

Çocuğun yeme davranışlarının şekillendirilmesi

Dr. Öğr. Üyesi Nihan Çakır Biçer
Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Günümüzde çocuğun yeme davranışı ve istenilen yöne doğru nasıl şekillendirilebileceği oldukça dikkat konusudur. Halk sağlığı açısından çocuğun yeme davranışı, çocukluk çağı obezitesi (şişmanlığı) ve uzun dönemde bulaşıcı olmayan, kronik hastalık sıklığında artış endişesi ile ilişkilidir.

Yeme davranışı ile ilgili tüm etmenler değiştirilebilir olmamakla birlikte, çevre ve besinle ilişkili deneyimler, çocuğun yeme davranışının gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Çocukların besin deneyimleriyle besin alımının temel belirleyicisi olan tercihlerinin nasıl şekillendiğinin anlaşılması, ebeveynlerin ve çevrenin kısa ve uzun süreli yeme davranışlarına nasıl etki edeceğini anlamada önemli bir noktadır. Yapılan çalışmalarda bir dizi değişken, çocuğun yeme davranışı üzerinde olumlu veya olumsuz etkilerle ilişkilendirilmiştir. Bu yazıda da bu değişkenlerden bazıları ele alınmaktadır.

Ebeveyn kontrolü: Ebeveynler, çocuğun yeme alışkanlıklarının şekillenmesinde erken dönemden itibaren merkezi rol oynar. Besinin evde bulunabilirliğini kontrol edebilir ve rol model olabilirler. Ayrıca, çocuğun besin alımını etkilemek ya da kontrol etmek için kısıtlama veya baskı gibi stratejiler uygulayabilirler. *Kısıtlama* davranışı, en çok sevilenler de dahil olmak üzere belirli besinlere erişimi ve aynı zamanda toplam besin alımını sınırlandırmayı kapsamaktadır. *Baskı* ise bazı besinleri ve genel olarak daha fazla yemesi için çocuğa baskı yapmaktır. Kısıtlamanın kısıtlanan besinle ilgili kaygı, tercih ve tüketimi arttırdığı, baskının ise ilerleyen dönemlerde o besini tercih etmede isteksizlik yaratacağı ve sonuç olarak bu davranışların, yeme alışkanlıkları ve ağırlık kontrolü üzerine olumsuz sonuçları olduğu yapılan çalışmalarda bildirilmektedir.

Ödül/araçsal beslenme: Çocuğun yeme davranışını ve besin alımını kontrol etmek için ailelerin en sık kullandığı yöntemlerden biridir ve araç olarak besin veya besin dışı ödülleri kullanmaktadırlar. Çocuklar tarafından kabul görmüş besinlerin tüketimi için ödül/araç olarak yiyeceklerin (örneğin; şeker, çikolata vb.) kullanımının, şekerli yiyeceklerin tüketimini arttırabileceği yapılan çalışmalarda gösterilmiştir. Renkli yapıştırma gibi küçük, besin dışı ödüllerin kullanımı ise ilk dönemlerdeki besinden kaçınma davranışının aşılmasında yararlı olabilir.

Sosyal kolaylaştırma: Çocuğun sosyal

çevresinde yer alan ebeveynler, bakıcılar, öğretmenler ve akranları, çocuğun besin tercihleri, besini sevmesi, tüketmesi veya besinden kaçınması gibi yeme davranışına olumlu veya olumsuz etki edebilir. Ancak, sosyal kolaylaştırmanın çocuğun yeme davranışına etkisi oldukça karmaşıktır. Etkinin büyüklüğü, çocuğun etkilendiği kişinin yakınlık derecesine göre değişebilir. Ayrıca küçük çocuklar, büyük çocuklardan daha fazla etkilenmektedir.

Yemek hazırlama programları: Genellikle yemek pişirme ve besin hazırlama konularına odaklanan ve çocukların özellikle meyve ve sebzeyi tatması, tüketmesi ve tercih etmesi üzerine olumlu etkisi olan uygulamalı yaklaşımlardır. Yemek hazırlama programlarının etkinliği üzerine yapılmış araştırmaların sınırlı olması nedeniyle, ideal uygulamanın nasıl olduğu ve uzun dönemli etkileri net olarak bilinmemektedir. Aynı zamanda bu tip eğitimler, çocuğun besin hazırlama becerilerini de geliştirmeye de katkıda bulunmaktadır.



Duyusal eğitim – tat dersleri: Orijinali “tat dersleri” olan duyusal eğitimlerin amacı, çocuğun duyu-larına odaklanan alıştırmalar ile besinler ve içerikleri arasındaki farklılıklar hakkında farkındalık kazanmasını sağlamak ve besinlerden zevk almasını öğretmektir. Deney-sel çalışmalarda duyusal derslerin besin tercihlerine çok fazla etkisinin olmadığı ancak, besin reddinde azalma sağlayabileceği gösterilmiştir.

Bulunabilirlik ve erişilebilirlik: Çocuklar arasında meyve ve sebze tüketimi ile bu besinlerin, bulunabilirliği ve erişilebilirliği arasında tutarlı bir ilişki bulunmaktadır. Besinin *bulunabilirliği*, çocuğun yakın çevresinde (örneğin, meyve ve sebzelerin evde veya okulda) bulunması anlamına gelmektedir. *Erişilebilirlik* ise sadece besinin bulunması değil, aynı zamanda besinin

tüketimini kolaylaştıracak bir yerde ve tüketilebilecek bir yapıda (örneğin; çocuğun kolayca erişebileceği bir yerde dilimlenmiş meyve veya sebze) olmasıdır. Bir besinin duyu-sal özellikleri ile tekrar tekrar karşı karşıya kal-mak, besini kabullenmede olumlu değişim sağlayabi-lir. Bazı sebze ve meyvelere sürekli maruz kalmanın, ço-cuğun tüketimini artırdığı ve çocuğun beslenme davra-nışları üzerine sürdürülebilir bir etki sağladığı çalışmala-rda bildirilmiştir.

Seçim mimarisi ve dürtme/yöneltme: *Se-çim mimarisi*, karar verme kavramındaki değişimi ifa-de eder. *Dürtme/yöneltme* ise seçimleri sınırlandırmadan ya da ekonomik teşviği değiştirmeden öngörülebi-lir değişikliklere yol açan seçim mimarisinin sonucudur. Seçim mimarisi ile çocuklar, daha az sağlıklı olan seçe-neklerini kısıtlamadan veya elimine etmeden, daha sağ-lıklı besin seçimleri için dürtülebilir. Seçim mimarisi yön-teminin okul ortamında uygulanmasının kısa dönem-de meyve ve sebze tüketimini arttırdığı, maliyet-etkin bir uygulama olduğu çalışmalarda bildirilmiştir.

Markalaşma, besin etiketleri ve konuşan karakterler: Gıda şirketleri, tüketicilere karşı tutarlı bir şekilde tanınmayı sağlayan özgün bir isim ve görsel kullanırlar. Gıda ürünlerinde özel bir maskot veya lisans-lı bir karakter kullanarak markalaşmanın, çocukların yal-nızca belirli bir besini seçmelerini değil, özellikle küçük çocuklarda aynı zamanda o besinin hedonik düzeyini de etkileyebileceği bildirilmektedir.

Sonuç olarak, çocuğun yeme davranışını olumlu ve olumsuz yönde etkileyen etmenler bulunmaktadır. Bu etmenler, çocuğun kısa ve uzun dönemli sağlık duru-mu üzerinde önemli rol oynayacağından, ebeveynlerin, bakıcıların ve öğretmenlerin bilinç kazanması, çocuğun sağlıklı bir yeme davranışı kazanmasını sağlayacaktır.

Kaynaklar

- DeCosta P, Moller P, Frost MB, Olsen A. (2017). Changing child-ren's eating behaviour – a review of experimental research. *Appeti-te*, 113; 327-357.
- Birch LL, Fisher JO, Grimm-Thomas K, Markey CN, Sawyer R, Johnson SL. (2001). Confirmatory factor analysis of the child feeding questionnaire: A measure of parental attitudes, beliefs and practices about child feeding and obesity proneness. *Appetite*, 36(3); 201-210.
- Faith MS, Scanlon KS, Birch LL, Francis LA, Sherry B. (2004). Parent-child feeding strategies and their relationships to child eating and weight status. *Obesity Research*, 12(11); 1711-1722.
- Mustonen S, Rantanen R, Tuorila H. (2009). Effect of sensory education on school children's food perception: a 2-year follow-up study. *Food Quality and Preference*, 20(3); 230-240.
- de Wild V, de Graaf C, Jager G. (2015). Efficacy of repeated exposure and flavour-flavour learning as mechanisms to increase preschooler's vegetable intake and acceptance. *Pediatric Obesity*, 10(3); 205-212.