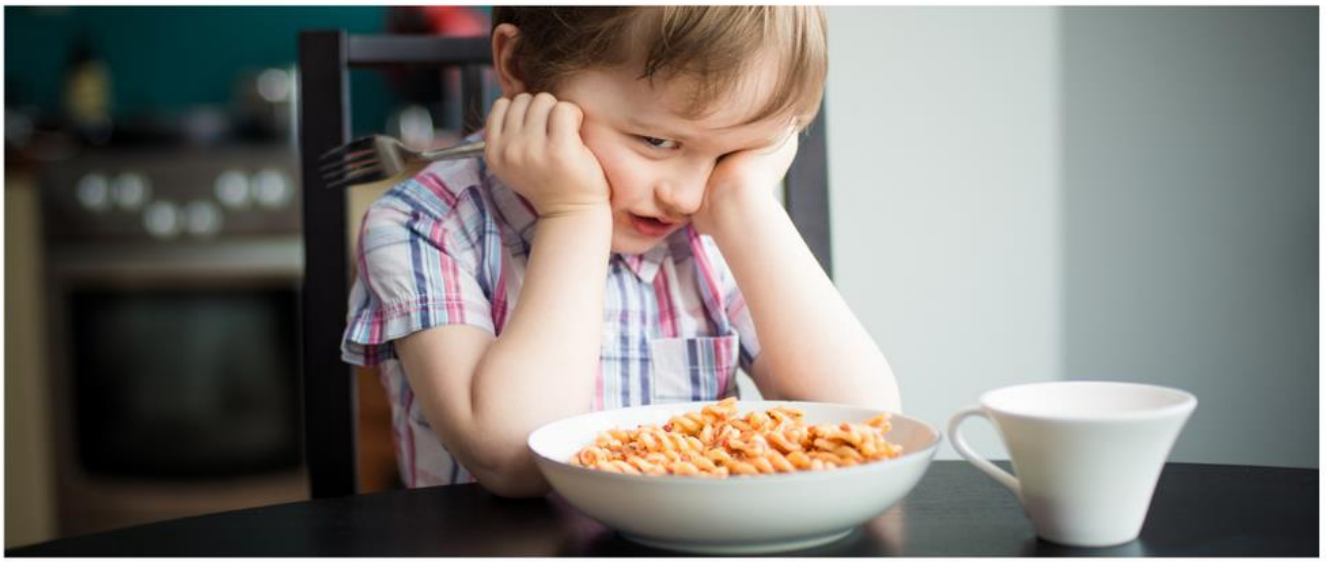
Gleerup

# 6 TRINS

## OVERLEVELSESGUIDE

### TIL FORÆLDRE MED SMÅTSPISENDE BØRN

# INDLEDNING



Det kan være frustrerende og bekymrende, når man som forælder føler, at ens barn ikke spiser tilstrækkeligt med mad. Mad er en vigtig del af børns vækst, udvikling og trivsel, og derfor rammer det os rigtig hårdt, når vores barn ikke spiser nok mad.

Men hvad gør man med et småtspisende barn?

Der er mange gode råd til, hvordan man kan gøre dét at spise til en god oplevelse og minimere stress omkring mad og måltider. Nøgleordet er altid ***tålmodighed***, men også ***tryghed, nærvær*** og ***nysgerrighed*** er vigtigt.

6-trins-modellen er et kort og godt redskab, som man kan forsøge sig frem med, hvis man har et småtspisende barn.

© Gleerup

# HVORDAN DEFINERER MAN ET SMÅTSPISENDE BARN?

Et småtspisende barn betyder, at barnet spiser meget lidt mad i forhold til det, der normalt forventes i forhold til alderen, væksten og ernæringsbehovene.

Der findes dog ikke en simpel tjekliste, der kan fortælle dig, om man har et småtspisende barn. Hvis man skal finde ud af, om ens barn er småtspisende, kræver det at man observerer barnet, og er opmærksom på det over en lidt længere periode.

Du skal altså være opmærksom på barnets rutiner i dagligdagen, og herudfra vurdere, om dit barn kunne være et småtspisende et af slagsen. Her er det vigtigt, at være opmærksom på, at et barn ikke er småtspisende, fordi det kun spiser meget lidt til et enkelt måltid.

For at vurdere, om dit barn er småtspisende skal du holde øje med, hvor meget dit barn spiser i løbet af dagen. Derfor:

- Tag en snak med institutionen/skolen for at finde ud af, hvor meget dit barn spiser, når det ikke er sammen med dig.
- Reflekter også over, hvor meget mad dit barn får uden for hovedmåltiderne.
- Hvis barnet har spist en række snacks som frugtstænger, ostehapser, saltstænger, kiks, gulerødder, agurker, chokolade, vingummi osv. mellem eftermiddagsfrugten og aftensmaden, kan dette være en årsag til, at det ikke har så meget appetit til aftensmaden.
- Det kan også være, at dit barn blot gennemgår en normal periode, som børn ofte har, hvor de har særlige præferencer for bestemte madvarer som spaghetti med ketchup eller frikadeller med kartoffelmos. Dette er normalt, og det er vigtigt at huske, at børn kan have skiftende spisevaner i forskellige perioder. Så længe dit barn har en generelt sund udvikling og trives, er der ingen grund til unødvendig bekymring.

© Gleerup

# TRIN 1

## HOLD MÅLTIDSSTRUKTUREN

Mad smager bare bedst, når man er sulten - det kender vi fra os selv. Det er også derfor, at det er når dit barn er sultent, at det er mere villigt til spise. Det betyder på ingen måde, at du skal sulte dit barn, for det kan give bagslag, så du skal sørge for, at der er spisepauser, men også pauser hvor der ikke bliver spist. Og i pausen er der ingen mad og drikke udover vand. Dette hjælper barnet med lære at mærke efter, og fornemme forskellen på sult og mæthed. Hvis man småspiser hele dagen (vi kalder det at "græsse"), så får man ikke mærket rigtig sult. Og går der for lang tid mellem måltiderne, bliver man så sulten, at man ikke smager maden ordentligt. Nogle børn bliver endda trætte og triste, hvis der går for langt mellem måltiderne. Dette sker især, hvis man ikke har struktur, og barnet er vant til at græsse.

**Derfor:**

*Prøv at holde måltidsstrukturen, det kan være at den pause kun skal være 1,5 time i stedet for 2-3 timer, men den skal stadig være der.*

** Hvor lang tid der skal gå mellem måltiderne vurderes individuelt, og kan være forskelligt fra barn til barn, men også fra familiehverdag til familiehverdag. Det vigtigste er, at der er pauser en gang imellem, og at der er tidspunkter, hvor at nu spiser vi. Oftest hjælper det, at børnene spiser sammen med andre, så se evt. om I ikke kan tilpasse jeres egne spisevaner til barnets.*

© Gleerup

# TRIN 2

## FJERN PRESSET

"Det er forståeligt at ønske, at dit barn spiser mere, hvis du er bekymret for, om det får nok mad. Dog kan dette pres ofte have en modsat virkning, og gøre spiseoplevelsen mindre behagelig. Ingen har lyst til at sidde i en situation, som er ubehagelig. Derfor kan du risikere, at dit barn siger, at det er færdigt, blot for at komme væk fra den ubehagelig stemning.

- Prøv selv at tænke på, hvordan du ville have det, hvis der konstant var én der kommenterede på din mad, hvad du spiste, hvad du valgte at tage på din tallerken, og hvor meget du spiste.
- Overvej, hvis du fik hele tiden, fik kommentarer som "du spiser ikke nok grøntsager", "du spiser ikke nok mad","Ihhh, hvor er du dygtig, at du har spist alle kartofler", "spis noget hurtigere", "du skal spise dine gulerødder først". Det ville du også blive træt af.

Hvis du nu sidder og tænker "nej, så mister jeg fuldstændig indflydelse på hvad mit barn spiser," så husk på ansvarsfordelingen!

® I forhold til ansvarsfordelingen mellem barn og forældre, så har du allerede bestemt:

⭐Hvad der er på bordet af mad
⭐Hvor der spises
⭐Hvad tid der spises

Det er herfra barnets ansvar:
⭐Hvad det spiser af det mad der står på bordet
⭐Hvor meget det spiser

Derfor: FJERN FOKUS FRA DIT BARNS TALLERKEN! Lad dit barn spise uden at lægge pres på det.
Det gælder både negative og positive kommentarer.
Dit barn skal føle, at det kan spise i fred og ro, og at der er en god stemning ved bordet.

© Gleerup

# TRIN 3

LEG MED MADEN, SKAB NYSGERRIGHED, OG FJERN FOKUS FRA DÉT AT BARNET SKAL SPISE.

Mange børn, der ikke spiser nok, er ikke særlig interesseret i maden. Og her skal du ind i billedet. Du kan nemlig øge interessen ved at øge deres nysgerrighed på maden.

Find fx ud af, om en tomat kan trille eller se nærmere på broccoli. Ligner den ikke et træ med sin stamme og grønne krone?

Opfordr barnet til at røre ved maden med fingrene. Nysgerrighed, undersøgelse og udforskning fremmer udviklingen af interessen. Dette betyder, at voksne skal droppe kravene om, at barnet skal spise "pænt". - Disse kulturelle normer kan vente, mens barnet lærer at spise.

Leg med maden: Det kan være frustrerende at se maden blive mast i en lille hånd, men det er sådan, dit barn lærer om konsistenser, strukturer og temperaturer, hvilket er en vigtig del af at lære at spise.

Vær et eksempel: Børn efterligner, hvad vi gør, ikke hvad vi siger. Udforsk selv maden; mærk risene eller laksen mellem hænderne og spis med fingrene. Det vil inspirere barnet til det samme.

Derfor: Snak om maden, duft til den, mærk på den, evt. mas den, leg fjollet med den. Målet er at gøre det trygt, sjovt og vække nysgerrigheden hos dit barn.
Lav sjove figurer af grøntsager, prøv nye former for pasta. - Kun fantasien sætter grænser.

*NOTE: Det er naturligt, at det kan grise lidt, men dit barn vil med tiden lære at spise pænt.

Generelt råd: Hvis du ikke kan være i det med at lege og fjolle med maden, så lad vær'. Spisesituationen skal være rar for alle ved bordet, og dit barn kan hurtigt fornemme, hvis du ikke er komfortabel i situationen. Dit barn kan opfatte det som pres og i værste fald spise endnu mindre. Måske du kan prøve med noget sjovt bestik/spisepinde/food picks eller lign. i stedet.

© Gleerup

# TRIN 4

## TRYGHEDSMAD

FDer skal altid være noget tryghedsmad på bordet – det gør, at barnet altid kan finde noget mad på bordet, som det kan lide, og det giver tryghed- og lyst til at deltage i måltidet.

Tryghedsmad bliver også kaldt safe food. Som navnet beskriver, så er det altså mad, som dit barn stort set altid vil spise: Mad som barnet kender, og er trygt ved at spise.

Tryghedsmaden skal indgå som en naturlig del af måltidet. Serverer du for eksempel en grøntsagssuppe, så er det ikke pommes fritter og nuggets, som man serverer som tryghedsmad, men det kunne være flütes, ris, pasta eller kødboller. Noget mad som indgår naturligt i måltidet, og som hele familien kan være en del af.

Vælg mindst én type tryghedsmad til hvert måltid.

Forslag: Lav en liste over dit barns tryghedsmad – det skifter, så det kan være svært at holde styr på. Listen skal derfor indeholde mad, som dit barn kender, og er tryg ved. Når du så ved, hvad menuen står på, kan du kigge på listen, og tilføje den- eller de madvarer, som vil kunne passe til måltidet.

Prøv at være opmærksom på, at variere tryghedsmaden. Hvis dit barn f.eks. er tryg ved pasta, kan du prøve at servere forskellige former for pasta. Det samme gælder ris og andre madvarer.

© Gleerup

# TRIN 5

## TAG BØRNENE MED I KØKKENET NÅR DER LAVES MAD

Når barnet er med i køkkenet, øges barnets naturlige interesse for maden.

Når I sammen bestemmer menuen, tilbereder maden og taler om råvarerne, samt lader barnet smage til med krydderier, føler det ejerskab og ansvar, og dette styrker barnets interesse og nysgerrighed.

Det er rigtigt, at det godt kan være tidskrævende, at have børnene med i køkkenet og lave mad, og har du ikke overskuddet til det i hverdagen, kan du starte med en dag i weekenden. Bare ét måltid, én gang om ugen. - Start med noget mad, der er simpelt, som du er god til at lave, og som ikke er så tidskrævende.

Når det er blevet en succes, kan I altid udvide projektet.
Også her er nøgleordet tålmodighed – det betaler sig virkelig på den lange bane!

*Alder: Inddrag gerne dit barn i madlavningen allerede fra tumlingealderen. Det kan booste dit barns nysgerrighed overfor mad.*

Forslag: Hvis I har mulighed for at lave en køkkenhave, kan det være en god måde at lære barnet om hvordan grøntsager vokser og gror. Fra jord til bord-konceptet lader til at være meget inspirerende for børnenes forståelse af- og interesse for mad.

© Gleerup

# TRIN 6

## SKAB EN GOD STEMNING VED BORDET

Det er afgørende, at skabe en god stemning ved bordet, da alle kan hurtigt miste appetitten, hvis stemningen er dårlig.

Når I samles om middagsbordet for at hygge, kan der være flere årsager til, at dit barn ikke vil spise maden. Dette kan føre til en negativ stemning, hvis barnet sidder og stikker i maden, vrænger på næsen eller endda begynder at græde.

Med tålmodighed og opmærksomhed kan I skabe en sund og glad spisekultur, hvor barnet føler sig trygt og tryg ved måltidet. En god stemning omkring bordet vil opmuntre barnet til at udforske maden, og udvikle sunde spisevaner på en positiv måde.

Derfor:

☹ Tal ikke om hvad eller hvor lidt barnet spiser.
☹ Undlad i det hele taget at tale om barnets spisevaner ved bordet.
-Det vil på ingen måde være rart for barnet at blive omtalt under måltidet.
☹ Fjern alle distraheringer som fx tablets og mobiler

☺ Skab en rolig atmosfære og vær tålmodig.
☺ Sid sammen som familie og tal om dagens begivenheder.
☺ Nyd maden og skab en rar stemning omkring måltidet.

© Gleerup

# AFSLUTNING

Det kan være rigtig svært at have tillid til, at dit barn er i stand til at styre, hvad og hvor meget mad, det har brug for. At dit barn lytter til sin krop og spiser både det mad, og den mængde, der skal til for at vokse stabilt og forudsigeligt, kan være svært at tro på kan lade sig gøre, men ikke desto mindre er det faktisk sådan barnet er indrettet.

Men det kræver is i maven at slippe kontrollen. - Det kan nemlig stå i skarp kontrast til den information, vi oftest møder om sundhed og ernæring. Den slags information er dog baseret på kontrol og mistillid til kroppen, og den almindelige opfattelse er derfor, at vi er afhængige af ekstern kontrol for at modstå "fristelser". Med denne tankegang antages det, at vi ikke kan regulere vores madindtag i overensstemmelse med kroppens behov. Det er blandt andet denne tankegang vi skal have sat fokus på og redigeret.

Du har ikke som forælder kontrol over, hvad eller hvor meget dit barn spiser, men du har kontrol over, hvordan du lader det påvirke dig. Derfor er det første vigtige råd:

Lad barnet lytte til kroppen.
- Også det småtspisende barn!

Kunne du tænke dig at høre, hvordan jeg kan hjælpe dig og din familie. Både med at finde de rette redskaber til lige netop jeres situation, men også hvordan jeg kan støtte jer i processen, så kan du nu booke en gratis, uforpligtende samtale.

https://www.gleerupcoach.dk/madrokontakt/
eller på tlf. 23202026

Jeg glæder mig til at hjælpe jer på vej!

*Mange hilsner*
*Mette*

©Gleerup