



## Matkresne barn

De fleste barn har en fase der de nekter å spise fisk og grønnsaker. Pizza, pølser og kaker er det som står øverst på ønskelisten deres.

Her er fire tips for hvordan dere får barna til å spise grønt:

### 1. Ikke bestikk dem

Å love barna tv-titting, nye leker eller is til dessert fungerer på kort sikt, men er ikke optimalt i det lengre løp. Bestikker dere barna for å få dem til å spise sunt, vil de automatisk koble denne type mat med noe negativt. Hvorfor skal de ellers få belønning for å spise den?

### 2. Ikke gjem kakene

Et kjent paradoks hos barn: det er det forbudte som frister mest. Ved å gjemme kaker og kjeks høyt oppe i skapet eller innerst i skuffen, gjør du bare fristelsen enda større. Du trenger selvsagt ikke å la godteriskålen stå fremme på bordet til enhver tid, men pass på så det ikke blir "forbudt frukt". Den enkleste og mest effektive løsningen er naturligvis å ikke ha slike matvarer i huset i det hele tatt.

### 3. Ikke lag egne barneretter

Dersom du alltid gir barna fiskepinner når dere voksne spiser fisk, vil de mest sannsynlig holde seg til det i tiden fremover. Lag heller én middag som hele familien kan spise. Videre er det

positivt om dere spiser sammen. Forskning viser at barn som spiser med familien gjør det bedre på skolen.

### 4. Ikke gi opp!

Å få barna til å spise, og ikke minst like grønnsaker kan være en prøvelse for de fleste foreldre. Da er det viktig at man ikke gir opp. Du må kanskje prøve 18 ganger før minstemann vil smake på brokkolien, men det vil være verdt det. Pass på at du ikke tvinger barna til å spise noe de ikke vil. Kom med tilbudet gjentatte ganger, men godta et nei dersom de ikke vil smake.

### Andre tips

- Ikke anta at barna ikke vil spise grønnsakene. Lag den samme maten til alle i familien, dekk bordet på vanlig måte og rop "velbekomme".
- Gå for minivariantene når dere skal kose dere med kaker og is. Del wienerbrødet opp i mindre biter, bruk små is-skåler osv.
- Gjør det morsomt. Det kan for eksempel være å dekke bordet på en festlig måte med masse farger og tilbehør.
- Start tidlig med å gi barna frukt og grønt. I ung alder er de mer mottakelige for nye ting.
- Gå foran som gode rollemodeller. Dersom dere kun spiser usunn mat, kan dere ikke forlange at barna skal være bedre.

Kilde: Health.com 2008