

Ich kann kochen!

Lezzetli beslenme eğitimi

Çocuklar, doğaları gereği meraklıdır. Birçok çocuk, yiyeceklerin geniş dünyasını tüm duyularıyla keşfetmekten büyük keyif alır. Burada Ich kann kochen! girişimi devreye giriyor: Bu girişim, mümkün olan en erken yaşta çok yönlü beslenmeyle çocuklara ilham vermek istiyor. Ich kann kochen!, bu amaçla pedagoji uzmanlarını ve eğitimcileri Almanya genelindeki ileri eğitimlerle geliştirmeye devam ediyor. Ardından nitelikli lezzet elçileri olarak pratik beslenme eğitimi alanındaki bilgilerini kurumlara aktarıyorlar.



Ich kann kochen! kimin fikri?

Ich kann kochen! girişiminin fikri, Sarah Wiener Vakfına ve BARMER'a ait. Ich kann kochen!, anaokulu ve ilkokul çağındaki çocuklara yönelik Almanya çapında en büyük pratik beslenme eğitimi girişimidir. Federal hükümetin sağlıklı beslenme ve daha fazla hareket eylem planı olan IN FORM'un proje ortağıdır.

Sarah Wiener Vakfı

"Sağlıklı çocuklar ve doğru şeyler yemek", 2007 yılından beri Sarah Wiener Vakfının misyonudur. Kurucu ve aşçı Sarah Wiener, çocukları dengeli beslenen kişiler, yaratıcı aşçılar ve bilinçli tüketiciler haline getirmek istiyor. Vakfın uygulamalı eğitim programları, çocuklara yiyeceklerimizin nereden geldiği, ne kadar çeşitli oldukları ve bunlardan ne yapılabileceği bilgisini kazandırıyor. Vakıf, pedagoji uzmanlarına ve eğitimcilerle ileri eğitimler veriyor, çiftliklere geziler başlatıyor, çalıştaylar organize ediyor ve yayınlar yapıyor.

www.sarah-wiener-stiftung.de

Die BARMER

"Sağlık desteği", bizim için ilerisini düşünmek ve sağlıklı yaşayabilmek için yeni yollar göstermek anlamına gelir. Sigortalılarımıza mümkün olan en iyi bakım hizmetini sunmayı amaçlıyoruz. Çocukların sağlıklı bir şekilde hayata başlayabilmeleri için onlara tüm imkânların sunulması da buna dahildir. Bu nedenle sağlıklı anaokullarının ve okulların oluşturulmasına katkısı olacak bütün etkinlikleri ve girişimleri destekliyoruz. Ayrıca sağlık okuryazarlığını teşvik ediyoruz ve büyüyen bir sağlık piyasasında ortaklarız.

www.barmer.de

Aşağıdaki sayfalarda, Ich kann kochen! girişiminin çocuklara kazandırmak istediği beslenme alışkanlıklarına dair bazı bilgileri özet olarak bulabilirsiniz.

Çocuklar ve yemek ile ilgili bazı ipuçları



Renklerin cazibesi: Kırmızı sebzeyle başlayın:

Önce göze hitap etmeli. Bu durum, masa dekorasyonu ve aynı zamanda yiyecek seçimi için de geçerlidir. Kırmızı renk olgunluğu, tatlılığı ve bununla birlikte güveni sembolize eder. Birçok çocuk, yeşil sebzelerden daha çok kırmızı sebzeleri denemeye isteklidir.

Herkesin damak tadı farklıdır: Bunun hakkında konuşun.

Birlikte yenilen bir yemek, birbiriyle ve ayrıca yemeğin kendisi hakkında konuşmak için iyi bir fırsattır. Çocukları, damak tatlarını ifade etmeleri için cesaretlendirin. Herkes, her şeyi sevmek zorunda değildir ve bunu çocuklar da dile getirebilir; "bu iğrenç" veya "iğğğ" gibi genel ifadeler ise tabu değildir.

Çocuklar yedikleri şeyi bilmek isterler:

Yiyecekleri ayrı ayrı sunun.

Birbirine karışmış yemekler, içlerinde ne olduğu bilinemediğinden birçok çocukta şüphe uyandırır. Renkli salata, içindeki malzemeleri ayrı olarak yine kendilerinin karıştırabileceği ayrı bir sos ile birlikte masaya getirilmelidir. Ayrıca meyveli yoğurt, fazladan meyve içerebilir.

Tüm duyuyla tadını almak: Bazen de çocukların elle yemesine izin verin.

Çatal ve bıçakla yemek, çocukların bazı becerilerini gerektirir. Bazen de çocukların tadını kaçırmak istediklerine kendilerinin karar vermesine izin verin. Buna zorlanmaları halinde, bu durum ilk olarak direnci tetikler ve yemekle ilgili olumsuz hisler ortaya çıkar.

Bazı tat tercihleri doğuştan gelir: Bilgiden yararlanın.

Çocuklar tatlıyı seviyor ve acıyı reddediyorsa: Başlangıç olarak havuç, mısır ya da bezelye gibi tatlı sebzeleri içeren tarifleri seçin. Birçok çocuk için bunlarla başlamak, brokoli veya ıspanağa göre daha kolay olacaktır.

Yeni olan zaman alır: Sabırlı ve sakin olun.

Çocuklar yeni yiyecekleri veya yemekleri genellikle sekiz ila on kez hissetmek, kokusunu almak veya tatmak zorundadır, ancak bundan sonra bunları beğenme ihtimali vardır. Yani sebze köftesi tabağı ilk seferinde kenara itildiğinde vazgeçmeyin.

Yiyecekler çeşitlidir: Tattırarak çocukların merakını uyandırın.

Bazı çocuklar elmaları çiğ yemeyi severler, bazıları da ağızlarında hoşlarına gitmeyen bir tat hisseder. Amacına uygun yiyecek denemeleri çocukların tat hissini artırır ve (tanımadıkları) yiyeceklere yönelik meraklarını uyandırır.

Katı kurallar yerine söz hakkı: Ortak kurallar belirleyin.

Menüde tatlılar da yer alır. Çünkü: Yasaklar, çekiciliğini artırır. Çocuklarla birlikte ne zaman tatlı yenileceğine dair kurallar koyun. Söz hakkı deneme lokmaları için de geçerlidir: Çocukların neyi denemek istediklerine kendilerinin karar vermesine izin verin. Buna zorlanmaları halinde, bu durum ilk olarak direnci tetikler ve yemekle ilgili olumsuz hisler ortaya çıkar.

Sonuç: Çocuklar mümkün olduğunca fazla yiyeceği ve tat etkisini tanımalıdır. Bu arada çocuklar (ilk seferde) bir şeyi reddedebilirler, bu normaldir, çünkü yeni bir şey zaman gerektirir. Tadını çıkarın ve çocuklara yiyecekleri tekrar sunun.

Tat alma duyumuz nasıl gelişir?



Henüz anne karnındayken ilk tat tercihleri gelişir. Hamilelik ve emzirme döneminde annenin yedikleri çocuğa da gelir. Dünyaya gelmemiş çocuklar yemeklerin tadını, örneğin amniyon sıvısı, bebekler ise anne sütü aracılığıyla algılar. Hamilelik ve emzirme döneminde çeşit açısından zengin ve çok yönlü beslenen annelerin çocukları, genellikle yeni lezzetlere daha açıktır.

Acı yemekler özellikle çocuklarda şüphe uyandırır.

Acı tat alma duyumuz, yiyecekleri "yenilebilir" veya "yenilemez" şeklinde kategorilere ayırarak atalarımıza yardımcı oldu. Çünkü tadı acı olan birçok şey lezzetsizdir veya zehirlidir. Bu dürtü, hepimizde doğuştan vardır. Acı, yani yenilebilir yiyeceklerle zaman içerisinde olumlu tecrübelerimiz olduğunda, onları sevmeyi öğreniriz.

Tatlı tadı, güvenliği ve bol enerjiyi sembolize eder.

Çocukların çoğunun tatlıyı çok sevmelerinin yaşam içgüdümüzle bir ilişkisi vardır. Çünkü doğada tatlı olan hiçbir şey zehirli değildir. Atalarımız bunu zaten biliyordu. Ayrıca tatlı tadı, onlar için yüksek bir enerji yoğunluğuna, yani düşük miktar içerisinde hızlı bir şekilde kullanılabilen yüksek kaloriye, yani hayatta kalma yardımcısına işaret ediyordu. Günümüzde hayatta kalmamız güvencedir, ancak tatlıya olan eğilim değişmemiştir. Bundan dolayı çoğu zaman bizim için yararlı olan dan daha fazla enerji alıyoruz.

Çocuklar, kendilerine tekrar tekrar sunulan şeyi zamanla severler.

Birçok çocuğun ilk yulaf kaşığı reddetmesi, insan doğasının iyi bir özelliğidir: İlk olarak bilinmeyen şey yenilemez olarak algılanır. Bir yiyeceğin iyi yenilebileceği deneyimini tekrar tekrar edinirsek, tadı da hoşumuza gidecektir. Bunun arkasındaki biyolojik güvenlik programı: "Bildiğim şeyi kaygısızca yiyebilirim". Teknik jargonda bu olgu, "mere exposure effect" (salt maruz kalma etkisi) olarak adlandırılır.

Tek yönlü yemek seçiminin de doğal sınırları vardır.

Her gün aynı yemeği yersek, kısa zamanda bıkarız. Bu biyolojik güvenlik programı, "mere exposure effect" in (salt maruz kalma etkisi) karşı etkenidir. Besin maddesi çeşitliliğine ihtiyacımız vardır. Çok fazla tek yönlü beslenirsek, vücudumuz reddeder. Bu sayede çeşit açısından zengin beslenmemizi ve böylece tüm önemli besin maddelerini almamızı sağlar.

Dış etkiler ve kültürümüz, bir ömür boyu beslenme alışkanlıklarımızı belirler.

İzleyerek öğrenme, sağlıklı bir beslenme alışkanlığının gelişimi için önemlidir. Yemek yapmak ve yemek bu nedenle ideal bir etkileşimli deneyimdir. Bu arada zorlamaların ve yasakların olmadığı güzel bir ortam, sağlıklı bir beslenme tarzından zevk alan ve bunun tadını çıkarabilen olumlu yönde örnek olan kişiler kadar önemlidir.

Sonuç: Küçük çocuklar aslında yeni beslenme ve lezzet deneyimlerine açıktır. Çocuklar güzel bir ortamda, olumlu yönde örnek olan kişilerle çeşit açısından zengin bir beslenme deneyimi yaşarlarsa, bu yemek biyografilerini önemli ölçüde etkileyebilir. Çocukların ne yediği ve nasıl yedikleri doğuştan gelen davranış biçimlerinin yanı sıra, önemli ölçüde kişisel ve kültürel çevreye ve evdeki, anaokulundaki, çocuk yuvasındaki veya ilkokuldaki eğitime bağlıdır.

Kendilerine bir şeyler kazandırmak istediğimiz lezzet elçileri



Yemek, aynı zamanda lezzet demektir. Eğlenceli ve lezzetli olmalıdır.

Çocuklara sağlıklı bir beslenme alışkanlığı kazandırmak istiyoruz, ancak: Sağlık, çocuklar için bir argüman değildir. Birçok çocuk, "sağlıklı" kelimesiyle otoriterliği ve çoğu zaman da "zaten tadı güzel değildir" deneyimini ilişkilendirir. Hatta ıspanak da aslında lezzetli olabilir. Bu nedenle lezzet, eğlence ve tanıma gibi motiflerin yönlendirilmesini sağlayın.

Yiyecekler değerlidir. Tarladan tabağa kadar uzanan yolu inceleyin.

Sadece "sağlıklı" "sağlıklı" veya "sağlıksız" kavramlarının ele alındığı beslenme eğitiminin çok kısa olduğu görüşündeyiz. Yiyecekler değerli bir varlıktır. Çocuklar en iyi, yiyeceklerimizin tüm tedarik zincirini tanıyarak öğrenir, ne kadar uygulamaya yönelik olursa o kadar iyi olur. Çocuklarla birlikte alışverişe çıkın, saksıda yiyecek yetiştirin, yemek yapın veya bir çiftliği ziyaret edin.

Güzel bir ortamda birlikte yemek yiyin, yemek yeme kültürü önemlidir.

Güzel dekore edilmiş bir masada birlikte yemek yemek de buna dahildir. Burada maksat (sadece) karın doyurmak değildir, aynı zamanda olumlu bir deneyim olarak güzel yemeğin tadını çıkarmak ve lezzet deneyimleri edinmektir. Böylece çocuklar ortak bir yemek kültürü deneyimi kazanır ve ayrıca kendi hazırladıkları yemeğin ve bunun arkasındaki meşakkatin değerini anlamayı öğrenirler.

Referans alınan kişi olarak rol yapmak zorunda kalmadan örnek teşkil edersiniz.

Çocuklar, her zaman nasıl yediğinize ve ne yediğinize bakacaktır. Çünkü güvenilip referans alınan kişi olarak örnek teşkil ediyorsunuz. Öyleyse yemek hakkında konuşun ve neyin tadını beğendiğinizi ve nedenini söyleyin. Bir şeyi yiyemiyorsanız veya sevmiyorsanız bunu da dürüstçe söyleyin ve açıklayın. Çünkü çocuklar kendilerine örnek olarak sunulan şeyi çok çabuk kavrarlar.

Çocuklar da söz hakkına sahiptir ve kendi kararlarıyla hareket ederler.

Çocuklar yeni yemeklerden tatmak isteyip istemedikleri konusunda her zaman kendileri karar vermelidir. Yemek masasında da kendilerine otoriter bir tutum sergilenmemelidir, çünkü zorlamalar çoğu zaman çekincelere yol açar. Çocuklar neyin ve nasıl pişirileceğine birlikte karar verebilirlerse ve yemek yaparken yardım ederlerse, birçoğu hazırlanan yemeği daha sonra denemeye istekli olur.

Taze yiyeceklerle yemek yapmak, kişinin kendi yeteneklerine olan özgüveni artırır.

Çocuklar taze, fitri yiyeceklerle yemek yaptığında, bunların değerini tam anlamıyla kavırırlar. Yiyecekleri, kökenini ve yapılan işlemleri öğreniyorlar. Bunun yanı sıra başka bir önemli deneyim kazanıyorlar: Çocuklar, taze yiyeceklerden kendilerinin lezzetli bir şeyler ortaya çıkarabileceklerini öğreniyorlar.

Sonuç: Onlarla birlikte çocukları kendi kararlarını alabilen, (sorumluluk) bilincine sahip yemek yiyen bireyler haline getirmeyi hedefliyoruz. Yiyecekleri "sağlıklı" veya "sağlıksız" şeklinde daha az sınıflandırarak veya çocuklara karşı otoriter tutum sergilemekten kaçınarak bu hedefe ulaşabilirsiniz. Bunun yerine bol çeşitli taze yiyecekler sunun ve çocukların mümkün olduğunca kendilerinin karar vermesine ve katkıda bulunmalarına izin verin.