



## TANAP SOSYAL VE ÇEVRESEL YATIRIM PROGRAMLARI



# BESLENME EĞİTİM REHBERİ



Bu proje TANAP tarafından Sosyal ve Çevresel Yatırım Programları kapsamında finanse edilmiştir.





**Eğitime Uzanan Yol Projesi**  
**Beslenme Eğitim Rehberi**

**Hazırlayan**

Psk. Nehir Merinoslu

Sürekli Eğitim Birimi Koordinatörü



"Bu proje TANAP tarafından Sosyal ve Çevresel Yatırım Programları kapsamında finanse edilmiştir."

## ***EĞİTİME UZANAN YOL PROJESİ HAKKINDA***

Beslenme Eğitim Kiti, TANAP Doğalgaz İletişim A.Ş. tarafından Sosyal ve Çevresel Yatırım Programları kapsamında doğrudan yatırım mekanizması ile fonlanan ve Milli Eğitim Bakanlığı ortaklığında Tohum Türkiye Otizm Erken Tanı ve Eğitim Vakfı tarafından uygulanan “Eğitime Uzanan Yol Projesi” kapsamında geliştirilmiştir.

Eğitime Uzanan Yol Projesi ile; Bursa, Tekirdağ, Çanakkale, Bilecik, Bayburt, Gümüşhane, Erzurum, Kırşehir, Eskişehir, Kars, Yozgat, Balıkesir, Giresun, Ardahan, Edirne, Kırıkkale, Erzincan, Ankara, Sivas ve Kütahya illerinde; 1610 öğretmene Uygulamalı Davranış Analizi’ne dayalı öğretim yöntem ve teknikleri konusunda eğitimler verilmiş, yerel halka ve tüm paydaş kurum ve kuruluşlara yaklaşık 1950 kişinin katılımıyla farkındalık seminerleri düzenlenmiş ve her ilde 3 olmak üzere 60 ilkokul ve ortaokul düzeyindeki okulun özel eğitim sınıflarına donanım desteği sağlanmıştır.

Projenin uygulama sürecindeki destekleri için TANAP SEİP ekibi; Sayın Fatih Erdem, Sayın Gizem Kurt, Sayın Duygu Doğan ve Sayın Ulya amur'a; özverili çalışmaları için İş Geliştirme ve Projeler Direktörü Sayın Nebahat Seda ztrk'e; proje asistanları Sayın Serkan çalışır'a, Sayın Büşra Hande Aıkğz'e; Sayın Filiz Bozkan'a ve eğitim uzmanları Sayın Prof. Dr. Sezgin Vuran'a, Sayın Gökhan Uslucan'a, Sayın Uzm. Deniz Yılmaz'a, Sayın Uzm. Tanyel Szer, Nursinem şirin'e, Sayın Av. Cansu Korkmaz'a, Beslenme Eğitim Kiti'nin yazımı aşamasındaki destekleri için Sayın Prof. Dr. Gönül Kırcaali-İftar'a ve Sayın Psk. Nehir Merinoslu'ya teşekkür ederim.

Betül Selcen ZER

Genel Müdür

Tohum Otizm Vakfı

## **ÖNSÖZ**

Değerli Anneler, Babalar ve Öğretmenler,

Bağımsız beslenme becerisi ve sağlıklı beslenme alışkanlığı, çocuğun sağlıklı gelişimi açısından önemlidir. Otizmli çocuklarda beslenme problemleri yaygın olarak görülmektedir. Örneğin; sınırlı yiyecek ile beslenme ya da uygun olmayan beslenme alışkanlıkları...

Çocuğun uygun yeme alışkanlığı edinmesi, ailenin ve çocuğun sosyalleşme fırsatlarını artırdığı gibi aileyi manevi olarak da rahatlatmaktadır. Bu kit ile çocuğunuzun bağımsız ve dengeli beslenme davranışlarının artırılmasını amaçladık ve bu doğrultuda sizlere materyaller ve öneriler sunduk.

Eğitime Uzanan Yol Projesi kapsamında aile ve öğretmenlere yönelik hazırlanan bu kitin beslenme eğitimi konusunda sizlere rehberlik etmesini umuyoruz.

Psk. Nehir Merinoslu

Sürekli Eğitim Birimi Koordinatörü

Tohum Otizm Vakfı

## **YEME SORUNLARI NEDİR VE NEDEN KAYNAKLANIR?**

- Şaşırtıcı olsa da yemek yeme karmaşık bir etkinliktir. Kişinin bireysel özellikleri yemek yemesini etkiler. Örneğin; ilaçlar, olgunluk düzeyi, vücut mekaniği ile ilgili sorunlar vb. oral-motor becerilerini etkiler. Öte yandan, besinlerin koku, tat, doku gibi özellikleri ile yiyecek-içeceklerle ilgili edinilmiş olumsuz yaşantılar da beslenmeyi etkileyen faktörlerdendir. Bu alanlardan bir tanesinde bile olumsuzluk varsa, yeme davranışı olumsuz etkilenebilir.
- Beslenmede tüm duyuşal sistemler (dokunma, görme, tatma, koklama ve ses) devrededir. Çoğu otizimli çocuğun duyuşal işleyişinde sorunlar bulunur. Tadı, kokuyu ve dokuyu başkalarına kıyasla daha yoğun, daha zayıf ya da daha farklı hissedebilir. Bu da otizimli bireylerin bazı yiyecekleri tüketmelerinde zorluk yaşamalarına neden olur.
- Bu kit, yeme sorunları yaşayan otizimli çocuklar için önerilerden oluşmaktadır. Eğer yeme sorunlarının ciddi sonuçları varsa, bir profesyonel yardımı almanız önemlidir.

Yeme sorunları otizmliler çocukların % 80'inde görülebilir ve bu sorunun kaynağı %78-90 civarında duyuşal farklılıklardan kaynaklanır (Nadon, Feldman, Dunn ve Gisel, 2011). Örneğın; yiyeceğın pütürlü olması otizmliler bireyi rahatsız edebilir ya da bir yiyeceğın kokusu bizim için rahatsız edici olmazken, bir otizmliler için yoğun ve katlanılmaz gelebilir. Bir diğier taraftan araştırmalar otizmliler bireylerin yaklaşık %70'inin yemek seçtiğini göstermektedir (Twachtman-Reilly, Amaral ve Zebrowski, 2008). Bu durum otizmliler çocukların ve ailelerinin oldukça stresli öğün zamanları geçirmelerine neden olmaktadır.

## NE ZAMAN ENDİŞELENMELİYİM?



- Çocuğunuz kilo kaybediyor ve sağık problemleri yaşıyorsa.
- Yemek konusunda seçici davranıyorsa.
- Yemek zamanındaki davranışları evde gerginliğe neden oluyorsa endişelenmeye başlamalısınız.



## TIBBİ DURUMLAR



- Çocuğunuzun yemek yemeyi etkileyen sağlık sorunları var mı?
- Çocuğunuz karın ağrısı ya da herhangi bir acı çekiyor mu? Eğer çocuğunuz yemek yemiyorsa, bu çocuğunuzun karın ağrısından kaçma stratejisi olabilir. Ya da çocuğunuzun aldığı ilaçlar karın ağrısına neden olabilir ve bu da yemek yeme isteğini azaltabilir.
- Çocuğunuzun belirli bir yiyeceğe alerjisi var mı? Yediği yiyecek onda sürekli ağrı, kızarıklık vb. etkiler gösteriyor mu?
- Otizmlı çocukların yeme sorunları dış problemlerinden, çiğneme ya da yutma zorluklarından da kaynaklanabilir.
- Böyle durumlarda doktora başvurmalısınız.

## DAVRANIŞSAL/GELİŞİMSEL DURUMLAR



- Yemek yemeyi etkileyen gelişimsel/ davranışsal sorunlar var mı? Örneğin; besinleri çiğneyebiliyor mu ya da yemek zamanında sofraya geçip uygun şekilde oturuyor mu?
- Çocuğunuz belirli yiyeceklere duysal hassasiyet gösteriyor mu? Çocuğunuzun ne yediğini, ne kadar yediğini, ne yemeyi reddettiğini, yemek zamanında nasıl davrandığını not edin. Bunlar size çocuğunuzun yiyecek hassasiyeti olup olmadığını gösterecek, aynı zamanda stratejinizi belirlemenize yardımcı olacaktır.
- Davranışsal sorunlar da yeme sorunlarına katkıda bulunabilir. Çocuğunuzun olumsuz yeme davranışları ödüllendiriliyor olabilir mi? Çocuğunuz zaman içerisinde, öğün zamanında üzgün ya da kızgın davrandığında yemekten kurtularak ödüllendirileceğini öğrenmiş olabilir mi?

Örneğin; masayı istediğinde terk edebilmesi ya da tabağını yere devirdikten sonra oyuncakları ile oynayabilmesi, yeme sorunlarının ödüllendirilmesine yol açıyor olabilir. Geçmişteki olumsuz öğrenmeler nedeniyle, böyle durumlarda bu tür olumsuz davranışları tekrar etme olasılığı çok yüksektir.

- Bu yüzden çocuğunuz olumlu davranışlar sergiledikten sonra yemek yeme zamanını bitirmek çok önemlidir. Bunu yapabilmek için porsiyonu küçültebilir ve bu şekilde tabağındakilerin hepsi bittiğinde yerinden kalkmasına izin verebilirsiniz. Olumlu olan her davranışa övgü sunarak pekiştirin “Sessizsin, bravo”, “Yerinde harika oturuyorsun” vb.

Otizmlı çocukların dil ve iletişim yetersizlikleri de yeme-içmeyle ilgili yaşadıkları sorunları ifade etmelerini zorlaştırıyor olabilir.

## ÇOCUĞUMUN YEME SORUNLARINI AŞMADA YARDIMCI OLMAK İÇİN EVDE NELER YAPABİLİRİM?

Şimdi sizlere yeme sorunlarının üstesinden gelmenize yardımcı olacak önerilerde bulunacağız. Her çocuk gibi otizmlili çocuklar da birbirinden farklıdır; bu nedenle bu önerileri kullanırken çocuğunuzun özelliklerini ve tercihlerini göz önünde bulundurmalısınız.



### ***Yeme becerisi kazandırmaya olabildiğince erken yaşta başlayın:***

Çocuğunuza yaşına uygun araç-gereçlerle yeme becerisi kazandırabilirsiniz. Çocuğunuzun motor becerilerine uygun araç-gereç kullanmanız, çocuğunuzun yemeğe olan ilgisini arttıracaktır.





### ***Çocuğunuzun damak tadını göz önünde bulundurun:***

Hepimizin bir damak zevki olduğu gibi otizmli bireylerin de kişisel damak zevkleri vardır. Bununla birlikte duyuasal hassasiyetleri de bazı yemekleri tercih etmemelerine yol açabilir: Yiyeceğin kokusu, sıcaklığı, taneli-tanesiz olması, tuzlu-tatlı olması gibi özellikleriyle ilgili de olumsuzluk yaşayabilirler. Eğer çocuğunuz tatlı yiyecekleri seviyorsa, balkabaklı ya da havuçlu bir çorba içmesine öncelik verebilirsiniz. Balığı görüntüsü ve dokusu nedeniyle reddeden bir çocuğa, balık nugget (çıtır kaplı balık) kızartıp sunduğunuzda reddetmeyebilir. Öncelikle çocuğunuzun sevdiği ya da hoş görebildiği yiyecekleri kendi başına, yemek araçlarını ve çizelgesini kullanarak yemesini amaçlayabilirsiniz.

### ***Yemek çizelgesi ve rutini oluşturun:***



Çocuğunuzun aynı yere oturtun, aynı düzeni oluşturun ve onun için hazırladığınız yemek çizelgesini kullanın. Yemek çizelgesinin nasıl hazırlanması gerektiği ile ilgili Ek 1'deki resimleri kullanarak videoyu izleyebilirsiniz. Hep aynı düzende yemek yemesi çocuğun öğün zamanında ne olduğunu anlamasına yardımcı olacaktır.

### ***Yemek Çizelgesi Ne İşe Yarar?***

- Bağımsız yemek yeme becerisini geliştirir.
- Yemek yerken uygun araçları ve uygun sırayı kullanmasını hatırlatır (Ağzını peçeteyle silme, kaşıkla yemek yeme, su içme vb.).



### ***Tabağındaki yemeği bitirdikten sonra hoşlandığı etkinliğe ulaşmasına izin verin:***

Eğer çizelge takip etmeye yeni başlamış ya da yemek yemede zorlanan bir çocuksa çizelgede çıkan her yemek fotoğrafından sonraki sayfaya sevdiği bir yiyecek ya da etkinliğin fotoğrafını koyun. Yemeğini yedikten sonra diğer sayfada sevdiği atıştırılardan minik bir parça yemesine ya da 1-2 dakika sevdiği etkinlikle oynamasına izin verin. Bu şekilde çizelge takip etme becerisini geliştirebilir, yeme davranışını olumlu hale getirebilirsiniz. Dilerseniz “Önce/Sonra” kartı hazırlayabilirsiniz (Bkz. Ek 2). Çocuğunuz ne yedikten sonra neyi yiyebileceğini ya da neye ulaşabileceğini gördüğünde sizinle daha fazla iş birliği yapabilir.



### ***Çocuğunuzun gün boyunca sürekli olarak bir şeyler yemesini önleyin:***

Günde 3-5 defa yeme/atıştırma zamanı belirleyin ve geri kalan zamanlarda çocuğunuzun atıştırmasını kısıtlayın.

Gün içinde istediğini yemesi iştahını kesecektir ve yeni yiyecekler deneme hevesini de olumsuz etkileyecektir. Ailenin diğer üyeleri de günün her saatinde atıştırmayı bırakmalıdır. Eğer aile bireyleri günün her saati atıştırıyorsa, çocuk da bu durumu gördüğünden aynısını yapmak isteyecektir.



### ***Rahat bir oturma yeri sağlayın:***

Çocuğunuzun yemek yiyeceği sandalye ve masa birbirleriyle uygun yükseklikte olmalıdır. Dik oturduğundan emin olun ve eğer daha rahat edecekse ayaklarının yere değmesini sağlamak için ayaklarının altına kalın bir kitap, basamak vb. koyun. Rahat ve güvenli bir şekilde oturması, düzgün yeme davranışını destekler ve rahatsız edici davranışların azalmasını sağlar.



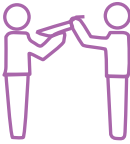
### ***Yemek zamanını sınırlayın:***

Yemek seçen çocuklar bile 30 dakikada yiyebileceği kadarını yemiş olur. Yemek ya da atıştırma zamanını 15-30 dakika ile sınırlı tutun. Yemek zamanı bittiğinde çocuğun önündeki tüm yemeği kaldırın ve çocuğun yerinden kalkmasına izin verin.



### ***Dikkat dağıtan unsurları en aza indirin:***

Televizyon ya da çocuğun elindeki bir oyuncak, yemeye olan dikkatini alıkoyan bir etmendir. Etraftaki diğer unsurlara değil, yemeye dikkat ettiğinden emin olun.



### ***Çocuğunuzu yiyecek/içecek hazırlama süreçlerine dahil edin:***

Çocuğunuzun siz yemek yaparken size yardım etmesine ya da yemeklerle ilgili seçim yapmasına izin verin. Değişik yiyecekleri keşfetmesine ve onlarla oynamasına izin verin. İşin sonunda yemeği denemese ya da yemese bile...





### **Keyifli ve sağlıklı yeme davranışları üzerinde alıştırma yapın:**

Çocuklar gözleyerek öğrenir. Yemek zamanlarında ailenin diğer üyeleri uygun yemek yeme davranışları ile ilgili örnek olabilirler. Yemek zamanını eğlenceli hale getirin ve çocuğun yemesine gereğinden fazla odaklanmayın. Sürekli yemesini söylemekten, ısrarcı olmaktan, yemesi için ona yalvarmaktan kaçının. Diğer aile üyelerinin sağlıklı yiyecek tercihleri yapması, onun da bu seçimi yapmasına olanak sağlayacaktır.



### **Etrafın kirlenmesini göze alın:**

Özellikle kaşık, çatal gibi araçlarla yeme becerisini öğretmeyi amaçlıyorsanız çocuğun başlangıçta yiyecek-içecekleri döküp saçarak etrafı ve üzerini kirleteceği fikrine alışmak için çaba sarf edin. Unutmayın ki bu durum öğretim sürecinin doğal bir parçasıdır.



### ***Olumlu davranışları ödüllendirin:***

Çocuğunuz yeni bir yiyecek denediğinde ya da yiyeceğe yöneldiğinde ona övgü sunun. Bu gibi olumlu davranışların hemen ardından gelen ödül, (Örneğin; köpük balon yapmak, çıkartma yapıştırmak) çocuğunuzun yeni olumlu yeme davranışları kazanması için cesaretlendirecektir. Olumlu yemek zamanı davranışlarını ödüllendirmek, bir dahaki sefere de olumlu davranışlar sergileme olasılığını artıracaktır.



### ***Olumsuz davranışları görmezden gelin:***

Eğer mümkünse, çocuğunuz yemeyi reddederse, yemeği atarsa ya da yemekle oynarsa bunları görmezden gelin ve yorum yapmayın. Yemek yeme zamanında bu gibi olumsuz davranışların oluşmasını sağlayan durumları tespit edin ve bir sonraki yemek yeme zamanında olumsuzluk oluşturabilecek düzenlemeleri ortadan kaldırın (Örneğin; porsiyon küçültün, ödülü değiştirin). Unutmayın, bu davranışlara ilgi göstererek o davranışları pekiştirmek istemiyoruz. Eğer bu gibi olumsuz davranışlar çok fazlaysa bir profesyonelden yardım alabilirsiniz.

# 3

## **Kural 3'ü hatırlayın:**

Çocuğunuzun sevdiği yemeklerle birlikte sevmediklerini sunmak önemlidir. Kural, bir kerede 3 farklı yemek sunmaktır.

Bir ya da iki tanesi çocuğunuzun sevdiği, diğeri ise henüz sevmediği bir yiyecek olmalıdır. Eğer çocuk tabağında sevmediği yiyeceğin durmasına tahammül edemiyorsa, sevmediği yemeği ayrı bir tabakta sevdiklerinin hemen yanında ve küçük porsiyonda (Örn; 1 çatallık) sunabilirsiniz. Öncelikle en az tercih ettiği yiyeceği 1 çatallık porsiyonda sunup ardından çok sevdiği yiyecekleri yemesine izin verin. Eğer bu yöntem işe yaramazsa önce sevdiği yiyecekten bir çatal, sonra sevmediği yiyecekten bir çatal ve sonrasında tekrar sevdiği yiyecekten bir çatal şeklinde ilerleyebilirsiniz. Böylelikle yeni yiyeceğe alışmasını sağlayabilirsiniz.



## **Sunum:**

Yemekler küçük lokmalar ve porsiyonlar halinde sunulmalıdır. Aksi halde çocuk bitiremeyeceğini düşünüp endişeye kapılabilir. Eğlenceli bir şekilde bitirebileceği porsiyonda sunum yapmak çocuğın yiyeceğe ilgi göstermesini sağlayabilir (Örn; omlete zeytinden göz, biberden ağız yapabilirsiniz).



### ***Fırsat verin:***

Beslenme konusunda aşırı korumacı davranmayın. Çocuğa bağımsız beslenmesi için fırsat verin. Onu sürekli olarak siz beslerseniz kendi kendine beslenmeyi öğrenmesi gecikecektir. Eğer çocuğunuzun kendi kendine yemek yerken yeterli miktarda gıda alamadığından ciddi biçimde endiğe ediyorsanız, başlangıçta öğün zamanlarının ilk 10-15 dakikası boyunca kendi başına yemesine izin verip bunun ardından alması gereken gıdaları ona kendiniz vermek gibi bir çözüml üretebilirsiniz. Ancak, ulaşmak istediğiniz son noktanın çocuğun beslenme becerilerini tümüyle bağımsız olarak kendi başına sergilemesi olduğunu unutmayın ve onun beslenme becerilerini geliştirmeye devam edin.



### ***Bağımsız beslenme becerilerini ayrıca öğretin:***

Öğün zamanı dışında kaşık, çatal tutma ve ağzına götürme becerilerinin öğretimine yönelik oturumlar planlayabilirsiniz. Detaylı bilgi için [www.tohumotizmportali.org](http://www.tohumotizmportali.org) adresini ziyaret edebilirsiniz.

Otizimli bireylerde yeme sorunlarını aşmak uzun ve yavaş bir yolculuk olabilir. Ancak, bir kez uygun yeme alışkanlığı kazanıldığında, çocuğunuzun sağlıklı ve dengeli bir beslenme düzeni olmasını sağlamış olursunuz.

## **KAYNAKÇA**

- Autism Speaks, Exploring Feeding Behavior in Autism. <https://www.autismspeaks.org/tool-kit/atnair-p-guide-exploring-feeding-behavior-autism>
- Kodak T, ve Piazza C.C. (2008). Assessment and Behavioral Treatment of Feeding And Sleeping Disorders in Children With Autism Spectrum Disorders. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 17:887–905.
- Nadon, G., Feldman D.E., Dunn W., ve Gisell E. (2011) Association of Sensory Processing and Eating Problems in Children with Autism Spectrum Disorder. Hindawi Publishing Corporation Autism Research and Treatment. 10.1155/2011/541926.
- Twachtman-Reilly J, Amaral S.C, ve Zebrowski P.P. (2008). Addressing feeding disorders in children on the autism spectrum in school-based settings: Physiological and behavioral issues. *Language, Speech, and Hearing Services in Schools*, 39:261–272



# BESLENME EĞİTİM REHBERİ

Beslenme Eğitim Kiti, TANAP Doğalgaz İletim A.Ş. tarafından Sosyal ve Çevresel Yatırım Programları kapsamında doğrudan yatırım mekanizması ile fonlanan ve Millî Eğitim Bakanlığı ortaklığında Tohum Türkiye Otizm Erken Tanı ve Eğitim Vakfı tarafından uygulanan “Eğitime Uzanan Yol Projesi” kapsamında geliştirilmiştir.

Eğitime Uzanan Yol Projesi ile; Bursa, Tekirdağ, Çanakkale, Bilecik, Bayburt, Gümüşhane, Erzurum, Kırşehir, Eskişehir, Kars, Yozgat, Balıkesir, Giresun, Ardahan, Edirne, Kırıkkale, Erzincan, Ankara, Sivas ve Kütahya illerinde 1.610 öğretmene Uygulamalı Davranış Analizi’ne dayalı eğitimler verilmiş, düzenlenen farkındalık seminerleriyle 1.950 kişiye ulaşılmış ve ilkokul ve ortaokul düzeyindeki 60 okulun özel eğitim sınıfına donanım desteği sağlanmıştır.

Beslenme Eğitim Kiti ile çocukların/öğrencilerin beslenme sorunlarının nedenlerinin anlaşılması ve beslenme becerilerinin geliştirilmesi amaçlandı. Kitin içerisinde; çocuğunuzun bağımsız beslenme becerisini geliştirmek için bir adet yemek çizelgesi, beslenme eğitimi uygulamasını anlatan tanıtım videosunu barındıran bir adet USB bellek ve çocuğunuzun önce yemeğini yiyip sonra ödül kazanacağını belirten bir adet “önce-sonra kartı” bulunmaktadır.

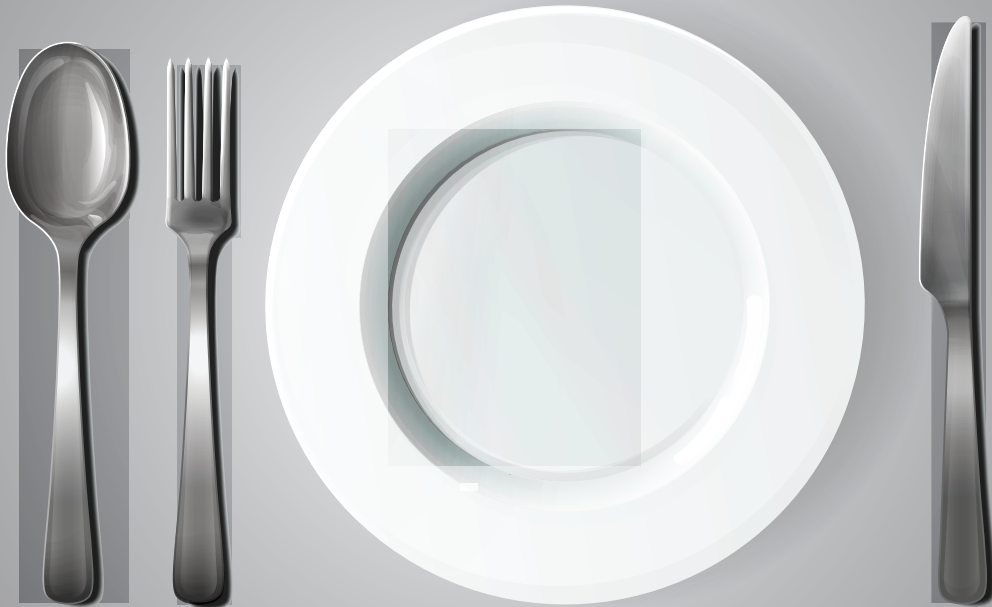
Beslenme sorunları otizmlî çocukların büyük bir çoğunluğunda görülmekte ve yemek öğünleri hem çocuk hem de aileler için zorlu ve stresli geçebilmektedir. Otizmlî bireylerde beslenme sorunlarını aşmak uzun ve yavaş bir yolculuk olabilir. Ancak bir kez uygun beslenme alışkanlığı kazandırıldığında; kalıcı, sağlıklı ve dengeli bir beslenme düzeni sağlanmış olur.

Sorularınız için [www.tohumotizmportalı.org](http://www.tohumotizmportalı.org) adresini ziyaret edebilir ya da [info@tohumotizm.org.tr](mailto:info@tohumotizm.org.tr) adresinden bize ulaşabilirsiniz.

[www.tohumotizm.org.tr](http://www.tohumotizm.org.tr) | 0212 244 75 00

Merkez Mh. Sıracevizler Cd. Zülfikarlar İş Hanı NO:27 K:3 Şişli-İstanbul

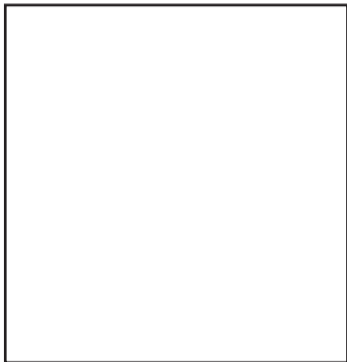








**ÖNCE**



**SONRA**



