

<https://youtu.be/j0fOLKVboQk?t=14>



Spisevaner er hvordan vi forholder oss til hva vi spiser, og hvordan vi forholder oss til barn som er selektive eller overvektig.

Foreldre er svært viktig for barns utvikling, og vil påvirke barns spisevaner på flere måter. **Det er foreldre som handler og tilbereder mat, og dermed har ansvaret for måltidene.** Lag mat som er god og gir den næringen barnet trenger. Server det i mengder som ikke er for store. La mat være felleskap og et samlingspunkt (i hvert fall noen ganger i uken). La barna ta del i det å forberede mat og lage mat jevnlig. Jo mindre mat er noe som brukes mot barnet, og jo mer det er noe dere gjør sammen, jo lettere er det å finne veien til et fornuftig og balansert kosthold.

Tips til foresatte:

- Tilrettelegg for gode måltidssamvær, det er de voksne som har ansvar for stemningen rundt bordet.
- La barnet selv bestemme hvor mye det skal spise. Du kan bestemme hva og når han/hun skal spise (eks. «Du kan velge mellom disse tre grønnsakene, og vi spiser middag klokka fem»). Barn som har overvekt og ikke kjenner at de blir mett kan imidlertid trenge faste rammer for hvor mye de skal spise (eks. «Jeg skjønner at du har lyst på mer, men kroppen din trenger bare to skiver til kveldsmat»; «I vår familie spiser vi en porsjon til middag»).
- Hvis barnet har vanskelig for å styre eget matinntak – utforsk sammen med barnet hvordan kroppen gir beskjed om at den er mett, og hvordan skiller den kroppslige fornemmelsen av sult seg fra følelser som kjedsomhet og uro?
- Det tar lang tid fra vi begynner å spise til hjernen registrerer at vi er mett. Tren derfor på å spise litt saktere. Legg ned gaffelen mellom hver munnfull, stopp opp og kjenn etter underveis: Er jeg mett?
- Hvis barnet ditt trenger hjelp til å regulere matinntaket, tilstrebe å bruke indirekte former for kontroll. For eksempel: Gjør det som er lurt å spise lett tilgjengelig, og det som ikke er så lurt å spise utilgjengelig (hvis det ikke er kjeks i skapet, kan vi heller ikke spise kjeks). Vær i forkant (eks. sett frem to skiver; bli enige om hvor mange is han/hun får) fremfor å stoppe barnet underveis («Nei nå har du jammen meg fått nok!»).
- Unngå å bruk mat som trøst. Tilby heller et fang, varme ord og en klem.
- Unngå å bruk mat som belønning. Gi heller positiv oppmerksomhet i form av et smil, gode ord eller «tommelen opp» hvis barnet gjør noe du ønsker å forsterke.

- Unngå å bruke merkelapper på barnet (eks. «Du er en skikkelig storspiser»; «Du er så kresen»). Det bare gjør vondt verre.
- Oppmuntre barnet til å smake på maten, men ikke press barnet til å spise. Det er lov å spytte ut. Forsøk å gjøre smaking til en lek, undersøk konsistens, lukt, farge og form, vær nysgjerrig sammen med barnet.

«psykologforeningen.no»

Tips til god porsjonskontroll for de barna som synes det er vanskelig med regulering av matinntak:

- Gjør barna trygge på at det ikke er farlig å være sulten. Det er bra å være sulten til måltidene.
- Ta gjerne utgangspunkt i en alderstilpasset kostplan for å finne anbefalt mengde for ditt barn.
- Bruk gjerne mindre fat, skåler og glass.
- Tilby kun en porsjon middag eller brødmat, lag opp akkurat nok, og unngå rester. La gjerne maten stå på komfyren.
- Sett av god tid til måltidene, gjerne 30 minutter.
- Spis sakte og tygg maten godt.
- Rikelig med grønnsaker.
- Dersom barnet eller ungdommen er mer sulten etter endt måltid, kan det drikke et glass vann, spise ekstra grønnsaker og ta tiden til hjelp.
- Velg fiberrike matvarer (fiber gir god metthetsfølelse).
- Lytt til kroppen; Det kan ta 20 minutter før metthetsfølelsen inntreffer.
- Unngå å spise foran skjerm.
- Lær barna å kjenne forskjell på sult og sug.

«Kostverktøyet.no»

Kilder/les mer:

<https://www.kostverktoyet.no/>

<https://www.psykologforeningen.no/publikum/videoer-om-psykisk-helse/videoer-om-livsutfordringer/hvordan-fremme-gode-spisevaner-hos-barn>

<https://www.helsedirektoratet.no/search?searchquery=matpakke>

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kosthold-for-barn-og-unge/mellom-6-og-12-ar/>

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen>

<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/spiseforstyrrelser/risiko-og-sarbarhetsfaktorer-ved-spiseforstyrrelser>

<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/spiseforstyrrelser/identifisering-og-oppfolging-i-primaerhelsetjenesten/barn-og-ungdom#barn-og-ungdom>

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kosthold-for-barn-og-unge/matpakketips/>

Tallerkenmodellen:



Bilde hentet fra kreftforeningen.no