

10 gode råd til selvstændig

HVIS du efter at have læst alle rådene igennem tænker, at det er alt for overvældende at starte med dem alle, så snak med din partner om rådene og vælg dem, som i tænker vil være gode at begynde med. Indfør flere lidt efter lidt. *OBS. Lider barnet af et handicap/syndrom, er sygt eller lign., bør i konsultere egen læge først.*

1. **Spisning foregår siddende (helst ved spisebordet)** i en god barnestol med støtte til ryg, lår og fødder - 90 graders vinkler v. fod, knæ og hofter. Sædet skal passe i højden til bordet (når albuerne er bøjet 90 grader og skuldrene afslappede, skal de lige akkurat hvile på bordfladen) og fødderne skal være understøttede - dvs. med fodplade, hvis barnet ikke har god fodstøtte på gulvet. Undgå bordplade på stolen. Lad barnet deltage i det fælles måltid.
2. **Spisning foregår uden afledning** (f.eks. TV, radio, Ipad, ugeblad, avis, mobil osv - det gælder for alle ved bordet - dvs. også større søskende og voksne). Nogle børn kan have ØV dage, hvor de stopper helt med at spise, hvis de ikke afledes... Er dit barn et af dem, så kan der være få dage, hvor afledning er okay - i hvert fald i starten.
3. **Tallerkenser er ikke** - tallerkenen skal være tom ved måltidets start. Er der behov for at svale noget mad til barnet, så gør det i skål/fad, der står sammen med den anden mad på bordet. Lad barnet selv bestemme hvad og hvor meget, der skal på tallerkenen og hvor det skal ligge.
4. **Lad barnet bestemme, hvor meget det spiser og drikker.** Det gælder også ved amme/flaske måltider. Spørg ikke barnet - lad det selv byde ind. Husk, at det er tilladt at levne! (DVS. i slipper ansvaret/kontrollen for indtag)
5. Barnets mad skal være **en del af det fælles måltid** - også selv om det spiser noget andet end den planlagte menu. Der skal nemlig altid stå 2-3 ting (enkeltstående madvarer) på bordet, som barnet er TRYK ved at spise (TRYK = kendt mad, som det normalt gerne spiser). Barnets mad placeres blandt den fælles mad.
6. **Giv barnet mad, som det mestrer** - det kan være, at du er kommet til at give det barn mad, som jævnaldrende kan spise, men som dit barn ikke kan spise, fordi det ikke er kommet helt så langt i den mundmotoriske udvikling. (Undgå mad, som det tager lang tid om at spise, det er nødt til at skylle ned med væske, eller som det bare sluger)
7. **Lad barnet klare mest muligt selv** (smøre, skære, røre, flytte, tage, hælde, putte i munden osv) - også selv om det ikke helt kan endnu. På den måde vænner kroppen sig til maden (konsistens, udseende, lugt m.m)
8. **Hjælp kun når absolut nødvendigt** - dvs. kun når barnet beder om det eller hvis det er farligt/vil gøre barnet forskrækket. Hjælp kun så lidt/så længe, der er behov. (Giv aktiviteten tilbage til barnet, så snart du kan mærke, at det vil/kan tage over igen)
9. **Lad barnet prøve sig frem med ny mad.** Kommenter ikke og forvent IKKE, at det smager på maden. Lad det undersøge, sans og lege med maden - gerne på en separat øve-tallerken. På den måde lærer barnet maden at kende uden forventningspres. Det er barnet, der vælger, hvad der skal ligge på øve-tallerkenen!
10. **Giv barnet mulighed for 5-6 måltider hver dag** - også i weekenden. Hvert måltid skal bestå af både kulhydrat, protein og fedt - så et æble er f.eks. ikke nok som mellemmåltid, fordi det næsten kun består af kulhydrater, kostfibre og vand. Giv barnet mad, når det beder om mad - også uden for måltiderne - også ½ time før spisetid!

Hvilket udbytte får du af at følge de 10 gode råd til selvstændig spisning?

Barnet kommer til at spise selvstændigt. Det vil begynde at forholde sig til egne behov og over tid blive bedre til at opfylde dem - for sin egen skyld og ikke for jeres.

OBS I starten spiser og drikker barnet ofte for lidt - fordi det er svært at lære at lytte til egne kropssignaler efter lang tid med forældrestyret spisning. Når I lader barnet udforske mad og spisning på en selvstændig måde, vil det begynde at ændre adfærd og spise mere (=øget egenomsorg).

I må endelig ikke forvente, at barnet i starten spiser ny mad. Det er først noget, som kommer hen ad vejen - MEN - det hele afhænger af om I formår at slippe ansvaret/kontrollen.

I skal naturligvis undervejs forsøge have det overordnede ansvar for barnets trivsel - så hvis barnet spiser og drikker alt for lidt og begynder at vise tegn på mistrivsel (bliver slapt og/eller dehydreret) skal I naturligvis søge hjælp med det samme (egen læge, vagtlæge eller skadestue)

Gode råd er ikke altid nok...

Der vil være nogle børn, der ikke spiser mere / ny mad ved at følge ovenstående råd. Det kan for eksempel være på grund af angst for mad (madfobi) Her er det en god ide at søge professionel hjælp. Lebahn.dk har landsdækkende funktion og giver altid en gratis uforpligtende samtale.

Kontakt: www.lebahn.dk

Teksten må i sin helhed kopieres, hvis kilden tydeligt angives!

