

Råd og veiledning til foreldre som har småbarn med spiseproblemer

Matvegning og «tøysing» i spisesituasjonen er utviklingsfaser de fleste barn på et eller annet tidspunkt gjennomgår.

Situasjonen skaper stor bekymring hos foreldrene som ofte føler seg rådløse og maktesløse. Her er noen forslag om tiltak som kan hjelpe:

- Det er viktig å etablere måltidsrutiner og å unngå plukking/spising av mat mellom måltidene.
- Spising er en viktig sosial hendelse, og det er gunstig om man kan skape en avslappet atmosfære ved bordet. Spis sammen med barnet så ofte som det er mulig, eventuelt forsøk å la barnet spise sammen med andre barn. Barn tar gjerne etter andre barn og kan på denne måten bli stimulert til å spise.
- Måltidet bør være i en rolig del av boligen uten for mye distraksjon og forstyrrelser, f.eks. fra TV.
- La barnet sitte i en passende stol for alderen (høy barnestol for de minste), og pass på at de når fram til maten med hendene.
- Sitt rett overfor barnet, slik at det kan se dine positive reaksjoner under måltidet.
- Benytt «uknuselige» boller og tallerkener til de minste, skjeer og gafler med kort, passende håndtak. Benytt kopper som barnet kan få hendene rundt.
- Unngå å mase/skynde på barn som spiser langsomt. Sett en fast tidsramme for måltidet, f.eks. 20 minutter. Mindre barn har kort oppmerksomhetsperiode og vil miste interessen etter en slik tidsperiode. Avslutt måltidet etter en passende tid, selv om maten ikke er spist opp.
- Forsøk aldri å tvinge mat i barnet. Hvordan ville du føle det dersom noen forsøkte å tvinge mat i deg?
- Tillat barnet å forsøke å spise selv og bry deg ikke om matsøl. Selv om du mater barnet med skje, gi barnet en egen skje som det kan prøve seg med. La barnet føle på matens konsistens og tørk/vask bort søl etter at måltidet er slutt.
- Belønn god/positiv måltidsoppførsel med gode ord og smil. Dersom barnet har oppført seg dårlig ved måltidet, overse og ta bort maten uten kommentar.
- Forsøk å unngå å vise sinne eller bekymring under måltidet.
- Dersom barnet stopper å spise i løpet av måltidet, forsøk å oppmuntre barnet til å spise mer kun en gang. Hvis barnet avslår, vis at du er fornøyd og smil til barnet.
- Dersom barnet ikke vil ha mer mat, avslutt måltidet og vent i ca. 2 timer til nytt måltid eller «snack».
- Tilby barnet i utgangspunktet mat det liker og øk variasjonen gradvis. Når du introduserer «ny» mat, gjør dette sammen med en kjent «favoritt».
- Gi små porsjoner (du kan alltid fylle på mer).
- Gjør måltidsvalget enkelt. For mye å velge i forvirrer barnet.
- Tilby mat som er lett å håndtere for barnet, f.eks. mat i små biter, mat som er lett å få til å ligge i skjeen eller som kan tas med fingrene. Benytt saus el. lignende til «tørr» mat (kjøtt/fisk).
- Tilby de typer mat barnet ditt håndterer best og forsøk gradvis annen mat.
- Dersom barnet nekter å spise/avslår tilbudet om mat, vent med nytt tilbud til neste måltid/snack.
- Gi ikke drikke den siste halvtimen før måltidet, det kan ødelegge appetitten. Barn som drikker større mengder væske, f.eks. melk, føler seg sjelden sultne.

- Til slutt: Hold deg til dine beslutninger. Nye regler og strategier ved måltidet bør gis minst to uker til å virke. Unngå å gi opp etter to dager, selv om det ikke ser ut til å fungere. Vær konsekvent, og alle som gir barnet ditt mat, bør opptre på samme måte som deg i måltidsituasjonen. På den måten vil barnet kunne forstå hva som er forventet av det.

Tilpasset etter opplegg fra Ernæringsteamet, Queen Elisabeth Hospital, London.