

Ann-Berit Pedersen
annp@odense.dk
65 51 58 43

Lotte O. Christensen
loch@odense.dk
65 51 57 69

Karina Bastrup
hkb@odense.dk
65 51 56 52

Anette Birkenfeldt
anen@odense.dk
65 51 85 86

I DETTE NUMMER:

Børn og spise- 1-
problemer 2

Hvad gør man, 2-
hvis børn bliver 3
kræsne?

Vejledning og 3
støtte til foræl-
dre kan bygge
på...

Børn og spiseproblemer

Spiseproblemer blandt børn er et kendt problem for forældre, dagplejere og pædagoger. Det hyppigste spiseproblem er nok kræsenhed, hvor børn i forskellige aldre vælger enkelte fødevarer eller grupper af fødevarer fra.

Man ved i dag, at kræsenhed kan forebygges i den tidlige barndom, hvor barnet går fra modermælk/modermælks-erstatning til familiens mad.

Børn er ikke født kræsne, men har fra naturens side en forkærlighed for den søde smag, som de gennem de første 6 mdr. næsten udelukkende præsenteres for gennem mælken. Et barn, der ammes, oplever lidt flere forskellige smagsindtryk end et barn, der udelukkende får modermælks-erstatning. Det skyldes, at modermælken ændrer smag efter, hvad moderen spiser, hvor imod modermælks-erstatning smager ens hver gang. Men fælles for både det ammede barn og de børn, der får moder-

mælks-erstatning er, at børn fra 6 måneders alderen gerne skal præsenteres for mange forskellige smagsindtryk og konsistenser. Derved trænes smagsløgene til at acceptere nye smags-oplevelser og konsistenser.

tyder, at barnet senere i barndommen med høj sandsynlighed ikke bliver kræsnt. Det er af stor betydning, at barnet både tilbydes mad, som er forskellig i smag og konsistens.



Hvis barnet de første gange afviser det nye, skal det blot tilbydes flere gange, da børn ofte skal smage noget nyt 5-10 gange, før de kan lide det.

Fra ca 6 måneders alderen går barnet fra udelukkende at spise mælk til at smage på skemad. Ret hurtigt er de fleste børn klar til at begynde at smage familiens mad. Denne periode hvor barnet er nysgerrigt og har lyst til at smage, kan udnyttes ved, at barnet tilbydes en masse forskelligt. Denne tidlige oplevelse med mad be-



Børn og spiseproblemer ...fortsat

Fra ca. 1½ års alderen vil mange børn gå igennem en "kræsen fase", hvor de afviser mange fødevarer og variationen af det, som de vil spise, indskrænkes. Perioden er forskellig fra barn til barn, og den toppes ved 3 års alderen. Måske er forklaringen fra naturens side, at børn i denne alder bevæger sig mere rundt på egen hånd og er nødt til at have en sund skepsis for, hvad de putter i munden. Fra 3 års alderen og frem bliver de lidt større børn igen mere villige til at

prøve nyt. Især børn, der fik mange smagsindtryk i det første år, vil fortsætte hvor de slap og tør godt smage på ting, de ikke kender. Det vil ske gradvist. Et godt tip til at få børn til at smage noget nyt i denne alder er, at servere det nye sammen med noget, de kender i forvejen. Mange børn har også mest lyst til at smage på ny mad, når maden ikke er blandet sammen. På den måde kan børnene bedst over-

skue det nye.

De børn, som senere i barndommen og i ungdommen fortsat er kræsne, skal typisk smage på maden 15-20 gange, før de kan lide det nye.



Hvad gør man, hvis børn er blevet kræsne?

Når børn når en alder, hvor de bliver meget bevidste om, at det betyder noget for fx. deres forældre, at de spiser varieret, kan kræsenheden sætte sig i hjernen og ikke så meget i smagsløgene. Hjernen husker negative oplevelser med mad og kan få kroppen til at reagere med kræsenhed. Det kan være oplevelser med stort fokus på mad, hvor barnet presses til at spise, eller hvor stemningen omkring bordet er negativ pga. uindfrie forventninger til barnet om at spise varieret.

Selve indstillingen til nye smagsoplevelser er meget forskellig fra barn til barn og er både styret af genetisk sammensætning, erfaringer og bestemte signalstoffer i hjernen, som bevirker, at man reagerer mere eller mindre stærkt følelsesmæssigt.

Presser man et barn, som reagerer meget på ukendte og nye ting til at spise noget nyt mad, kan det virke meget stærkere negativt for det barn end for det barn, som generelt er åben overfor noget nyt. Her kan det være en god ide at stille ny mad på bordet mange gange. På den måde bliver maden mere kendt for barnet, og det øger sandsynligheden for, at barnet får mod på at smage nye ting.



Hvad gør man, hvis børn er blevet kræsne? ...fortsat

At være kræsen behøver ikke at være et problem, så længe kroppen får mad, vitaminer og mineraler nok. Hvis barnet og familien lever ok med det, er der ingen grund til at gøre et stort problem ud af det.

Hvis det derimod har sundhedsmæssige eller sociale konsekvenser, skal man handle på det. Sociale konsekvenser for barnet kan være, at de ikke kan spise hos kam-

merater eller være med til fødselsdage, fordi de ikke kan lide maden. Der kan det være en god ide at søge hjælp for barnets kræsenhed.

Hvordan kan barnet hjælpes ud af kræsenhed:

Beslutningen til at hjælpe et barn ud af kræsenheden ligger hos barnets forældre. Her kan dagplejere og pæ-

dagoger hjælpe ved at støtte forældre til at tage lederskabet ved måltiderne og snakke med dem om hvordan og hvorfor.



Vejledning og støtte til forældre kan bygge på:

- At holde fast i beslutningen om at barnet skal til at smage/spise det samme som resten af familien.
- Ikke at tvinge barnet til at spise - men vær' bestemt, når det gælder, at barnet skal smage.
- At respektere barnet . De voksne bestemmer, hvad der skal serveres, men børnene bestemmer selv hvor meget, de vil spise og i hvilken rækkefølge og hvornår.
- Ikke at give barnet opmærksomhed på hvad og hvor meget, det spiser.
- Adskil følelser og mad – giv ikke udtryk for skuffelse og frustration, hvis barnet ikke spiser.
- Giv rum for følelser – anerkend barnets følelser, hvis barnet synes, at det er svært – fx ved at sige: jeg forstår godt, det er svært for dig, men det går fint.
- Kig på egen adfærd. Kan den ændres således, at måltidet bliver en bedre oplevelse?
- Bring den gode stemning med til spisebordet.
- Brug fantasien. Lav den negative historie om og skab selv en ny historie ved at tage spiseproblemet væk fra barnet—fx ved at ”kræsentrolden” nogle gange driller og ikke vil smage. På den måde oplever barnet, at det ikke er barnet selv, som er problemet. Ligeledes kan man skabe en ny og positiv historie gennem fantasien ved at ”smagefeen” kommer forbi.