Duyusal keşif oyun kartları

Yemekle baskısız tanışma için 8 oyun. Kartları kesip bir kutuda saklayın; her gün bir tane seçin. Amaç yemek değil, keşfetmek.

Sebze damgası

Basamak: Dokunmak

Gerekenler: Yarım patates, brokoli, mantar; boya ya da yoğurt

Nasıl oynanır: Sebzeyi boyaya batırıp kâğıda damga basın. Çocuk sebzeyi elleriyle tutar ama yemesi beklenmez.

Her zaman bir yetişkinin gözetiminde oynayın.

Koku tahmin oyunu

Basamak: Koklamak

Gerekenler: Kapaklı küçük kaplar: portakal kabuğu, nane, tarçın, salatalık

Nasıl oynanır: Gözler kapalı, kaptaki kokuyu tahmin edin. Sırayla siz de tahmin edin; yanılmak eğlencenin parçası.

Her zaman bir yetişkinin gözetiminde oynayın.

Makarna deseni

Basamak: Etkileşim

Gerekenler: Farklı şekillerde kuru ve haşlanmış makarna

Nasıl oynanır: Tabakta yüz, güneş ya da çiçek yapın. Kuru ile haşlanmışın dokusunu karşılaştırın.

Her zaman bir yetişkinin gözetiminde oynayın.

Çıtır mı yumuşak mı?

Basamak: Tatmak

Gerekenler: Salatalık çubuğu, muz, ağızda dağılan bisküvi, buharda yumuşatılmış havuç

Nasıl oynanır: Ön dişlerle küçük bir ısırık alın ve sesi dinleyin. Tükürmek serbest; bir kase hazır olsun. 4 yaşından küçüklere çiğ havuç gibi sert besinler vermeyin.

Her zaman bir yetişkinin gözetiminde oynayın.

Boğulma riskine karşı: Besin denemelerini her zaman bir yetişkinin gözetiminde ve çocuk dik otururken yapın. 4 yaşından küçük çocuklara bütün üzüm, bütün kuruyemiş, çiğ havuç, patlamış mısır ve sert şeker vermeyin. Çocuk ses çıkaramıyor ve öksüremiyorsa hemen 112'yi arayın.

Yalnızca genel bilgilendirme amaçlıdır; tanı ya da tedavi yerine geçmez. Sorunlarınız için bir sağlık profesyoneline başvurunuz.

Basamaklar SOS yaklaşımından sadeleştirilmiştir (Toomey & Ross, Perspect Swallow Swallow Disord 2011;20(3):82-87). Duyusal oyun ve tatma ilişkisi: Coulthard & Sealy, Appetite 2017;113:84-90.

Meyve treni

Basamak: Etkileşim

Gerekenler: Muz, ince elma dilimleri, uzunlamasına dörde bölünmüş üzüm

Nasıl oynanır: Meyvelerden bir tren dizin; vagonları sayın, renkleri söyleyin. Trenin "yolcusu" sizin ağzınıza gitsin.

Her zaman bir yetişkinin gözetiminde oynayın.

Gizli hazine kabı

Basamak: Dokunmak

Gerekenler: Yulaf ezmesi dolu geniş bir kap, içinde ağza sığmayacak büyüklükte oyuncaklar

Nasıl oynanır: Ellerle kazıp hazineleri bulun. Islak dokulara hazır olmayan çocuklar için kuru dokularla başlamak kolaydır. Her şeyi ağzına götüren küçük çocuklarda kuru baklagil, pirinç ve küçük parçalar kullanmayın.

Her zaman bir yetişkinin gözetiminde oynayın.

Mutfak yardımcısı

Basamak: Tahammül etmek

Gerekenler: Yıkanacak sebze, plastik bıçak, kase

Nasıl oynanır: Sebzeyi yıkamak, yapraklarını koparmak, kaseye koymak. Besin, yemek zorunluluğu olmadan yakında kalır.

Her zaman bir yetişkinin gözetiminde oynayın.

Ayna yüzleri

Basamak: Ağız farkındalığı

Gerekenler: Ayna, küçük bir parça yoğurt ya da pekmez (1 yaş altına bal vermeyin)

Nasıl oynanır: Dudakların etrafına minik bir parça koyup aynada dil ile bulun. Dil hareketleri ve ağız farkındalığı için.

Her zaman bir yetişkinin gözetiminde oynayın.

Boğulma riskine karşı: Besin denemelerini her zaman bir yetişkinin gözetiminde ve çocuk dik otururken yapın. 4 yaşından küçük çocuklara bütün üzüm, bütün kuruyemiş, çiğ havuç, patlamış mısır ve sert şeker vermeyin. Çocuk ses çıkaramıyor ve öksüremiyorsa hemen 112'yi arayın.

Yalnızca genel bilgilendirme amaçlıdır; tanı ya da tedavi yerine geçmez. Sorunlarınız için bir sağlık profesyoneline başvurunuz.

Basamaklar SOS yaklaşımından sadeleştirilmiştir (Toomey & Ross, Perspect Swallow Swallow Disord 2011;20(3):82-87). Duyusal oyun ve tatma ilişkisi: Coulthard & Sealy, Appetite 2017;113:84-90.