

Çocuğunuz yemek konusunda iştahsız ve seçici

Çocuğunuzun yemek tercihleri ne zaman endişe kaynağı olur?

Çocuğunuzun yemek yerken seçici olması, yemek zamanlarını tüm aile için stresli hale getirebilir. Seçici beslenme, çocuğın sağlığını ve gelişimini de etkileyebilir. Bu şunları içerebilir:

- Emme, çiğneme ve yutma gibi ağızdan yeme-içmenin (oro-motor) becerileri gecikmesi
- Yeterli besin almamak
- Yavaş büyüme ve kabızlık

Çocuğuma nasıl yardımcı olabilirim?

- **Mümkün olduğunda, her gün aynı saatte ve aynı yerde yemek servisi yapın**
- **Oyuncakları ve cihazları kaldırın**
- **Yemekleri ailece paylaşın**
- **Çocuğunuzu, bu yiyecekleri kendiniz yiyerek yeni yiyecekleri denemeye teşvik edin**
- **yiyecek için alışveriş yaparken ve yemek hazırlarken çocuğunuzu dahil edin**



Ne zaman yardım almalıyım?

Aşağıdaki durumlarda profesyonel destek almanız önerilir:

- **Seçici yeme ve beslenme, gıda dokularıyla ilgili duyu hassasiyetlerden kaynaklanır.**
- **Çocuğunuz 15-20'den az farklı yiyecek yiyorsa**
- **Çocuğunuz yemek zamanlarında zorlayıcı davranışlar sergiliyorsa**

Nereden daha fazla bilgi veya destek alabilirim?

Çocuğunuzun seçici yemek ile beslenmesinden endişe ediyorsanız, aşağıdaki uzmanlarla danışın:

- **Yerel Çocuk ve Aile Sağlığı Hemşiresi**
- **Aile Doktoru veya Çocuk Uzman Doktoru**
- **Toplum Sağlığı Merkezi**

Seçici yemek ile beslenme hakkında daha fazla bilgi almak için: raisingchildren.net.au sitesini ziyaret edebilirsiniz



Hatırlanması gereken önemli noktalar

- **Çocuğunuzu en iyi siz tanırsınız, bir şeylerin ters gittiğini düşünüyorsanız yukarıdaki hizmetlerden herhangi biriyle iletişime Geçin**
- **Erken yardım istemek en iyisidir, yardım istemek için asla geç değildir**
- **Endişelerinizin giderilmediğini düşünüyorsanız ikinci bir görüş almaktan korkmayın**

This resource has been developed by the 'Stronger Seeds Taller Trees' project.

General Practitioners can access further information about this initiative by visiting the South Western Sydney Primary Health Network (PHN) online GP Newsletter.

[South Western Sydney Primary Health Network](http://SouthWesternSydneyPrimaryHealthNetwork.com.au) (swwphn.com.au)



STRONGER SEEDS, TALLER TREES
Increasing early supports to improve child outcomes

Insert your contact details here