



## ET GODT FORLØBENDE MÅLTID - simple råd, der kan gøre det nemmere -

For alle forældre er barnets fødeindtagelse et mål for dets trivsel. Vi vil derfor strække os langt for at få vores børn til at spise - og helst noget sundt og næringsrigt.

For barnet vil vores interesse for, hvad og hvor meget det spiser, ofte føles som indblanding, og vi opnår det stik modsatte af, hvad vi vil. Barnet spiser meget lidt, og sjældent det vi ønsker, at det skal spise.

Her følger nogle enkle råd til, hvordan måltiderne kan blive nemmere og til at få barnet til at spise:

- Maden skal indtages til måltider, hvor børn og voksne spiser sammen
- Barnet inddrages om muligt i forberedelsen af måltidet; indkøb, madlavning eller borddækning
- Undlad at øse store portioner op på barnets tallerken - lad helst barnet selv øse op
- Sørg for, at der altid er noget på bordet, som I ved, at barnet kan lide (fx brød, gryn mm)
- Tilbyd ikke andet, hvis barnet ikke vil spise af det, der er på bordet
- Server varieret mad, så de voksne også nyder måltiderne - ikke kun barnets livretter
- Undlad at kommentere, hvad og hvor meget barnet spiser – og ros ikke eller skæld ikke ud
- Barnet skal blive siddende ved bordet, mens det spiser. Hvis andre i familien er meget længe om at spise eller gerne vil sidde ved bordet efter måltidet, vil mange småbørn have behov for at gå fra bordet før
- Lad måltidet foregå i en rar og rolig atmosfære, tal om hvad I har lavet i dagens løb og gem eventuelle aggressioner til et andet tidspunkt
- Når måltidet er slut, tages af bordet, og der tilbydes ikke mad før næste måltid – heller ikke hvis barnet intet har spist

**Hold ud!** Det er en tryghed og støtte til barnet, at de voksne bestemmer, hvordan måltiderne skal foregå. Barnet tager ikke skade af at 'sulte' et par dage, indtil det forstår, at der nu er nye regler ved måltiderne.