

Matlust

Vad kan minska matlusten?

- Att bli matad när man inte vill
- Att barnet torkas eller skrapas runt munnen när hen äter
- För stora mellanmål eller mellanmål som äts för nära inpå huvudmål
- Småätande mellan måltiderna t ex russin, frukt, kex, nötter
- Söt dryck till maten, strax innan maten eller mellan måltider
- Chips och godis
- Äta på natten
- Stress och oro hos förälder samt "tjat" och bråk om att barnet skall äta



Vem bestämmer vad?

- Vuxna bestämmer *vilken* mat som serveras, *var* man äter och *när*.
- Barn bestämmer *vad* och *hur mycket* hen äter av det som serveras.

Hemsidor:

- 1177.se

Boktips:

- Första hjälpen vid matbordet – Sara Ask
- När ditt barn inte äter - Kaisa Lamm Laurin
- Nu skall vi äta – Jesper Juul.

Tveka inte att kontakta din BHV-sjuksköterska om du har frågor eller är bekymrad över ditt barns matvanor.



De flesta barn har perioder då de äter lite, bara äter några få rätter eller knappt vill äta alls. Det här oroar många föräldrar. I den här broschyren kan du läsa om hur du kan hjälpa ditt barn till god matlust.

Materialet är framtaget av Julia Backlund, Cecilia Hedström, Lena Ljungkrona-Falk och Maria Bengtsson, Leg Dietister Närhälsan Central Barnhälsovård VGR, oktober 2017 i samarbete med personal (psykologer, logoped, läkare, sjuksköterskor) och föräldrar. Faktagranskad av Ättränningsteamet, Angereds Närsjukhus.

Matlust

Alla barn är olika och har olika lust att äta. Hur mycket ett barn äter kan variera mycket från dag till dag och detta är alldeles normalt. Friska barn äter oftast den mängd mat de behöver för att växa och må bra, även om vi som vuxna kan uppleva att de äter för lite. Om barnet är piggt, mår bra samt följer sina tillväxtkurvor så har barnet ätit tillräckligt. Det är ingen fara om barn vid enstaka måltider eller i kortare perioder äter ensidigt. Det viktiga är att maten är varierad över lite längre perioder.

Varför äter inte barnet?

Ibland äter inte barn som vi önskar. Det kan bero på olika saker.

Till exempel:

- För trött?
- Inte hungrig?
- Vill äta själv och inte bli matad?
- Upptagen av andra intressantare saker än att äta?
- Nya tänder på gång? Hål i tänderna?
- Förkyld?
- Har inte bajsat?
- Behov av kontakt och närhet
- Annat?

Råd för god matlust:

- Ät tillsammans, det ger sällskap och förebilder
- Rutiner ger trygghet och underlättar för barnet att förbereda sig på vad som ska hända, till exempel att äta på samma tid, sitta på samma stol, äta på samma tallrik
- Erbjud mat på regelbundna tider. Frukost, lunch, middag och två till tre mellanmål är bra
- Låt barnet få äta själv, både med bestick och med fingrarna
- Barnet får undersöka maten med sina sinnen; känna, lukta, titta och smaka. Det är bra om barnet får äta i sin egen takt.

- Små barn orkar inte sitta stilla för länge, ca 20 min kan vara lagom
- Barnet är lika duktigt vare sig det äter eller inte äter. Att äta är ingen prestation.
- Njut av din egen mat och stunden med barnet/familjen. Matglädje smittar.
- Om man väntar med mobiler, TV, surfplattor och leksaksaker till efter maten så blir det lättare för barnet att äta
- Låt barnet hjälpa till med matlagning och dukning
- Försök att klara av din oro och frustration i matstunden, så att du kan hjälpa ditt barn. Tala med någon annan vuxen om dina känslor.

Mat

- Erbjud ny mat många gånger. Det kan behövas 15-20 smaktillfällen innan ett barn vant sig vid hur ny mat smakar, luktar, ser ut och känns i munnen.
- Servera "plockmat" när barnet kan pincettgreppet, t ex ärtor, pasta, köttbullar, frukt- och grönsaksbitar, brödbitar, ägg.
- Ge gärna mat med mycket färg.
- En del barn tycker om mildare smaker och andra mer kryddstark mat som oliver och inlagd gurka. Pröva er fram.
- Använd "smakbryggor" om barnet har svårt för nya livsmedel. Om barnet t ex. gillar fruktpuré, gröt eller ketchup, ge det tillsammans med nya livsmedel som en "brygga" för att våga prova nytt.
- Många barn vill ha livsmedel var för sig på tallriken, ej blandat. Använd gärna "taco-modellen". Servera mat i olika skålar och låt barnet ta vad det vill ha.
- Servera små portioner mat och låt hellre barnet be om mera. Eller låt barnet lägga upp sin egen portion.
- Om barnet inte tycker om att äta kan du hjälpa barnet genom att ofta ge mat som barnet tycker om och känner igen.