LOKMA DEDEKTİFLERİ

3-6 yaş

Brokolinin Üç Hâli

İpek’in ikinci dosyası



Kedi Dedektif İpek

Kedi Dedektif İpek’in mavi defteri yine yanında.

Bu kez annesiyle küçük, yeşil bir ağacın peşinde. Bir yiyeceğin kaç farklı hâli olabilir?

İpek’le birlikte bakmaya, koklamaya ve keşfetmeye hazır mısın?



Brokolinin Üç Hâli

Kedi Dedektif İpek, bu kez annesiyle sofradaydı. İpek masadaki yeşil parçaya baktı.

“Anne, tabağımda küçük bir ağaç var!” “O bir brokoli, İpek,” dedi annesi.

İpek burnunu kırıştırdı. “Ben bugün brokoli istemiyorum.”



“Tamam, İpektoş,” dedi annesi. “Yemek zorunda değilsin.”

Kendi brokolisinden aldı. İpek pilavına uzandı.

Sonra küçük ağaca bir daha baktı. “Dalları çok kıvırcıkmış!”



Birkaç gün sonra brokoli yine masadaydı. Annesi onu iyice yumuşatmıştı.

“Sade mi dursun, yanında yoğurt mu olsun?”

İpek küçük yoğurt kâsesini gösterdi. “Yoğurt yanında olsun.”



İpek çatalla minicik bir dala dokundu. “Yumuşacık!”

Biraz kokladı. Sonra çatalını bıraktı. **“Bugün tatmak istemiyorum.”**

“Peki,” dedi annesi. Sofradaki sohbet devam etti.



Başka bir gün mutfakta çorba kokusu vardı.

“Bu brokoli çorbası. İçinde patates de var,” dedi annesi. “İpektoş, bugün çorba mı, küçük ağaçlar mı?”

İpek düşündü. **“Çorbayı seçiyorum.”**



Çorba ılınınca İpek kaşığına biraz aldı. Kaşığının ucuyla minicik tattı.

“Kaşığımdan kayıyor!” Bir an düşündü.

“Tadından henüz emin değilim. Bugünlük bu kadar.” Annesi kendi çorbasını içti.



Ertesi hafta annesi sordu: “Brokolili patates ezmesi mi, brokoli çorbası mı?”

“Ezme!” dedi İpek. Soğumuş brokoliyi patatesle birlikte ezdi.

“Pıt pıt! Küçük ağaçlar şimdi yumuşak bir bulut oldu.”



İpek ezmeyi kokladı. Sonra kendi kaşığıyla minicik tattı.

“Bu daha koyu. Yumuşak da!” Biraz daha aldı.

Sonra kaşığını bıraktı. “Şimdilik bu kadar.”



Günler, haftalar geçti. Brokoli bazen ağaç, bazen çorba, bazen ezme oldu.

İpek kimi gün kokladı, kimi gün tattı. Bazen de hiç dokunmadı.

Bir akşam annesine, “Bugün ezmesinden isterim,” dedi.
“Onun tadını sevdim.”



İpek defterine üç küçük resim çizdi: Bir ağaç. Bir çorba. Bir ezme.

“Üçü de brokoli!” dedi. “Ben bugün bunu seviyorum.”

Ezmenin resmini gösterdi. Annesi gülümsedi. Sonra birlikte günlerini anlatmaya başladılar.



Ebeveynler için

Bu hikâye, çocuğun şu alanlardaki gelişimini desteklemeyi amaçlar:

Doku sözcükleri ve keşif
Yumuşak, kaygan, pürüzsüz gibi sözcüklerle deneyimini anlatma; hazırlığa katılarak, bakarak, koklayarak ve dokunarak öğrenme.

Seçim ve söz hakkı
İki seçenek arasında karar verme. Yetişkin öğünü planlar; çocuk sunulanlardan yiyip yememeyi, neyi ve ne kadar yiyeceğini seçer.

Açlık ve tokluğu fark etme
Kendi bedenini dinlemesine alan açın. “Şimdilik bu kadar” dediğinde kabul edin. Israr, gizleme ve ödül pazarlığı kullanmayın.

Baskısız tanışma
Günlere ve haftalara yayılan karşılaşmalar alışmayı destekleyebilir. İki-üç denemede kesin sevme sözü yoktur. Tek bir besin zorunlu değildir; çeşitlilik önemlidir. Yiyecekleri yumuşak sunun; çocuk oturarak ve yetişkin gözetiminde yesin.

Bak, kokla, dokun

Bir yetişkinle brokoliyi keşfedebilirsin. İstersen yalnızca bak; koklamak veya dokunmak da senin seçimin. Tatmak zorunda değilsin.

Üç hâlini çizelim
Bir kâğıda küçük brokoli ağaçları, brokoli çorbası ve brokolili patates ezmesi çiz. Bir yetişkin sana eşlik edebilir.

Bir kelime seçelim
Yumuşak mı, pürüzsüz mü, kıvırcık mı? Gördüğünü veya dokunduğunda hissettiğini anlat.

Birlikte hazırlayalım
Bir yetişkin brokoliyi pişirip soğuttuktan sonra, istersen çatalla ezmeye yardım et.

Ağaç	Çorba	Ezme

Bilgi ve kaynaklar

Hikâyenin yaklaşımı aşağıdaki çocuk beslenmesi rehberlerine dayanır. Kaynak başlıkları bağlantı olarak açılabilir.

American Academy of Pediatrics
Taste, Touch, Explore
İki seçenek, duyusal keşif ve baskısız tanışma.

American Academy of Pediatrics
How do I help my picky eater?
Çocuğun seçimi, hazırlığa katılım ve tekrar sunma.

Centers for Disease Control and Prevention
Tips to Help Your Picky Eater
Farklı hazırlama biçimleri ve günlere yayılan denemeler.

NHS
Fussy eaters
Sunumu değiştirme, sabır ve zorlamama.

Farklı sunuşlar ve tekrar karşılaşmalar yardımcı olabilir; belirli bir sürede sevme garantisi yoktur. Birlikte okuma yaşı: 3-6.

Bir yiyecek, üç hâl

Küçük yeşil ağaç, çorba ya da yumuşacık ezme... İpek annesiyle brokoliyi keşfediyor. Kendi seçimi ve kendi hızında, sofrada yeni bir dosya açılıyor.

Lokma Dedektifleri

