



Små barns matvaner

Allerede i tre års alderen begynner barn å få sin egen sterke vilje – også når det gjelder mat. Hvordan får man kresne barn til å spise sunt?

Selv om de er mindre enn mor og far, trenger ikke barn en egen meny. De kan spise akkurat det samme som resten av familien. Gå for sunn og næringsrik mat, som magert kjøtt, sjømat, grønnsaker, egg, bønner og litt melkeprodukter. Brød og frokostblandinger bør være fullkornsvarianter.

Det er selvfølgelig tillatt med litt søtsaker, men hold det til begrensede mengder. Den mest effektive måten å unngå fristelser på, er selvsagt å ikke ha kaker og godteri i hus i det hele tatt. Men pass på å ikke bli for streng. Barn har en tendens til å bli ekstra nysgjerrige på det som er forbudt.

Felles måltider

Det er ikke bare hva man spiser som betyr noe; også hvordan maten blir inntatt spiller en rolle. Samle hele familien enten på kjøkkenet eller i spisestuen. Slå av tv-en og sett mobilen på lydløs. Barnet skal forstå at måltider er familietid der man nyter maten, ikke noe man gjør bare for å bli mett. Å samle alle sammen på denne måten vil også lære barnet gode bordmanerer. Og alle samtalene rundt middagsbordet er med på å utvikle barnets språk- og konversasjonsevner.

La barnet søle

Med en liten krabat ved bordet blir det rot og søl. Det er ingen vits i å rydde mens man spiser. Det øker bare stressnivået. Kos dere med maten og rydd heller etterpå. Pass på at dere ikke er for strenge og kjefter for mye. Skal barnet lære å spise på egenhånd må det ikke få skyldfølelse fordi han eller hun sølte litt vann eller har fått saus på klærne sine.

Hermegåser

Barn tar etter foreldrenes spisevaner i tidlig alder – samme om disse vanene er gode eller ei. Så hvis du vil at barnet skal spise poteter fremfor pommes frites og drikke melk i stedet for saft, må også dere gjøre det. Man kan ikke forvente at barna skal ha sunnere matvaner enn det man selv har.

Med noen enkle grep får man straks et sunnere måltid. Her er noen forslag om hva dere kan bytte ut:

- potetstappe laget med lettmelk i stedet for pommes frites
 - sunne kjekser i stedet for småkakerv
 - frossen yoghurt i stedet for iskrem
 - couscous i stedet for hvit ris
- Snacks Med faste spisetider er det lettere å opprettholde gode, sunne matvaner for de små. Men aktive barn kan selvsagt bli sultne mellom måltidene; da kan litt snacks gjøre susen. Det bør være næringsrik mat, men i mindre mengder enn vanlig. Dette vil ta vekk sulten for en stund. Hvis barnet ikke spiser så mye ved neste måltid, er det ingen grunn til bekymring. Han eller hun har fått i seg det som er nødvendig.

Forslag til sunn snacks:

- Et lite smørbrød
- Grønnsaker med dipp (som inneholder lite fett)
- Fullkornskjeks med ost
- Yoghurt
- Frukt-smoothie
- Melk
- Hardkokt egg delt i skiver eller eggerøre
- Frokostblanding, med eller uten melk. Unngå de søtteste variantene.
- Popcorn med lite fett, men ikke før i 4 års alderen

Hjelp barnet til en sunn vekt

Allerede i ganske ung alder kan foreldrene hjelpe barnet med å få en sunn kroppsvekt. Da er det viktig at barnet selv får bestemme hvor mye og når, han eller hun vil spise. En studie, publisert i American Journal of Clinical Nutrition, viser at barn fint klarer å ta slike avgjørelser på egenhånd, noen ganger bedre enn om foreldrene blander seg. Forskerne serverte deltagerbarna en dobbel porsjon med makaroni og ost, hvilket ble slukt i store biter. Senere i undersøkelsen fikk de like mye mat, men denne gangen skulle de forsyne seg selv. Da så man at barna tok mindre porsjoner, faktisk akkurat passe i forhold til alderen deres. Treåringene spiste omtrent halvparten av den doble porsjonen, og de på fire og fem år, ca 75 prosent.

I en annen studie, fra Archives of Pediatric and Adolescent Medicine, kommer det frem at også tv-titting påvirker barnas vekt. Barn mellom tre og fire år, som ser på tv to timer eller mer hver dag, har nesten tre ganger så stor sjanse for å bli overvektig enn barn som tilbringer færre timer foran skjermen.

Man skal også være forsiktig med la barna se på tv mens de spiser. En tredje undersøkelse, denne publisert i Journal of the American Dietetic Association viser at barn spiser mer når de ser på tv. Sannsynligvis blir de distraheret og merker ikke like fort at de er mette.

Vitamintilskudd

Barn får som regel noen yndlingsretter etter hvert. Men de kan ikke spise pizza og hamburgere hver dag. Selv om yngstemann trygler, må ikke foreldrene gi etter. Fortsett å lage varierte retter med sunn og god mat. Til slutt vil han eller hun bli lei av å mase.

Dersom barnet kun vil spise noen enkelte retter, kan du gi multivitaminer for å være sikker på at han eller hun får i seg det som trengs.

Kilder:

1. "Serve Up Good Nutrition for Preschool Children", Webmd.com, 17. desember 2008
2. L. Francis, L.L Birch, Does Eating during Television Viewing Affect Preschool Children's Intake? Journal of the American Dietetic Association, April 2006; vol. 106, p. 598-600
3. J. Fisher, B.J Rolls, L.L Birch, Children's bite size and intake of an entrée are greater with large portions than with age-appropriate or self-selected portions, American Journal of Clinical Nutrition, Mai 2003; vol. 77, p. 1164-1170
4. J.C Lumeng, S. Rahnema, D. Appugliese et. al, Television Exposure and Overweight Risk in Preschoolers, Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, April 2006; vol. 160, p. 417-422