

KRESNE BARN

Barn gjennomgår ulike faser, også i forhold til spiseutvikling. Perioder med mer matskepsis er vanlig, og går hos de fleste over. Foreldre har imidlertid en viktig rolle i å legge til rette for gode vaner.

Mot til å smake på nye ting

Noen barn liker alt med en gang, andre er mer skeptiske. Selv om barnet viser tegn til å ikke like maten, må man ha tålmodighet og prøve igjen. Ofte må barnet smake på ny mat mellom 10-20 ganger før det oppleves som kjent. En god variasjon i hva barnet blir eksponert for de første leveårene legger grunnlaget for variert kosthold senere i livet.

Neofobi

Barn går inn i en periode med mindre mot til å smake på ukjent mat ved 2-8 års alder. Bitre og sure matvarer som grønnsaker og noen type frukter er ikke de enkleste å akseptere for barn. Men å smake på disse matvarene er en viktig investering for fremtidig helse.



Matglede

Oppi det hele er det viktig å bevare gleden over mat! Mat er så mye mer enn bare næringsstoffer. Det er også viktig for smaksopplevelse, samspill, samhörighet og glede. Forskning viser at felles familiemåltider øker barns inntak av sunn mat.

FORELDRE SOM ROLLEMODELLER

- Kresne barn har ofte ikke blitt gitt en sjanse til å overkomme sin frykt for ny mat.
- Foreldrene har godtatt at barnet ikke liker visse typer mat og unnlatt å tilby mat barnet er skeptisk til.
- De fleste barn kan lære å forholde seg til grenser og spise mer variert kost dersom de ikke blir tilbudt et annet alternativ.
- Oppmuntre barnet til å smake – og være en god rollemodell. Det er viktig at barnet ser at de voksne spiser og liker den samme maten.

Utforske maten

En viktig ting man kan gjøre for å lære barn til å like mat, er å hjelpe dem til å beskrive hva de spiser. Ikke snakke om hva de misliker, men heller spørre: Hvorfor er det vondt? Kanskje fordi det er bløtt? Klissete? Varmt? Hvordan er konsistensen?

Tips for å lære barn og like nye mat

- Ta med barna i butikken, barn som velger en egen grønnsak er gjerne mer motivert til å smake på den.
- Lag mat sammen. Da blir barna nysgjerrige og stimulert.
- Fukt og grønnsaker i biter/ staver gjør at barnet lettere smaker
- Bruk gjerne dip/dressing med kjente smaker for å få barnet til å spise nye grønnsaker. Det er helt lov å dippe i ketchup!
- Ikke gi opp, tilby mat flere ganger. Noen smaker tar tid å venne seg til.

