







ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**Genel Yayın Yönetmeni**  
Prof. Dr. Ahmet Emre BİLGİLİ

**Editör**  
Doç. Dr. Necdet KARASU  
Ertan GÖV

**Yazarlar**  
Doç. Dr. Necdet KARASU  
Arş. Gör. Şenol DEMİRTAŞ

**Tashih**  
Tuba ÇETİN  
Çağrı GÜREL

**Grafik-Tasarım**  
Tavoos

**Baskı ve Cilt**  
Ayrıntı Basım Ltd. Şti.  
Yenimahalle/ANKARA

Genel Dizi Yayın No: 7192

Tanıtıcı Yayınlar Dizi No: 152



# OTİZM SPEK- TRUM BOZUK- LUĞU

OTİZM  
SPEKTRUM  
BOZUKLUĞU  
VE BESLENME

Aileler İçin Rehber Kitapçık



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



# İÇİNDEKİLER

Sunuş .....	9
Ön söz .....	11
Otizm Spektrum Bozukluğu ve Beslenme Güçlükleri .....	15
Beslenme Sorunlarında Dikkat Edilmesi	
Gereken Noktalar ve Alınabilecek Önlemler .....	16
Beslenmeyi Etkileyebilecek Tıbbî Durumlar Var mı? .....	17
Beslenmeyi Etkileyebilecek Davranışsal/Gelişimsel	
Durumlar Var mı? .....	20
Ev Ortamında Beslenme Sorunlarını Çözebilmek İçin	
Yapılabilecekler .....	21
Sonuç ve Öneriler .....	29
Kaynakça .....	31





# SUNUŞ

Bu rehberde Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan çocukların önemli bir kısmında görölen beslenme ve ilişkili konularda ailelere ipucu vermeye odaklanılmıştır. Fakat hatırlanması gereken bir noktanın da mutlaka altı çizilmelidir: Beslenme ve ilişkili sorunlara yönelik öneriler çocukların bireysel farklılıklarından dolayı OSB olan tüm çocuklara aynı şekilde uygulanamaz. Bu bağlamda uygulamaların gerçekleştirilebilmesi için farklı uzmanlık alanlarına sahip kişilerle (doktor, diyetisyen, özel eğitim uzmanı vb.) beraber çalışılması ve çocukların gereksinimlerine göre uyarlamalar yapılması önemlidir. Rehber, ailelere kısa bilgilendirme amacıyla hazırlandığı için başlıklar sınırlandırılmıştır. Odaklanılan konular; sıklıkla görölen sorunlar, sorunlara olası çözüm önerileri ve ailelerin dikkat edebilecekleri konular hakkındadır.



# ÖN SÖZ

Eğitimin en temel görevlerinden biri toplumun her ferdinin yetenek, yeterlilik ve becerilerini destekleyerek tüm fertlerin bütünleştiği bir yapı inşa etmektir. Özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilerimizin eğitim hizmetlerinden en üst düzeyde faydalanabilmeleri amacıyla üzerimize düşen sorumlulukları büyük bir emek ve titizlikle yürütmeye devam etmekteyiz. Bu doğrultuda, otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerimiz hakkında toplumun her kesiminde bilgi ve farkındalık oluşturmayı amaçlamaktayız.

Elinizdeki rehber kitapçık otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerimizin yaşadıkları en temel sorunlardan biri olan beslenme problemlerine yönelik ailelere yol gösterebilmek ve bu öğrencilerimizin gelişimlerine katkıda bulunmak amacıyla hazırlanmıştır. Rehberde otizm spektrum bozukluğu olan çocuğa sahip ailelere çocuklarının beslenme süreçlerini düzenlemeye yönelik öneriler yer almaktadır.

Yürütmüş olduğumuz bu çalışmadan beklentimiz; ülke genelinde otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarımızın gelişimlerine ve onlara sunulan eğitimin niteliğinin artırılmasına katkıda bulunmak ve ailelerimize rehberlik edecek bir yol haritası sunmaktır. Bu rehberin hazırlanmasında emeği geçen akademisyenlerimize sundukları katkı için teşekkür ediyorum. Otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerimizin beslenme süreçlerine yönelik hazırlanan bu rehberin çocuklarımıza ve ailelerine faydalı olmasını temenni ediyorum.

Ziya SELÇUK  
Millî Eğitim Bakanı





# OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU VE BESLENME GÜÇLÜKLERİ

Beslenme, ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken yaşadıkları sorunlardan sadece bir tanesidir. Bu bağlamda bazı ebeveynler çocuklarına yemek yedirmekte güçlükler yaşadıklarını ve bu durumun kendilerini endişelendirdiğini dile getirebilmektedirler.

Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan çocuklarda yaygın biçimde görülen beslenme sorunları yeni yiyeceklerin tüketimine karşı aşırı direnç gösterme, sınırlı türde yiyecek tüketimi, yemek yerken kusacak gibi yapma (öğerme), tıbbî bir nedene bağlı olmaksızın yemekleri ağzından çıkarma ve duyuusal uyarılara aşırı duyarlılık-

tan dolayı belirli yiyecekleri ve özellikle büyük boyuttaki yiyecekleri yapısına bağlı olarak reddetme şeklinde tanımlanabilmektedir (Marshall ve ark., 2014).

OSB olan çocuklar özellikle duyuşsal alanlarda (dokunma, görme, tat, koku ve ses) çevresindekilere karşı aşırı hassas olma veya duyarsız kalma gibi davranışlar gösterebilmektedir (Cermak ve ark., 2010). Bu durum çocukların bazı yiyecekleri yeme konusunda direnç göstermelerine neden olabilmektedir. Bu nedenle yemeğin tadına bakma, koklama ve hissetme (duyuşsal sorunlar) ve yemeğe ilişkin deneyimler OSB olan çocukların beslenmesini etkileyebilmektedir (Çekici ve Şanlıer, 2017; Kern ve ark., 2006). Bu beslenme sorunlarının temelinde tıbbî ya da davranışsal nedenler olabilir. Bu doğrultuda aşağıda yer alan bilgiler, OSB olan çocuğa sahip ailelerin çocuklarının yeme davranışlarını anlamalarına ve beslenme sorunlarını çözme konusunda çocuklarına rehberlik etmelerine yardımcı olmak için hazırlanmıştır.

### **Beslenme Sorunlarında Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar ve Alınabilecek Önlemler**

Ailelerin öncelikle çocuklarının beslenme sorunu olup olmadığına karar vermesi gerekmektedir. Bunun için kendilerine bazı sorular sormalarında fayda vardır. Bu sorulara verdikleri yanıtlar yapacakları hakkında onlara fikir verecektir.

#### **Ne zaman endişelenmeliyim?**

Ailelerin kendilerine ilk sormaları gereken soru budur. Kültür



nedeniyle ve tecrübe eksikliğine bağlı olarak ailelerin, çocuklarının beslenmeleri ile ilgili yanlış bilgileri ya da kaygıları geliştirmektedir. Bu nedenle önce sizi endişelendiren düşüncenizin yerinde olup olmadığına karar vermeniz gerekmektedir. Aklınızdaki sorulara aşağıdaki yanıtları alıyorsanız bir uzmanla görüşme zamanınız gelmiştir:

- ✓ Çocuğunuz kilo kaybediyorsa veya sağlık problemleri yaşıyorsa,
- ✓ Çocuğunuz sınırlı türde ve/veya çok az yemek yiyorsa,
- ✓ Yemek zamanı geldiğinde problemlili davranışlar gösteriyorsa.

Verdiğiniz yanıtlara bağlı olarak tıp hekimleri (dâhiliye uzmanı vb.), psikologlar, diyetisyenler ve özel eğitim öğretmenleri ile görüşmeler yaparak durumun tıbbî ya da davranışsal boyutları hakkında bilgiler edinebilirsiniz. Bundan sonra atacağınız adımlar durumun tıbbî ve davranışsal destek gerektirip gerektirmediğine bağlı olarak şekillenecektir.

### **Beslenmeyi etkileyebilecek tıbbî durumlar var mı?**

Çocuğunuzda sınırlı türde besin tüketme, yemek seçme gibi beslenme sorunları gözlemediğinizde yapılması gereken ilk şey tıbbî değerlendirmeye başvurmaktır. Çünkü sorunların çok çeşitli ve beklenmedik nedenleri olabilmektedir. Örneklendirmek



gerekirse, çocuğunuz yemek yemiyorsa bu durum mide ağrısından kaynaklanıyor olabilir. Kabızlık problemleri çocuğunuzun mide krampları geçirmesine ve yemeğin reddine neden olabilir. Bununla birlikte reflü veya mide rahatsızlığı gibi sorunlar da mide ağrısına neden olabilir ve çocuğunuzu yemek istemez hâle getirebilir. Bu ve benzeri durumlar nedeniyle öncelikle sorunların altında tıbbî yaklaşımla müdahale gerektirebilecek nedenlerin olup olmadığı araştırılmalıdır.

Beslenme sorunlarının nedenleri arasında ele alınması gereken noktalardan biri de çocuğunuzun alerji durumunun değerlendirilmesidir. Çocuğunuzun özellikle bazı besinlerden sonra vücudunda kızarıklıkların oluşması onun çeşitli besinlere karşı alerjisi olduğuna işaret edebilir. Bu durumda çocuğunuzun uzman doktorlar tarafından değerlendirilmesi ve hangi yiyeceklere karşı alerjisi olduğunun belirlenmesi gerekmektedir. OSB olan çocuklarda çiğneme veya besinleri yutma alanlarında görülebilecek güçlükler de beslenme problemlerinin tıbbî nedenleri arasında olabilir.

Eğer ki tıbbî değerlendirme sonucunda beslenme sorununa neden olarak fizyolojik bir neden bulunamıyorsa, sorunun altında davranışsal bir durum olduğuda düşünölebilmektedir. Bu noktada ebeveynlerin sadece doktorlarla değil diğer uzmanlarla da çalışarak destek almaları uygun olacaktır. Özel eğitim öğretmenleri ve yaş grubuna bağlı olarak diğer eğitimcilerin de süreç içerisinde yer almaları gerekecektir. Aşağıdaki soruya ebeveynin vereceği yanıt süreci şekillendirecektir.

## **Beslenmeyi etkileyebilecek davranışsal/gelişimsel durumlar var mı?**

Beslenme sorunları tıbbî nedenlerden kaynaklanabilmektedir. Fakat OSB olan çocukların beslenme sorunlarının altında davranışsal konular da yatabilmektedir. Bu sorunlar farklı şekilde ebeveynlerin karşısına çıkabilmektedir. Örneklendirmek gerekirse, çocuğunuz yemeğin duyuşsal yönlerine (tadına, şekline, kokusuna, sertliğine, sıcaklığına, rengine vb.) karşı hassas olabilir. Bu nedenle ailelerin gözlemler yaparak kendilerine notlar çıkarmaları çocuklarının yiyeceklerin hangi duyuşsal özelliklerine hassas olduğunu belirleyebilmelerine yardımcı olacaktır.

Bu notları oluştururken çocuğunuzun,

- Ne yediğı,
- Ne kadar yediğı,
- Ne yemeyi reddettiğı,
- Öğünler sırasındaki davranışlarını kayıt etmeniz çeşitli faydalar sağlayacaktır.

Bu bilgiler danışacağınız uzmana genel durumunuz veya bir besin hassasiyeti hakkında bazı ipuçları verebilir.

### **Tıbbî sorunlar ve davranış problemleri karşısında ne yapacağım?**

Öncelikli olarak çocuğunuzun aile hekimine başvurun. Aile hekiminin beslenme sorunlarının üstesinden gelebilmek için neler yapılabileceğı ile ilgili size öneriler sunması ve yönlendirmelerde bulunması beklenmektedir. Ancak beslenme sorunlarının birden fazla nedeni olabileceğı için bu sorunun çocuğunuzun

ihtiyaçlarına göre diğer uzmanlarla birlikte iş birliği içerisinde ele alınması gerekmektedir. Bu bağlamda dâhiliye uzmanı, psikiyatrist, konuşma terapisti ve davranış problemlerinin üstesinden gelebilmek için alan uzmanı kişilerle iş birliği yapılmalıdır. Bununla birlikte randevu almadan önce danışacağınız uzmanın çocuğunuza en kaliteli hizmeti verebilmesi için beslenme sorunları ve OSB olan çocuklarla ilgili bilgi ve deneyimlerini göz önünde bulundurmanız önem taşımaktadır.

### **Ev Ortamında Beslenme Sorunlarını Çözebilmek İçin Yapılabilecekler**

Bu kısımda ailelerin çocuklarının beslenme sorunlarının üstesinden gelebilmeleri için evlerinde uygulayabilecekleri bazı temel öneriler yer almaktadır. Öncelikle ilk hatırlanması gereken “Her çocuk farklıdır!” kuralıdır. Bu nedenle önerileri kullanırken çocuğunuzun gereksinimlerini ve özelliklerini dikkate alıp öneriler üzerinde gerekli uyarlamaları yapmanız önem taşımaktadır.

#### **1) Rutin oluşturun:**

Çocuğunuzun beslenme güçlüklerini azaltmak için yapılabilecek uygulamalardan biri beslenmenin rutin bir şekilde gerçekleşmesini sağlamaktır. Bunun için çocuğunuza mümkünse hep aynı yerde ve aynı saatlerde yemek yemesini sağlayın. Aynı zamanı, yeri ve rutini sürdürmek, çocuğunuza yemek zamanlarında ne olacağı ve yemek sırasında ne yapması gerektiği ile ilgili



ipuçları sunarak olası problem davranışların önlenmesine fırsat sağlar.

### **2) Öğünler arası atıştırmaları düzenleyin:**

Öğünlerden sonra gerçekleşen atıştırmalar çocuğunuzun iştahını azaltabilir ve onun yeni yiyecekleri denemesini güçleştirebilir. Bu nedenle çocuğunuzun hem öğünlerini hem de atıştırmalık zamanlarını planlayarak planlamanın dışında yemek yemesine müsaade etmeyin. Bu planlamayı çocuğunuzun ihtiyaçlarına göre diyetisyen eşliğinde yapabilirsiniz. Bununla birlikte rutinelere çocuğun çevresindekilerin de özen göstermesi çocuğunuzun rutinelere bağlı kalma olasılığını artıracaktır.

### **3) Rahat ve destekleyici bir oturma şekli sunun:**

Çocuğunuzun dik oturabilmesi ve dengesini sağlayabilmesi için ayaklarının bir zeminle birleşmesi gerekmektedir. Bunun için yemek masasının ve sandalyesinin çocuğun boyuna uygun olması gerekmektedir.

### **4) Yemek zamanını sınırlayın:**

Normal şartlarda bir öğün yarım saat içerisinde tüketilebilmektedir. Bu nedenle yemek zamanlarını ve atıştırmalıkları 15-30 dakika ile sınırlayın. Yemek zamanı bittiğinde sofrayı toplayın ve çocuğunuzun masadan ayrılmasına izin verin.

**5) Çocuğunuzun yiyecekleri keşfetmesine ve onlarla oynamasına izin verin:**

Çocuklar oyun yoluyla öğrenirler ve buna yiyeceklerle oynamak da dâhildir. Oyun sırasında yiyeceklerin görünüşü ve duysal özellikleri hakkında çocuğunuzla konuşun. Bunu “yemek okulu” olarak düşünün ve besinlerin özelliklerini birlikte keşfedin. Her hafta çocuğunuzun oyunla yemek yemeyi öğrenmesini sağlamak için siz de biraz zaman ayırın. Burada önemli olan çocuğunuzun yiyecekleri yemesinden ziyade onların duysal özellikleri hakkında fikir edinmesi, yiyecekleri keşfedebilmesi ve böylece duyu hassasiyetinden kaynaklanabilecek problemlerin önüne geçilebilmesidir.

**6) Yemek masasında birlikte oturun:**

Çocuklar gözlemleyerek öğrenirler. Bu bağlamda çevresel ipuçları tüm çocuklara ve özellikle OSB olan çocuklara ne yapmaları gerektiğine dair ipuçları sunar. Bu bağlamda aile üyeleri birlikte yemek yeme sayesinde çocuğunun yemek yemeye karşı dikkatini artırabilir ve yemek sırasında yeme davranışını modelleyebilir.

**7) Olumlu davranışları pekiştirin:**

Çocuğunuz yeni yiyeceklere yaklaştığında veya onları denediğinde övgüde bulunun. Üfleme balonları veya çıkartma gibi ödülleri yeni beslenme davranışlarını pekiştirin. Pekiştirilen yeme davranışlarının ileride de gerçekleşmesi beklenmektedir.



### **8) Olumsuz davranışları görmezden gelin:**

Mümkün olduğunca çocuğunuzun tükürme, fırlatma veya yemek yemeyi reddetme davranışlarını görmezden gelin. Çünkü olumsuz davranışlara dikkatinizi verdiğinizde bu davranışların artarak devam etmesi olasıdır. Bu nedenle ailelerin olumsuz davranışlar yerine dikkatlerini yemekle ilgili sorunlara yönlendirmesi gerekmektedir. Bu davranışlarla başa çıkılamadığı zamanlarda ise uzman desteğine başvurmak önem taşımaktadır.

### **9) Menüde sevdiği ve sevmediği yiyeceklere yer verin:**

Yemek sırasında çocuğunuzun sevdiği ve sevmediği yiyeceklerden bir menü oluşturmak önem taşımaktadır. Bu konuda önerilen, çocuğa bir seferde sadece üç yiyecek sunmaktır. Bu doğrultuda menüye çocuğunuzun sevdiği iki yemeği ve henüz sevmediği bir yemeği ekleyin. Çocuğunuz tabağındaki yeni veya sevmediği yiyeceği reddederse çocuğunuzun bu yiyeceğe alışmasını sağlamak için yiyeceği yanında bulunan ayrı bir tabağa koyun. Bununla birlikte çocuğunuzun yemek yeme ihtimalini artırmak için yeni yiyecekleri küçük lokmalar şeklinde menüye ekleyin.

OSB olan çocuklar ayrıca duyuşsal özelliklerinden dolayı bazı yiyeceklerden korkabilir ve yiyeceğın renginden, kokusundan veya şeklinden dolayı beslenmeye karşı aşırı direnç gösterebilirler. Örneğın bazı çocuklar yiyeceğın renginden, kokusundan veya şeklinden dolayı beslenmeye karşı aşırı direnç gösterebilirler. Örneğın, portakala renginden dolayı aşırı direnç gösteren bir öğrenci turuncu bir odada bulunmaktan aşırı rahatsız

olabilir. Bu durumları göz önünde bulundurarak yiyecekler çocuklara aşamalı bir şekilde verilmelidir. Örneğin elmalara aşırı tepki gösteren bir çocuğun elmaya yaklaşabilmesi için çeşitli uyarlamalar yapılabilir. Bu uyarlamalardan biri çocuktan elmayı yemesini beklemekten ziyade öncelikle ona karşı korkularının giderilmesine dayalı olmalıdır. Bunun için, yemek sırasında elma çocuğun uzağına bırakılarak zaman içinde aşamalı olarak çocuğa yaklaştırılabilir. Sonra elmaya çatalla, peçeteye ve en sonunda parmaklarıyla dokunması sağlanabilir. Elmayı parmakla tutması sırasında otuz saniye gibi bir süre ile bu süreç sınırlandırılabilir ve çocuk otuz saniye boyunca elmayı elinde tuttuğunda ona tercih ettiği bir etkinlik ödül olarak sunulabilir.

### **10) Yiyecekleri marka kutularından veya ambalajlarından çıkarın:**

OSB olan bazı çocukların özellikle bazı markaların logolarına karşı aşırı hassasiyetleri olabilmektedir. Bu nedenle çocuklar yiyeceğe değil markaya veya logoya odaklanarak saatlerce onlarla zaman geçirebilmektedirler. Bu durumda yiyecekler kutularından veya ambalajlarından çıkarılarak şeffaf başka bir kutuya alınabilir.

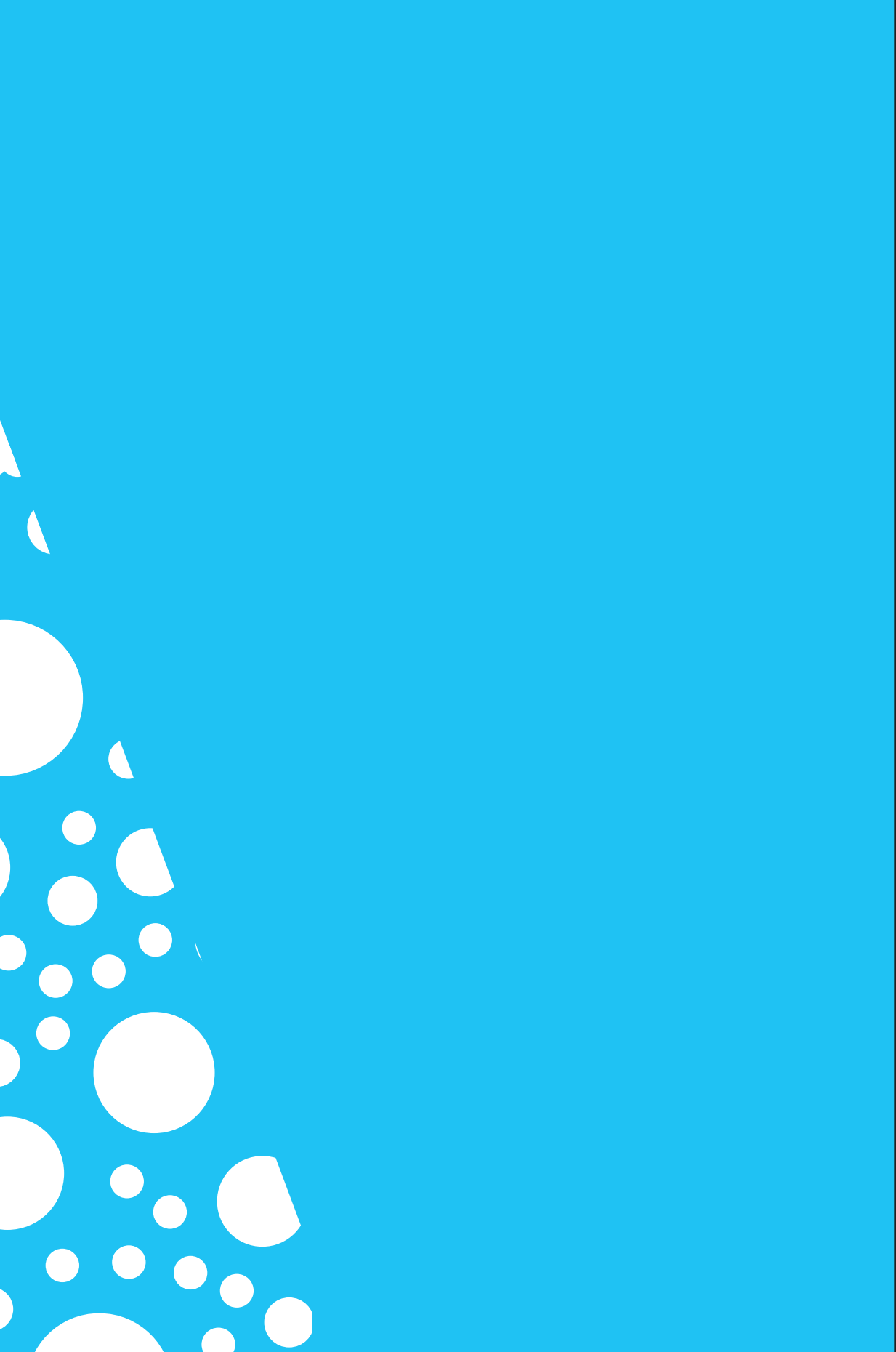
### **11) Çocuğunuzun ilgilerinden hareket edin ve seçim yapmalarına izin verin:**

Yemek hazırlarken çocuğunuzun ilgilerine göre ve ona ne yemek istediğı ile ilgili sorular sorarak bir menü oluşturmanız prob-

lem davranışların önlenmesi için önemlidir. Çocuğunuza seçim yapma fırsatı sağladığınızda kendi istediği bir yiyeceği tüketecek olmasından dolayı daha az problem davranışla karşılaşılacaktır. Bununla birlikte çocuğunuzun yeterliklerine göre menüyü birlikte hazırlayabilirsiniz. Örneğin birlikte sandviç hazırlayabilir, salata yapabilir veya çorba yaparken çocuğunuzun çorbayı karıştırmasına fırsat verebilirsiniz.

### **12) Bölmeli tabaklara yer verin:**

OSB olan bazı çocuklar, besinlerin birbirine temas etmesini istemezler. Bu nedenle çocuklarınızın böyle bir hassasiyeti olduğunu gözlemlediğinizde besinlerin bölmeli tabaklarla sunulması gerekmektedir.



# SONUÇ VE ÖNERİLER

Beslenme sorunlarının başarılı bir şekilde tedavi edilebilmesi için öncelikle olası tıbbî nedenlerin ve kişisel özelliklerin tanımlanması gerekmektedir. Bu nedenle, OSB olan çocukların gelişim alanlarının bütüncül bir şekilde ele alınarak disiplinler arası bir yaklaşımla desteklenmesi önem taşımaktadır. Bu süreçte dikkat edilmesi gerekenler uzman görüşleri doğrultusunda sürecin yürütülmesi ve önerilerin bilimsel dayanaklarının sorgulanmasıdır. Bu doğrultuda, eğitimciler, doktorlar, diyetisyenler, psikologlar, iş uğraşı terapistleri gibi çocuğun gelişimini des-



# KAYNAKÇA

1. *Autism and mealtime: A therapist's top ten tips for success.* (2019, 19 Mayıs). Erişim adresi: <https://www.autismspeaks.org/expert-opinion/autism-and-mealtime-therapists-top-ten-tips-success>
2. Cermak, S.A., Curtin, C., & Bandini, L.G. (2010). Food selectivity and sensory sensitivity in children with autism spectrum disorders. *Journal of the American Dietetic Association*, 110(2), 238-246.
3. Çekici, H. ve Şanlıer, N. (2017). Current nutritional approaches in managing autism spectrum disorder: a review. *Nutr Neurosci*, 1-11.
4. *Exploring Feeding Behavior in Autism: A Parent's Guide.* (2019, 19 Mayıs) Erişim Adresi: [https://www.ctnsy.ca/CTN/media/Documents/feeding\\_guide\\_parents.pdf](https://www.ctnsy.ca/CTN/media/Documents/feeding_guide_parents.pdf)
5. Kern, J.K., Trivedi, M.H., Garver, C.R., Grannemann, B.D., Andrews, A.A., Savla, J.S., Johnson, D.G., Mehta, J.A., Schroeder, J.L. The pattern of sensory processing abnormalities in autism. *Autism*, 2006; 10(5): 480- 494.

6. Marshall, J., Hill, R. J., Ziviani, J., & Dodrill, P. (2014). Features of feeding difficulty in children with Autism Spectrum Disorder. *International journal of speech-language pathology*, 16(2), 151-158.