



# Om at spise sammen

## Hvordan undgår man at måltidet bliver en kamp

For alle forældre er et barns 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 det skal spise.

Her følger nogle enkle råd til hvordan måltiderne kan blive rarere og få barnet til at spise.

- Maden skal indtages til måltider, hvor børn og voksne spiser sammen.
- Barnet kan efter lyst og evne deltage i forberedelsen af måltidet. Indkøb, madlavning, borddækning.
- Øs ikke store portioner op på barnets tallerken. Lad gerne barnet tage selv.
- Sørg for at der altid er noget på bordet som I erfaringsmæssigt ved at barnet kan lide. F.eks. leverpostej og rugbrød.
- Tilbyd ikke noget 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. Ros ikke og skænd ikke.
- 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.
- Lad måltidet foregå i en rar og rolig atmosfære, fortæl måske lidt om hvad I har lavet i dagens løb. Gem evt. aggressioner til et andet tidspunkt.
- Når måltidet er slut dækkes 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 indser, at der nu gælder nye regler ved måltiderne.