

FAKTAARK



GODE SPISEVANER

Spisevaner handler ikke bare om *hva* vi spiser, men også om *hvordan* vi forholder oss til mat og spising.

Måltidspraksis handler om hva foreldre gjør for å påvirke hva, hvor mye og når barnet spiser.

Noen barn trenger i større grad enn andre hjelp av foreldre til å regulere matinntaket.

Tilstrebe da å bruke indirekte former for kontroll. For eksempel:

- Gjør det som er lurt å spise lett tilgjengelig, og det som ikke er så lurt å spise utilgjengelig (hvis det ikke er kjeks i skapet, kan vi heller ikke spise kjeks).
- Vær i forkant (eks. sett frem to skiver; bli enige om hvor mange kakestykker han/hun får) fremfor å stoppe barnet underveis («Nei nå har du jammen meg fått nok!»).



FAKTAARK



Tips til foreldre for gode spisevaner:

- Tilrettelegg for gode måltidssamvær, det er de voksne som har ansvar for stemningen rundt bordet.
- La barnet selv bestemme hvor mye det skal spise. Du kan bestemme hva og når han/hun skal spise (eks. «Du kan velge mellom disse tre grønnsakene, og vi spiser middag klokka fem»). Barn som har overvekt kan trenger hjelp i forhold til mengde (eks. «Jeg skjønner at du har lyst på mer, men kroppen din trenger bare to skiver til kveldsmat»)
- Det tar lang tid fra vi begynner å spise til hjernen registrerer at vi er mett. Tren på å spise litt saktere.
- Unngå å bruk mat som trøst. Tilby heller et fang, varme ord og en klem.
- Unngå å bruk mat som belønning. Gi heller positiv oppmerksomhet i form av et smil, gode ord eller «tommelen opp» hvis barnet gjør noe du ønsker å forsterke.
- Unngå å bruke merkelapper på barnet (eks. «Du er en skikkelig storspiser»; «Du er så kresen»). Det bare gjør vondt verre.
- Oppmuntre barnet til å smake på maten, men ikke press barnet til å spise.
- Forsøk å gjøre smaking til en lek og vær nysgjerrig på smaken sammen med barnet.