

# BESLENMEDE ANNELERİN ETKİSİ

Hatice BAŞKALE<sup>1</sup>,

<sup>1</sup>Pamukkale Üniversitesi Denizli Sağlık Yüksekokulu,

**Amaç:** Çocukların beslenmelerinde annelerin etkisini ortaya koymaktır.

**Yöntem:** Bu çalışma derleme bir çalışmadır.

**Bulgular:** Çocukların beslenmeleri aile, arkadaşlar, okul, medya, çocukların kendi tatları ve tercihlerinden etkilenir. Ebeveynler çocuğun yiyeceği yemeği seçtiği, hazırladığı ve rol modeli olduğu için erken çocukluk beslenmesinde en güçlü etkiye sahip olduğu düşünülebilir. Ebeveynler çocukların yeme alışkanlıklarını düzenlemek için pek çok yöntem uygulamaktadır. Ebeveynler sürekli tatlı, abur cubur ve sağlıksız besinleri çocuklarından uzak tutar, bunun yerine öğünlerde sağlıklı besinler yemeleri için cesaretlendirir ya da baskı yapar. Çocuğu beslerken kullanılan uygulamalar iki şekilde görülmektedir. Birincisi çocuğun abur cubur yemesini ve yediği yemeğin miktarını kısıtlama, diğeri çocuğa sağlıklı besinler (genellikle meyve ve sebze) yemesi için ya da daha fazla yemesi için baskı yapmadır. Yapılan araştırmalar ebeveynin çocuğu besleme uygulamalarının çocuğun yeme davranışları ve kilo durumuyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Ebeveynler düşük kilolu çocuklarına yemesi için baskı yapmakta, kilolu çocukları daha fazla izlemektedirler. Ebeveynin bu uygulamaları çocuğun kilolu ya da düşük kilolu olduğu yönündeki algılamalarıyla ilişkili olabilir. Kısıtlayıcı besleme uygulamaları aşırı yemeye, yeme için zorlama ise yemek seçmeye ve mızımızlanmaya yol açabilir. Kilolu çocuğu olan ebeveynler daha fazla kısıtlama, daha az ödül, baskı ve çocuk kontrollü yöntemleri kullanmaktadırlar. Çocuğa yemesi için baskı yapma meyve ve sebze tüketimini azaltmakta, çocuğun beden kitle indeksinin düşük olmasına yol açmaktadır.

**Sonuç:** Ebeveynin çocuğuna yemek yedirmek için yaptığı uygulamalar çocuğun beslenme tarzını etkilediği için yeme için aşırı baskı ve yemeğin bir ödül aracı olarak kullanılmaması önemlidir. Bu nedenle hemşirelerin sağlıklı çocuk takiplerinde sağlıklı beslenme için annelerin nasıl davranması gerektiği konusunda eğitim ve bilgilendirme yapması önerilmektedir.