

Hvordan spiser vi bedst sammen barn og forældre?

Formålet med måltidet er at give barnet en positiv spiseoplevelse og at etablere gode rutiner. Barnet må ikke opleve pres under måltiderne, men skal selv opleve behov for at spise, så maden ikke kommer til at udgøre en magtfaktor. Barnets positive oplevelse af måltidet er mindst lige så vigtig som den mængde mad barnet spiser.

Før måltidet

- Giv barnet et varsel, fx "vi skal spise om 5 minutter".
- Barnet kan være med til at forberede maden, hvis det har lyst.
- Lav et ritual der markerer måltidets begyndelse. F.eks vaske hænder eller dække bord sammen.
- Barnet skal sidde på en stol, som giver rygstøtte og fodstøtte. Barnet skal sidde med 90 graders vinkler i hofte, knæ og ankler. Bordpladens højde skal være mellem barnets navle og barnets bryst.
- Maden skal stå klar på bordet ved måltidets start.
- Barnet skal kunne se/vide, hvad der er tilgængeligt af mad.
- Ved alle måltider skal der være en madvare tilgængelig, som barnet kender og er tryk ved udover den øvrige mad.
- Barnets tallerken skal være tom ved måltidets begyndelse.
- Det mest interessante på bordet skal være maden. Undgå legetøj og alt for farvestrålende service og dækkeservietter, der stjæler opmærksomheden fra spisningen.
- Anvend en prøvetallerken (ekstra tallerken/serviet, der står ved siden af barnets tallerken), hvor mad som barnet umiddelbart ikke er interesseret i, kan placeres på. Det forventes ikke, at barnet spiser noget fra denne tallerken.

Ergoterapeutisk vejledning til et måltidsforløb

Under måltidet

- Når det er muligt sendes maden rundt, så barnet selv kan være med til at bestemme, hvad der skal over på tallerkenen.
- Tillad at barnet undersøger og rører ved maden under måltidet.
- De voksne ved bordet skal være rollemodeller for barnet ved selv at spise af maden og ikke lokke barnet til at spise.
- Fjern fokus fra barnets spisning. Barnets spisning skal ikke roses eller belønnes. Forældre skal være opmærksomme på ikke at omtale maden nuanceret.
- Det anbefales, at forældre ikke siger: "mmmm", "det smager godt", "den er god", "den ved jeg du godt kan lide" osv., da det indirekte kan gøre, at barnet føler et pres.
- Omtal maden neutralt: "den knaser", "den er kold", "det smager af æble" eller lignende.
- Tal ikke om barnets spiseproblemer, når det er til stede.
- Accepter hvis barnet siger "nej tak". Find ikke alternativer.
- Lok ikke barnet til at spise med f.eks. belønning.
- Giv mulighed for at barnet selv kan tage lidt mad mellem måltiderne.

Ved måltidets afslutning

- Lav et ritual der markerer måltidets afslutning. F.eks tørre hænder, sige tak for mad.

Skrevet med inspiration fra the Sequential Oral Sensory Approach to Feeding samt fra pjecen: "Gå glad til mad", der er udgivet af H.C. Andersen Børnehospital.