**Düzenli Yeme Alışkanlığıyla İlgili Tutum Nasıl Olmalıdır?**

Dengeli beslenmenin birinci yolu, düzenli öğünlerdir. Bazı çocuklar, buna uymak istemezler. Yemek, zaman kaybı gibi gelebilir. Bu konuda bazı tedbirler alınabilir.

1. Yemek saatleri içerisinde aile içerisindeki bireylerin ikinci bir şeyle ilgilenmemesi lazımdır. Televizyon, tablet veya akıllı telefonla ilgilenmek doğru olmaz. Çocuğun da dikkatini tabağındaki yemeğe vermesi sağlanmalıdır. Bu aile bireylerinin hepsinin yemeğine odaklanmasıyla mümkündür.
2. Yemek yedirme işini eğlenceli kılacak taktiklere başvurabilirsiniz. Çocuklar, anneleriyle oyun oynamayı severler. Bunun için de değişik iletişim araçlarını kullanabilirler. Bunlardan birisi de, yemek olabilir. Çocuk her kaşığı aldıktan sonra ona güzel sözler söylenmesi hoşuna gidebilir. Bu tutum, baskıcı olmamak için de iyi bir taktiktir. Baskıcı olmak, çocuğu inatlaşmaya götürebilir.
3. Ev içerisinde belirlenmiş yemek saatlerinin olması, hem zaman hem de yemek kavramının çocuk için neyi ifade ettiğini anlamasına yardımcı olur. Yemek saatinde başka şeylerle ilgilenmemesi gerektiğini anlayabilir. Ailenin tüm üyelerinin de yemeğe katılımları, çocuğun aile üyelerini örnek almasını sağlar. Herkes yemek yerken, çocuğun yemek yemesi de kolay bir hale gelebilir.
4. Yemek süresinin aşırı uzun olmamasına dikkat edilmelidir. Çocuklar sıkılgandır. Uzun süreli yemek programlarını asla sevmezler. Masa başında huysuzluk yapabilirler. Masada bulunan yemeklerle oynayabilir, hata dökebilirler.
5. Çocuklar her yemeği sevmezler. Mesela, kereviz yedirmek için baskıcı olmayın. Özgür bırakın. Ancak sağlıksız besinlere yönelmesini de engelleyin. Bunun için evinizde sağlıklı atıştırmalıklar hazırlamalısınız. Aksi durumda dışarıda gördüğü sağlıksız atıştırmalıkları arzu edebilir.
6. Bazı besinler sağlıklıdır. Bu tür besinlerin çocuklara alıştırılması önemlidir. Mesela, yeşil sebzeler… Ancak bazı çocuklar yemezler. Bunları alıştırmak için sevdikleri yemeklerin içerisine sebze katılabilir. Bu şekilde sevmeleri sağlanabilir.
7. Sofra hazırlama ve kaldırma işlerinde çocuğu da ortak edebilirsiniz. Böylece, kendisinin de emeği olduğu bir yemek saatine daha fazla katılma hevesinde olabilir. Ayrıca, sorumluluk verilmesi kendisine olan güvenini de artırabilir.
8. Çocukluk çağındaki bir çocuk fazlaca yiyebilir. Doyduğunu sanıp, çocuğun aç kalmasına neden olmayın. Aşırı hareketli ve gelişim çağında olan çocuklar yetişkinler kadar yemek yiyebilir. Hatta daha fazla yeme eğilimi de gösterebilir. Buna rağmen kilo almazlar. Ancak aşırı sağlıksız besinler, kilo almalarına ve hareketsiz kalmalarına neden olur. Obezite hastalığına yakalanma riskleri artar.
9. Çocuklar için kahvaltının önemi büyüktür. Her birey için sabah kahvaltıları sağlıklı bir yaşam için önemlidir. Çünkü akşam yemeğinden sonra vücut aşırı enerji tüketebilir. Sabaha kadar bir şey alınmaması, vücudun enerji üretimini aksatabilir. Sabah kahvaltısı, gece kaybedilen enerjinin alınması için en iyi öğündür. Böylece, güne zinde başlanılabilir. Kahvaltı yapan çocukların okuldaki başarısı yüksek olur.
10. Ara öğünler de önemlidir. Bazı anneler, kahvaltı veya öğle yemeğinden sonra çocuğun yediği meyveleri iştahını kesmemesi için yasaklar. Bu doğru değildir. Ana öğünler arasındaki zaman uzundur. Çocuklar bu süre zarfında acıkma hissi yaşayabilir. Enerjiye ihtiyaçları olabilir. Bunun giderilmesi için ara öğünler önemlidir. Böylece, ana öğünde aşırı açlık nedeniyle çok fazla tüketimin önüne geçer. Bu da, sağlık açısından önemlidir.