

Slik får du barnet til å spise

Halvparten av alle toåringer oppfattes som matkresne. Kanskje kan disse rådene være til hjelp?

De aller fleste foreldre vil enten i korte eller lengre perioder oppleve at barn pirker i maten og spiser lite, sier Stein Erik Ulvund. Han er professor i pedagogikk ved universitet i Oslo, og er også forfatter bak serien *Forstå barnet ditt*, som med flere av bøkene dekker temaet «matnykker».– Dette dreier seg blant annet om trass. De prøver å ta kontroll over situasjoner, forsøker å få oppmerksomhet. Og de får sjeldent så mye oppmerksomhet som når de nekter å spise, sier Ulvund.– Samtidig er alle former for trass en del av personlighetsbyggingen. Det er altså ikke nødvendigvis noe negativt, men det kan utvikles til å bli et stort problem dersom foreldre håndterer det på feil måte, understreker han.

Tålmodighet

Ifølge Norsk helseinformatikk oppfattes 50 prosent av alle toåringer som matkresne. I en rapport fra Sosial- og helsedirektoratet oppgir 24 prosent av de spurte foreldrene at toåringen har problemer i forhold til spising og mat, men det presiseres at dette erfaringsmessig er et underrapportert problem.

For noen er dette en større utfordring enn hos andre, men det største problemet oppstår på grunn av foreldres stress med at barnet skal få nok mat. Mange orker ikke å ta denne kampen når de kommer hjem etter jobb og er slitne, og de kan falle for fristelsen og gi etter for kravene om andre matvarer. Men det er viktig å ha is i magen, hvis ikke har man det gående, forklarer Ulvund.

Mange foreldre opplever daglig at barna ikke vil spise det de får servert.

Da er det viktig å opptre rolig og behersket og ikke benytte seg av tvang, fordi dette vil føre til en maktkamp. Og denne kampen kan foreldrene aldri vinne. Det er ikke mulig å tvinge i barnet mat, sier professoren.

Vær konsekvent

Hvis barnet ikke har spist noe innen 20 minutter, anbefaler han å fjerne maten fra bordet, og ikke tilby annen mat før ved neste måltid.

Dersom foreldre da frykter at barnet går for lenge sulten, kan de innføre flere faste måltider. Ha et nytt lite måltid etter en og en halv time, for eksempel. Da vil barnet få en ny sjanse. Men da er det viktig at hele familien spiser, og at dette blir en rutine. Hvis ikke har barnet vunnet. Og da vil barnet kreve lik behandling også senere.

Det kan også lønne seg å presentere begrensede valgmuligheter for barnet.

Unngå å spørre «hva har du lyst på?». Det er ikke noe poeng i dette dersom barnet uansett ikke vil få det det ønsker. Da blir det bråk i heimen. Spør heller «vil du ha fisk eller vil du ha fiskegrateng?». For en treåring er det uansett bare forvirrende å ha altfor mange valg.