

Özel Gereksinimli Çocuklarda Yeme Becerileri

MERAM NURİYE CAHİT ATAY ÖZEL
EĞİTİM ANAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ



Psikolojik Danışman
Sema Nur İriş

Yemek Yeme Becerilerinin Önemi

Yemek zamanları sadece vücudun hayatta kalması için gerekli olan besinleri almayı sağlamaz.

Bununla birlikte sosyalleşme ve iletişim kurma zamanıdır. Çocuğun bağımsızlık kazanmasına yardım eder.

Seçim yapma ve karar verme becerilerinin gelişmesine yardımcı olur.



Yetersizliği Olan Bireylerde Yemek Yeme Becerilerini Etkileyen Bazı Etmenler

▶ Beyin felçli (Serebral Palsi) olan çocuklar genelde yeme sorunları, yetersiz gıda alımı, ve iştah azalması yaşarlar. Kas tonusu bozuklukları bireyin yemek yeme becerilerini etkileyebilir. Böyle bir durumda bir ergoterapist veya fizyoterapistten yardım almak önemlidir.

▶ Yarık dudak, yarık damak gibi yapısal anormallikler yemek yemeyi zorlaştırabilir.

▶ Kabızlık da çok sık görülen bir Őikayettir.

▶ Zihinsel engelli veya otizmli çocuklarda yemek seçme ve/ya yemek reddi sık görülebilir.

Yemek Yeme Becerilerinin Gelişimi

Çocuklar emmeden bağımsız
yemek yemeye geçerken üç ayrı
geçiş yaşarlar :

Emme davranışından çiğneme
davranışına



Sıvı gıdalardan katı gıdalara



Bağımlı beslenmeden bağımsız
beslenmeye



1-Refleksler

Arama ve emme refleksi beslenmenin en ilkel halidir. Arama refleksi doğumdan 3. aya kadar devam ederken emme refleksi uyanıkken 4. ayda uyurken 7. ayda kaybolur.

- ▶ Hayat boyu devam eden reflekslerden biri de öğürme refleksidir.
- ▶ Reflekslerin bebekte bulunması bebeğin sağlıklı olduğunun göstergesidir.
- ▶ Reflekslerin hiç olmaması veya kaybolması gerektiği zamanda halen devam etmesi gibi anormal durumlar bebekte bir sıkıntı olduğunun göstergesidir.



2. Memeden ya da Biberondan Emme

3.Katı Gıdaya Geçiş

Katı gıdaya geçişte gıdalar **biçim** açısından;

- Sıvı gıdalar
- Püre biçiminde gıdalar
- Yumuşak gıdalar
- Katı gıdalar
- Bileşimler

olarak sıra izler.



Katı gıdaya geçişte gıdalar **tür** açısından;

- Yoğurt
- Tahıl
- Sarı sebze
- Yeşil sebze
- Meyve
- Et
- Balık

olarak sıra izler.



4.Parmakla Yeme

- ▶ Parmakla yeme daha ileri yemek yeme becerileri için **önkoşuldur**. Normal gelişim gösteren çocuklarda 7-8 aylık olduğunda bu beceri görülürken özel gereksinimli çocuklarda daha ileri dönemlerde kazanılabilir.
- ▶ Bu beceriyi kazandırmak için çocuğun sevdiği yiyeceklere yıldız, çubuk gibi şekiller verilerek kullanılabilir.
- ▶ Seçilen yiyeceklerin nispeten yumuşak ve elle tutulabilir olması önemlidir. Örn. haşlanmış patates dilimleri
- ▶ El-ağız hareketini uygulaması için çocuğun eline daha yapışkan olan pekmez, tahin, elma püresi gibi yiyecekler sürülebilir.



5.Bardaktan İçme



Bardaktan içme

öğretimine yardımla içme becerisi ile başlanmalı ve eğer yardımsız içme yeterliliğine sahipse çocuğun kendisinin içmesine izin verilmelidir.

Burada önemli olan bardağı içerken hiç dökmemesi değil bardağı tutması, ağızına götürebilmesi,

yudumlayabilmesidir. Başta çocuğun sıvıyı dökmesi görmezden gelinmelidir.

Bu beceriyi kazandırmaya başlarke yoğurt, marmelat gibi kalınlaştırmış olan sıvılarla başlanması çocuğun beceriyi adım adım öğrenmesine yardımcı olur.

Kolayca dönmeyen kısa bodur bardaklarla başlamak çocuk için daha kullanışlıdır.



Araçla(Kaşık/Çatal/Bıçak) Yemek Yeme

Araçla yemek yeme en kolaydan zora doğru sıralama şöyledir:

Kaşık kullanma (koyu kıvamlı (örn: patates püresi, yoğurt, puding), kaşıkla yenebilen katı(örn:pilav) yiyecekler)



Çatal kullanma(örn. Şeftali, muz gibi doğranmış yumuşak meyveler, haşlanmış sebzeler)



Bıçak kullanarak yayma



Bıçakla kesme



Çatal ve bıçağı birlikte kullanma



Doğru Yemek Yeme Araçlarını Seçimi

1. Bardak Seçimi

► Çocukların bireysel özellikleri ve gereksinimleri doğru yemek araçlarının seçilmesinde önemlidir.

Bardaktan içme için başlangıçta geniş ağızlı ve üzerinde delikleri olan az miktarda sıvı geçmesini sağlayan bardaklar tercih edilebilir.

Emme davranışını destekleyen bardaklar kullanılmamalıdır. Örn: emzikli bardaklar, biberonlar...

Kolaydan zora doğru çift kulplu bardak, tek kulplu bardak, kulpsuz bardak şeklinde ilerlenebilir



2.Kaşık Seçimi

► Çocuğun elinde tutması ve ağızına götürmesi kolay olan, çocuğun ağızına girdiğinde dişlerine ve diş etlerine değmeyen, boyutu ve şekli çocuğa uygun olan kaşıklar seçilmelidir. Düz ve geniş saplı bebek kaşıkları tercih edilebilir.

Kullanılacak kaşığın seçiminde çocuğun yaşından ziyade çenesinin boyutu ve şekli önemlidir.

Çene açış kapanışta zorluk yaşayan ya da ağızına bir şey konulmasından rahatsız olan çocuklar için yarım küresi siğ ve yumuşak kaşıklar tercih edilebilir.



3.Çatal Seçimi

► Çocuklar çatalla yemek yemeye geçtiklerinde daha fazla ustalaştıkları için daha az desteğe ihtiyaç duyarlar.

Başlangıçta çocuğun tutması ve ağızına götürmesi kolay olan küt çatallar kullanmak gerekir. Çocuk çatalla yemek yemede ustalaştıkça sivri dişli çatallara geçiş yapılmalıdır.

Çatalı ısırın çocuklarda kırılabilecek plastik çatallar, ağızına bir şey konulmasını sevmeyen çocuklarda sert ve metal çatallar kullanılmamalıdır.



4.Tabak Seçimi

► Yemek yerken tabağın kaymasını önlemek için altına bir bez, nihale, silikon gibi bir şey koymak önemlidir.

Tek kolunu kullanarak yemek yiyen çocuklar için kenarları yüksek ve dik tabaklar tercih edilmelidir.

Kolunu kullanmada zorluk yaşayan çocuklar için bir tarafı alçak bir tarafı yüksek tabaklar tercih edilebilir.



Ailelere Öneriler

Ne Zaman Endişelenmeliyim?

- ✓ Çocuğunuz kilo kaybediyorsa
 - ✓ Çocuğunuz sınırlı türde ve/ya çok az yemek yiyorsa
 - ✓ Yemek zamanı geldiğinde problemlili davranışlar sergiliyorsa
- tıp hekimleri, diyetisyenler, özel eğitim uzmanları veya psikologlara danışmanız gerekebilir.

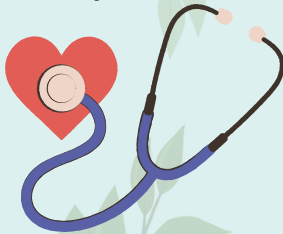


Beslenmeyi Etkileyecek Tıbbi Durumlar Var mı?

► Bazı çocuklar sindirim sistemi sıkıntılarını vb. nedenlerden dolayı yemek yemeyi reddediyor olabilirler. Bu nedenle çocukta tıbbi bir sıkıntı olup olmadığı kontrol ettirilmelidir.

Örn: mide ağrısı, kabızlık veya ishal problemleri, reflü....

► Ayrıca çocuğun yediğı yiyeceklere alerjisi olup olmadığı da evde cildinde oluşan kızarıklar gibi belirtilerle takip edilmelidir. Tıbbi muayene de önerilir. Çocuğun çene kaslarındaki herhangi bir problem de yemek yemesini engelliyor olabilir.



Özel Gereksinimli Çocuklarda Daha Sık Görülen Sindirim Sistemi Sorunları Nelerdir?

Mikro besin yetersizliği: Özellikle otizmlı çocuklarda besin seçme, yemek reddi , tek tip yeme, karbonhidrat ağırlıklı beslenme gibi nedenlerden dolayı çoğunlukla demir, kalsiyum, iyot, A vitamini, B12 vitamini, C ve D vitamini, çinko, folat ve lif alımında yetersizlikler olabilir.

Çocuğunuzda bu tür mikro besinlerin eksik olup olmadığını tıbbi muayene ile öğrenebilirsiniz.

Sindirim Sistemi Bozuklukları

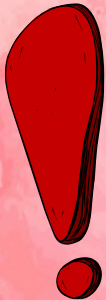
Aşırı gaz sorunları, besin intoleransı, reflü, kusma, karında şişlik ve ağrı gibi durumlar daha sık görülmektedir.

Bu çocukların genellikle şekerli yiyecek, atıştırmalık gibi basit karbonhidrat içeriği yüksek besinleri tercih etmesi, lif içeriği yüksek olan sebze ve meyve tüketiminin düşük olması sorunları arttırmaktadır. Karbonhidrat ağırlıklı beslenme kabızlık veya ishale neden olmaktadır.



Vücut Ağırlığı Artışı ve Obezite

Gereğinden fazla enerji alımı ve fiziksel aktivite azlığı obeziteye yol açmaktadır. Özellikle paketli gıdalarda normalden çok yüksek şeker alımı, katkı maddeleri de sağlığı olumsuz etkilemektedir.



Bu ve benzeri durumlarda doktor ve diyetisyen desteği almak oldukça önemlidir.

Sağlıklı bir hayat için sağlıklı mide şarttır.

Çocuğunuzu Yemek Yerken Gözlemleyin

Çocuğunuz yemek yerken hangi becerileri tam olarak yapabiliyor. Hangi davranış sorunlarını yaşıyorsunuz?

Bunları not almak daha sonraki süreçte çocuğunuza sağlayacağınız destekte oldukça önemlidir.



Çocuğunuz İçin Doğru Sandalyeyi Seçin

► Çocuğunuzun eğer fiziksel engeli varsa ona uygun tasarlanmış bir sandalye önemlidir.

Bağımsız yemek yemeye geçen çocuklar için en uygun pozisyon çocuğın başının vücudun orta hattında sabit durması ve ağız ile çenenin mümkün olduğunca zemine paralel olmasıdır.

Ayrıca, doğru pozisyonda oturmak, çocuğunuzun yemek yeme becerilerini geliştirmesine de destek olur. Dolayısıyla, çocuğunuz için uygun bir sandalye seçmek, onun sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmesine yardımcı olabilir.

Unutmayın ki her çocuğın ihtiyaçları farklı olabilir, bu yüzden çocuğunuzun fiziksel engeline en uygun sandalyeyi seçmek önemlidir.



Yemek Yerken İpucu Vermekten Çekinmeyin

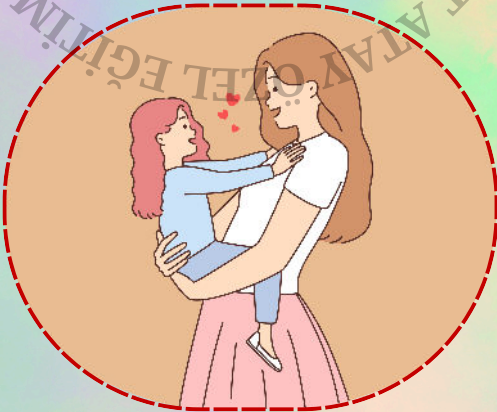
► Çocuğunuzu yemek yerken takıldığı noktalarda küçük hatırlatmalar yapmak veya elle destek olmak önemlidir. Çocuğunuz zamanla o beceriyi kazandıkça bu destekleri geri çekin ve kendisinin yapmasına izin verin.



Yemek Yerken Ödüller Ne Olmalı?

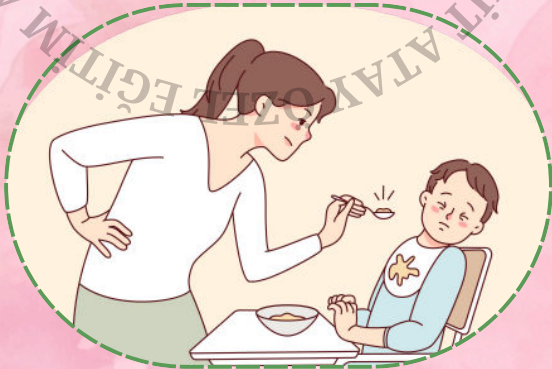
► Çocuğunuzu yemek yerken başardığı her adımda aferin, ne güzel yedin gibi sözel ödüller veya sırtını sıvazlama gibi fiziksel ödüller verilebilir.

► Fakat **'Yemek yersen çikolata var, çizgi film var'** gibi ödüller doğru değildir. Yemek yeme becerisi kazandırılırken çocuğun ödülü önündeki tabaktaki yemek olmalıdır.



Çocuğum Tüm Yemeğİ Kendi mi Yemeli?

- ▶ Yemek yeme becerisi kazandırılırken becerilerin kazandırılması tüm yemek zamanını kapsamamalıdır.
- ▶ Ayrıca çocuktan istenen tüm becerilerden hepsini tamamıyla yerine getirmesi beklenmemelidir.
- ▶ Örneğın başlangıçta kaşığı tutma becerisi için her beş kez tutmadan ikisinin yapması yeterli sayılmalı ve zamanla bu oran arttırılmalıdır.



● Çocuğum Yemeğe Elleriyle Saldırıyorrsa?

► Bu durumda çocuğun elleri kucadıında tutulmalı başta yutma çiğneme davranışı kazandırılmalı daha sonra kontrollü bir şekilde tek eli ile yemek yemeye gečilmesi sağlanmalıdır.



Çocuğum Yemek Yerken Başka Bir Şeyle İlgilense Olur mu?

▶ Çocuğun yemek yeme zamanında telefonla ilgilenmesi, gezerek yemek yemesi gibi davranışları doğru yemek yeme alışkanlıkları kazanmasını engeller. Yemek yerken etrafında dikkat çekici olan materyaller kaldırılmalı ve yetişkin desteği ile yemeğini yemesi sağlanmalıdır.



Çocuğum Her İstediginde Yemek Yemeli mi?

▶ Çocuğun yemek yemesi belli bir rutine bağılı olmalıdır. Her istediğinde yemek yemek isteyen çocuk yemek vaktinde masaya oturmayı öğrenemez. Sosyal ortamlarda istediğı olmadığı için kriz durumları yaşanabilir. Ana öğünler ve varsa ara öğünlerin vakti belli bir rutine bağılı olmalıdır.



Atıştırma/ Ara Öğünlerin Seçimi ve Planlaması Nasıl Olmalıdır?

- ▶ Atıştırma/ Ara öğünler çocuğun ana öğünde yiyeceği yemeği engelleyecek miktarda olmamalıdır.
- ▶ Paketli gıdalar tavsiye edilmez çünkü paketli gıdalardaki tatlılara alışan çocukların normal ev yemeğini daha çok reddetme eğilimi olabilir. Hem daha sağlıklı hem de çocuğun iştahını kapatmayacak meyve ve çerezlerin kullanılması tavsiye edilir.
- ▶ Ara öğün sıklıkları da çok fazla olmamalıdır ki çocuğun ana yemeğe oturmadan önceki açlık hissi bastırılmış olmasın.



● Yemek Zamanı Ne Kadar Olmalıdır?

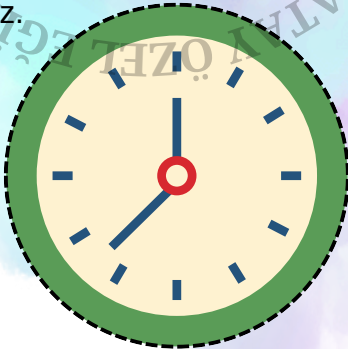
► Bazı çocuklar çok hızlı bazı çocuklar çok yavaş yemek yiyebilir.

Bazı çocuklar yemekleriyle uzun uzun oynayabilir. Yemek zamanının belli bir süre ile sınırlandırılmasında fayda vardır. Burada çocuğun özel durumları da göz önünde bulundurulmalıdır.

Doyduğundan emin olduğunuz bir çocuğun yemek zamanını 30-45 dk ile sınırlandırabilirsiniz.

Çok yavaş yiyen bir çocuk için onu hızlandıracak övgü sözleri kullanarak zamanı kısaltabilirsiniz.

Çok hızlı yiyen bir çocuk için de tabağına yemekleri kaşık kaşık koyup zamanı uzatabilirsiniz.



Çocuğumun Yemeklerle Oynaması Normal mi?

► Eğer çocuğunuzun yemeklere karşı bir önyargısı varsa yemekleri keşfetmesi, yemeklerin hissiyatını, sıcaklığını fark etmesi için yemeğe dokunmasına belli bir süre izin vermeniz yemeğe karşı olan önyargısını kırabilir.

Burada önemli olan yemeği oynamasının davranış problemine dönmemesi ve yemeği yememek için bir bahane haline gelmemesidir.



Fakat çocuğunuzun yemeği bir oyun aracı olarak görmemesine dikkat etmeniz gerekir. Eğer çocuk sadece oynamak için yemeğe dokunuyorsa bu durum yemek yeme becerileri kazanmasını olumsuz etkiler ve sosyal ortamlarda da sorun yaşama olasılığı artar.

Yemekle İlgili Hikayeler Kullanılabilir mi?

► Çocuğunuzun bilişsel seviyesi anlatacağınız basit bir hikayeyi anlayacak düzeyde ise içinde kendisinin ve yemek temasının olduğu basit hikayeler uydurabilirsiniz. Bu hikayeleri resimlerle destekleyebilirsiniz.

Yemekten önce veya yemek zamanında bu hikayelerle yemeği yiyebilirsiniz.

Çocuğun yemek çeşitlerine ısınmasına, az yiyorsa daha fazla yemesine vb. teşvik edebilir.



● Çocuğum Döke Saça Yese Olur mu?

► Çocuğun yemek yeme becerilerini kazandığı ilk dönemlerde görmezden gelinmelidir. Fakat bu durum ilerleyen zamanlarda düzeltilmelidir. Çünkü çocuk hataları doğru sanıp yemek yemeyi hep aynı şekilde sürdürebilir.



● Olumlu Davranışları Pekiştirmek, Olumsuz Davranışları Görmezden Gelmek Önemlidir.

Mümkün olduğunca tükürme, fırlatma gibi olumsuz davranışları görmezden gelmek önemlidir; Yeni yiyeceklere yaklaşma, deneme gibi durumlarda ise övgü ile pekiştirin.



Menüde Sevdiği ve Sevmediği Yemeklere Yer Verin

Özel gereksinimli çocuklarda yemek seçme ve yemek reddi çok sık görülmektedir. Özellikle otizmlili öğrencilerde oran %85-%90'a kadar çıkmaktadır. Bunun her çocukta farklı sebepleri olabilir. Örneğin duyuusal hassasiyete sahip olabilir. Örneğin yeni tatlarla karşı aşırı hassasiyet, yeni kokulara karşı aşırı hassasiyet vb. Yiyeceğın şekli, koyulduğu yer gibi durumlar çocuğın kendi düzeni ile örtüşmüyor olabilir. Çok fazla paketli gıda ile öğün savıyor olabilir.

