

# Matvägran hos barn

Plötsligt börjar ett i övrigt friskt barn att trotsa maten. Det som gick ner hur bra som helst förra veckan hamnar plötsligt på golvet, och du börjar bli frustrerad. Känner du igen dig? EnaGo har pratat med Sara Ask, dietist som skriver och föreläser om mat för barn. Hon samlar här sina råd för att man inte skall fastna i en trist karusell i onödan.

## **Ät själv – du är bästa modellen**

Barn gör inte som vi säger utan som vi gör. Om du äter och visar att du tycker att det är trevligt och mysigt, då är chansen stor att barnet till slut tar efter. Så om det börjar bli, eller kanske redan är, lite trixigt med maten, se till att den som sitter med också äter, om än bara en symbolisk liten portion. Självklart måste man få ha vuxenmiddag senare om man vill.

## **Ignorera - förstärk**

Hur omöjligt det än känns - försök att ignorera matvägrandet. Sucka inte, tjata inte, truga inte, utan försök att bara titta åt ett annat håll. Barn är så förtjusta i uppmärksamhet att de föredrar negativ uppmärksamhet framför ingen alls, och det kan man utnyttja i den här situationen. Om barnet däremot tar lite mat till munnen - ge uppmärksamhet! "Åå, va gott, va smaskigt!" osv. Känns kanske fånigt, men som sagt, det kan funka.

## **Krydda**

Många barn, även småttingarna, gillar vitlök, curry, oregano, chili, ja alla möjliga sorters kryddor. Vissa barn tycks tycka att det inte är mödan värt att äta, om maten inte smakar.

## **Börja med en pytteportion**

Prova att bara lägga upp lite mat på barnets tallrik, och ha gärna resten av maten i närheten, så barnet kan plocka på sig om lusten faller på. Har du en liten snattare som hellre vill knipa mat från din tallrik är det helt ok. Du har gott om tid på dig att fila till bordsskicket senare.

## **Plockmat ofta roligare**

Prova att ställa fram små plockbitar av mat: bitar av blodpudding, köttbullar, tofu, ägg, pasta, pannkaka, avokado, oliver - testa det du kommer på. Många barn gillar att själva få styra över sitt ätande.

## **Big NO**

Undvik fällan "Ät upp maten nu, så får du glass sedan!" Den meningen säger automatiskt att "maten är ju så trist att du måste belönas med något gott när du har tagit dig igenom den". Och det blir ju inget lyckat budskap...

## **Skrota flygplanet**

Om det går, lek så lite som möjligt vid matbordet. Det som börjar med en oskyldig liten helikopter som vill in i munnen kräver till slut en hel teaterföreställning.

### **Lagom ambitionsnivå**

Kanske har barnet inte hunnit bli hungrigt igen efter måltiden innan? Har du för höga ambitioner om hur mycket barnet ska äta för att det ska "gillas" som måltid? Blir det bara en liten ynka ärta, strunt i det. Det är sällan långt till nästa måltid.

### **Ha inte dåligt samvete**

Olika barn är olika matglada – så är det bara. Se inte ditt barns krånglande som ett kvitto att du inte är en bra förälder. Det har faktiskt ingenting med saken att göra. Försök att inte jämföra med andra barn på förskolan - det är bara stressande.

### **Ge inget att äta/dricka mellan måltiderna**

Aptiten är bästa kryddan. Se till att inte ge barnet russin, söta drycker eller annat mellan måltiderna, som gör att aptiten är borta när det är dags att äta.

### **Max 20 minuter**

Om måltiden är jobbig, sitt inte kvar i timmar, det blir trist för alla. 20 minuter kan vara lagom. Nästa chans är som sagt sällan särskilt långt bort. Din uppgift är att se till att det finns bra mat på barnets tallrik - barnet bestämmer hur mycket hen vill äta.

### **Och viktigt...**

Även om de allra, allra flesta av våra små matkrånglare är friska, finns det några som matvägrar för att de faktiskt har en sjukdom, matallergi eller anatomisk avvikelse som ger tugg- och sväljsvårigheter. Om du misstänker att ditt barn har obehag, eller om matvägran inte vill ge med sig är det därför viktigt att söka hjälp. På BVC kan de tipsa om vart.

Vi på EnaGo tackar Sara Ask för bra och inspirerande tips!