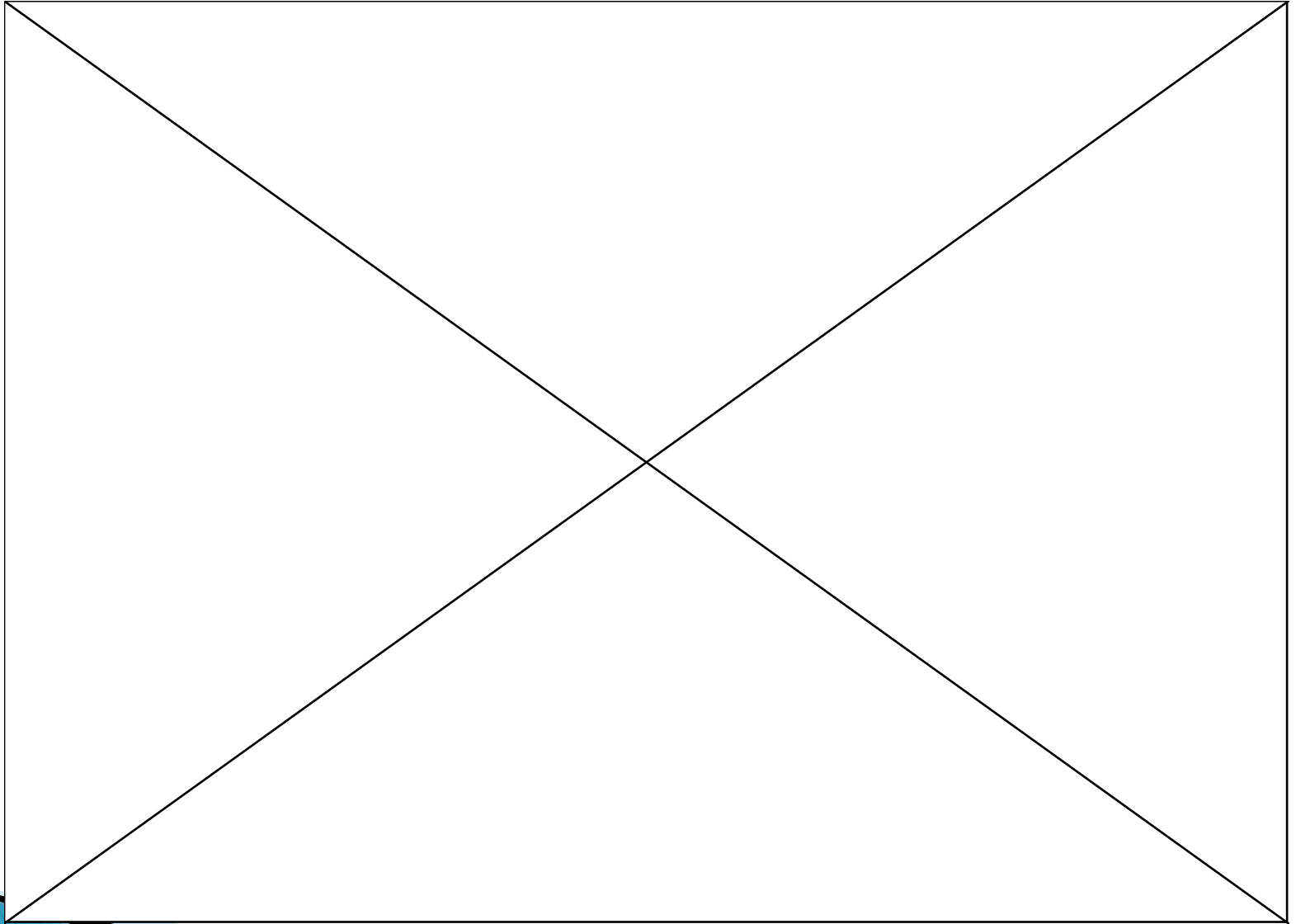


Pelin Aşanboğa Yüce

YouTube'da "Daniel Eating Vlog Jan. 6, 2012 - non-verbal 4 y.o.
w/ autism" adlı videoyu izleyin



YouTube'da "Daniel Eating Vlog Jan. 21, 2012 - non-verbal 4
y.o. w/ autism" adlı videoyu izleyin



TEŐEKKÜRLER!

**PELİN AŞANBOĞA YÜCE
ÇOCUK GELİŐİMİ VE EĞİTİMCİSİ**

