Ekransız sofraya geçiş çizelgesi

Ekranı bir günde değil, adım adım kaldırmak için. Her adımı çocuğunuz rahat edene kadar birkaç gün uygulayın ve başarılı geçen günleri işaretleyin.

Adım	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
1. Ekran açık ama sesi kapalı ya da çok kısık							
2. Ekran çocuğun önünden alınıp masanın kenarına konuldu							
3. İlk birkaç lokma ekransız, sonra ekran açılıyor							
4. Bir öğün tamamen ekransız (çoğu ailede kahvaltı en kolayı)							
5. Tüm öğünler ekransız; ekran yemekten sonra							

Ekranın yerine neler koyabiliriz?

- Aynı masada, mümkünse aynı yemekten birlikte yiyin.
- Sohbet: "Bugün en çok neye güldün?", "Tabağında kaç yeşil şey var?"
- Küçük görevler: kendi tabağına servis yapmak, su doldurmak, ekmeği dağıtmak.
- Öğünü 20-30 dakika ile sınırlayın.
- İlk günlerde daha az yiyebilir; tutarlı kalın, ekranı "bir kerelik" geri açmayın.

Kilo kaybı olursa, öğünler sürekli kavgayla geçiyorsa ya da çocuk ekransız neredeyse hiç yemiyorsa bir sağlık profesyoneline danışın.

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.

Kaynaklar: American Academy of Pediatrics, Family Media Plan (HealthyChildren.org) · Robinson E ve ark. Am J Clin Nutr 2013;97(4):728-742.