

10 vinkar till hjälp för ett barn med selektivt ätande



Uppmuntran, en positiv atmosfär och tid underlättar resan mot ett modigt ätande. Inga snabbvinster utdelas i allmänhet för breddandet av den selektiva ätarens matvanor, men med dessa 10 vinkar kommer man så småningom framåt.

- 1. Presentera nya smaker och födoämnen tillsammans med gamla favoriter.**
Göm inte, utan berätta ärligt vad som finns på tallriken och uppmuntra till att smaka. Bjud vid måltiden alltid på något, som du vet att ditt barn säkert tycker om.
- 2. Servera maten så att födoämnen är lätt igenkännliga.**
För en del barn är det lättare att smaka på maten, ifall födoämnen inte vidrör varandra på tallriken och är lätta att känna igen. Grönsaker kan smaka bättre var för sig, istället för blandade i en sallad.
- 3. Uppmuntra till att smaka, tvinga inte.**
Trugande, tvång, utpressning och att jämföra med andra barn förstör säkert matlusten. Skuldbelägg inte barnet t.ex. för att det åt smörgåsen, men huvudrätten den gången blev kvar på tallriken. Fäst uppmärksamheten på det som lyckades (hur liten sak det än är). "Fint att tomaten åtminstone var på din tallrik, fast den ännu inte kom ända till munnen".
- 4. Portionera endast ut litet mat på tallriken till en början.**
Alltid då det är möjligt, låt barnet själv ta önskad mängd mat. Man kan alltid ta mera mat, men en alltför stor portion kan genast från början lamslå en ätare som är liten i maten.
- 5. Ät tillsammans så ofta som möjligt och servera samma mat åt hela familjen.**
Maten smakar med större sannolikhet för barnet, ifall föräldrarna äter samma mat. Man kan åt barnet ta undan en mera avskalad version, till exempel innan starka kryddor tillsätts. En avslappnad stämning vid matbordet och gemensam tid med föräldrarna får ätandet att kännas trevligt och som en stund att se fram emot. Barnet tar modell och lär sig.
- 6. Bort med störande faktorer under måltiden.**
Pipande telefoner och spel samt lekar som fortsätter hör inte hemma vid matbordet. Berätta för barnet, när lekarna kan fortsätta igen. Ett bra sätt att lugna ner matstunden, är att ge barnet tid till att avsluta leken innan måltiden. Visa som förälder modell och lugna ner matstunden, svara inte i telefonen eller snegla på teven.
- 7. Ta med barnet i matlagningen.**
Låt ibland barnet delta i matlagningen. Också ett litet barn kan redan tvätta potatis, och de större kan göra salladen. Det kan kännas lockande att smaka på grönsaker som man själv tärnat. Att smaka är lättare, då det inte är tvång att äta. Ta vara på dessa stunder – uppmuntra och beröm barnet.
- 8. Håll barnets matrytm regelbunden.**
Servera maten regelbundet, också fastän den inte skulle smaka barnet vid varje måltid.
- 9. Kom ihåg ett positivt matprat.**
Ge uppmuntrande respons, då smakandet och ätandet går ens en aning i önskad riktning. Fastän maten skulle lämnas oäten, säg någonting uppmuntrande, "I dag orkade du sitta riktigt fint vid matbordet, tack". Det kan kännas frustrerande då barnet inte äter, men håll dina känslor i styr. Barnet känner den vuxnas oro och frustration.
- 10. Ett avslappnat förhållande till maten.**
Ovillkorlighet i samband med ätandet bör undvikas, både för barn och vuxna. Betona inte maträtternas hälsoeffekter, eller dela in dem i tillåtna och förbjudna. Till exempel kan ett totalförbud för delikatesser bara öka barnets intresse för dem. Ett flexibelt förhållande betyder inte det, att man alltid kan äta det man vill. Det lönar sig inte att göra något större nummer av delikatesser och inte heller att använda dem som belöning, men visst rymms också de med i en mångsidig kost.

