



Så længe barnet bliver fulgt i klinikken tager jeg ansvaret for barnets trivsel.

Du skal slappe af, kigge barnet i øjnene, smile til barnet
– leg med dit barn, uanset om det spiser eller ej.



Klinik for børn & unge

Småtspisende
børn



Du er ikke alene!

Mange forældre oplever frustration, fordi deres barn er selektivt ("kræsen"). Jo mere vi gør, for at få børnene til at spise, jo mindre spiser de.



Ofte begynder det med, at barnet er sygt, taber sig, og en velmenende behandler (sundhedsplejerske eller læge) ser bekymret ud, og opfordrer forældrene til at presse barnet til at spise ekstra.

Den ansvarlige forældre bliver selvfølgelig bekymret og serverer mange alternativer, presser barnet.

Jo mere du gør dig umage, jo mindre spiser barnet.

Det er derfor vigtigt, at du nu fuldstændig ændre holdning til barnets adfærd i spisesituationerne. Det er dig, der bestemmer hvad barnet skal tilbydes, selvfølgelig afhængig af barnets alder.

Hvis barnet har dårlig appetit, er det vigtigt, at maden primært indeholder fedt og protein.

Barnet skal have tilbudt faste måltider 5 - 6 x dagligt.

Placerer barnet for enden af bordet i en høj stol. Læg en stor voksdug under stolen, så barnet kan grise uden det generer.

Lad barnet øse op på tallerken og lad barnet spise selv. Det er ok, at spise med fingrene.

Du må ikke kigge på barnets mund eller tallerken.

Lad barnet i videst mulig omfang spise selv.

Første gang barnet sender et signal om, at det ikke vil have mere mad, ***skal det respekteres.***

Hvis barnet smider tallerken på gulvet eller kaster med maden, tager du tallerken væk.

Du må ikke presse og du må ikke kommentere. Heller ikke rose, når barnet har spist meget. Barnet skal spise for sin egen skyld, ikke for at gøre dig glad.

Nu må du ikke servere alternativer.

Du skal vente til næste måltid.

Du skal sende signalet: Du spiser nok, når du er sulten.

Forslag til kosten (børn ældre end 8 måneder)

Morgenmad:

Havregrød kogt på mælk og en stor smørklat. Sødmælk af kop.

Øllebrød med piskefløde.

Græsk yoghurt med mysli.

Groft brød med smør og kogt æg.

Groft brød med smør og Nutella.

Mellemmåltider:

Smoothie med bær, melon, skyr, fløde, eventuelt lidt honning eller rørsukker.

Frugt, brød med smør og pålæg, ost, pølse, små frikadeller i mundrette stykker.

Frokost:

Små stykker rugbrød med smør og rigelig pålæg.

Aftensmad:

Som resten af familien. Det er vigtigt, at barnet selv øser op på tallerken.

Sørg for, at der er valgmuligheder.

Hvis din erfaring er, at barnet ikke bryder sig om det, du vil servere, så sæt brød, smør og en slags pålæg på bordet.

På den måde undgår du konflikter eller frustrationer.

Natmad:

De større børn tilbydes brød med pålæg og et glas sødmælk.

Til de helt små og meget tynde børn, anbefaler jeg, frugtgrød med piskefløde eller yoghurt med mysli.

