



7 insider
tips til et
vellykket
måltid

HYGGELIGE MÅLTIDER

- SÅDAN BYGGER DU BRO TIL DIT BARNS "MÅLTIDS-VERDEN"



AF CHARLOTTE SEEGER

Hyggelige måltider

- Sådan bygger du bro til dit barns "måltids-verden"

Af Charlotte Seeger

© Babybite.dk, 2020

1. udgave, 1 oplag

Forfatter:

Charlotte Seeger, babybite.dk

Grafisk tilrettelæggelse: Tomas Klok

Foto: Charlotte Seeger, Pixabay.com

Charlotte Seeger har også udgivet:

Magiske Måltider - sjov og kreativ mad til børn, (Turbine Forlaget, 2015)

"Mad til dit barn. Den bedste måltidsstart. baby 4-5 mdr." (Babybite.dk 2014)

Så skal der spises! Baby 6-9 mdr. (Babybite.dk, 2014)

Den forunderlige verden af mad. Baby 10-12 mdr. (Babybite.dk, 2016)

Tumlingemorgenmad (Babybite.dk, 2014)

Sjov med mad (Babybite.dk, 2016)

Søde Krudtugler - sunde lækkerier til dit barn. (Babybite.dk, 2016)

Energitæt mad (Babybite.dk, 2018)

Al materiale fra Charlotte Seeger/Babybite.dk er varemærkebeskyttet.

Kopiering fra denne E-bog må kun finde sted på institutioner, som har indgået aftale med Copy-Dan,

og kun indenfor, de i aftalen, nævnte rammer. Øvrig kopiering eller afskrift fra bogen er ikke tilladt.

Forfatteren kan ikke drages til ansvar for direkte eller indirekte gener, som er opstået efter brug

eller misbrug af indholdet i E-bogen.







Velkommen til mit mad, - og måltidsunivers.

Til dagligt guider jeg forældre i, hvordan de kan styrke deres babyer og større børns spisevaner, så de vokser op med et naturligt og sundt forhold til mad - med masser af madmod og madglæde.

Når man arbejder med børn, der er "kræsne", småtspisende, sensitivt spisende eller er udfordret med maden af andre årsager, er det vigtigt, at man arbejder med **det hele menneske**.

Der er nemlig mange årsager til, at vores børn kan være udfordrede med maden og måltiderne. Derfor er det helt afgørende, at man ikke er for ensopret i sin fremgangsmåde. Sådan bygger vi nemlig meget bedre bro til vores barns måltids-verden.

Tusind tak fordi du kigger med.

Kh Charlotte
Specialist i børns spisevaner
Forfatter og foredragsholder
Sequential Oral Sensory (S.O.S) approach to feeding therapy
www.charlotteseeger.dk





NÅR MAGT BLIVER TIL AFMAGT

I de 10 år jeg har arbejdet med børns mad- og måltidsvaner, står én ting klart! Når børn ikke *vil eller kan spise*, skaber det så stor afmagt i familien, at det overskygger stort set alt andet.

Pludselig handler mad- og måltider om alt andet end madglæde, hygge og familienærvær. Derimod er det forbundet med frustrationer, afmagt og stress og ingen i familien nyder maden eller hinanden længere i forbindelse med måltiderne.

I denne E-guide giver jeg dig 7 overordnede retningslinjer, som du (og din partner) kan implementere i jeres familie.

Jeg håber, at de kan give dig og din familie lidt inspiration til, hvordan I får hyggelige måltider med masser af ro og nærvær.

Rigtig god fornøjelse.

*Kærligst
Charlotte*

NÅR BØRN IKKE VIL SPISE

Kender du det, at hvert måltid er en kamp? Dit barn ryster på hovedet og lukker munden? Ofte ender måltidet i en stor konflikt, hvor der bliver råbt lidt højere end tiltænkt? Sidder du konstant og holder øje med, hvor mange bider mad, dit barn spiser? Og hører du ofte dig selv sige: "du skal altså lige smage - du har jo ingenting spist!!!!"?

Så er du bestemt ikke alene. Flere og flere børnefamilier oplever i stigende grad problemer omkring maden og måltiderne. Faktisk er problemet så stort, at sundhedsvæsenet i de seneste par år har haft flere indlæggelser end nogensinde før med spiseforstyrrelser hos børn ned til vuggestue- og børnehavealderen.

Når børn ikke kan eller vil spise, giver dette altid anledning til bekymring hos forældrene. Det kan meget ofte være svært for forældrene at gennemskue, hvori problemet med maden ligger, og det medfører en naturlig følelse af frustration og magtesløshed. Derfor bliver måltiderne, i disse situationer, som regel en kæmpe stressfaktor, hvor at stressen er dybt forankret.

Faktisk kan stress omkring mad- og måltider være så dominerende, at børnenes nervesystem kan blive så påvirkede af det, at alarmklokkerne går, hver gang, de skal med til bords.

Heldigvis er der masser, man kan gøre for at gøre måltiderne til et hyggelig og kærligt samlingspunkt - uden skæld og frustrationer.

Det giver jeg dig et par tips til i denne lille E-guide.

#1 MAD OG SANSER

Mad og sanser hænger sammen.
Vi bruger alle vores sanser, når vi spiser.
Hvis vores børns sanser er trætte, så kan det påvirke måltidet rigtig meget.

Trætte og overstimulerede kroppe har brug for lidt hjælp til at regulere sig.

Hvis dit barn har set Ipad eller tv, kan du hjælpe ham/hende med at vække sanserne. Giv en kildetur, leg fangeleg, hop på trampolinen (eller i sengen ;-)), giv en svingtur osv.

Hvis dit barn har krudt i rumpetten, så kan du hjælpe med at få ro på nervesystemet inden måltidet. Giv dybe, rolige tryk på arme, ben, hænder og fødder, læs en lille bog for dit barn, imens han/hun sidder hos dig i din favn, rul dit barn ind i et tæppe osv.

#2 MAD OG NÆRVÆR

Mad og kærlighed hænger sammen.
Sørg altid for at der er en god stemning, inden I sætter jer til bordet.

Mad handler om tryghed og nærvær. Hvis alle er glade (især mor og far), bliver barnet mere tryk, og så bliver der spist mere mad.

Så vent med at sætte jer til bords, før alle er glade - det kan virkelig godt betale sig.

#3 FORVENTNINGER

Dit barn har haft en lang dag på "job" (vuggestue/børnehave/skole) og er træt. Det går ofte ud over aftensmaden, som for rigtig mange børn, faktisk er det mest krævende måltid på hele dagen.

Det er de færreste børn, der kan overskue at spise alt muligt nyt (og måske endda velkendt) mad på dette tidspunkt af dagen.

Prøv at være realistisk i dine forventninger og krav til dit barn ved spisebordet.

Ekstra tip - Gør snack-grønt klar om søndagen, og kom det i små bølter. Så har du noget, du hurtigt kan servere, når I kommer hjem om eftermiddagen.

#4 KONTROL

Slip kontrollen over dit barns måltid, og lad være med at blande dig i, hvad og hvor meget dit barn spiser.

Jo mere man blander sig, jo mindre bliver der spist.

Som forælder kan det være rigtig grænseoverskridende, at skulle give slip. Men øvelse gør mester. Det lover jeg:)

(pssst... Jeg giver dig 6 vigtigste grundregler til, hvordan du gør dette i praksis på mit 21 dages online minikursus "[Sådan undgår du magtkampe ved spisebordet](#)").

#5 AT ØSE OP SELV

Lad selv dit barn øse op på tallerkenen (hjælp på vej, hvis dit barn har brug for det).

Det er en vigtig del af, at vores børn lærer at appetitregulere og mærke efter, hvad deres krop har lyst til. Herudover er det en rigtig vigtig del af SELV at kunne bestemme over sin egen mad. Ja, og så er det selvfølgelig også med til at styrke dit barns finmotorik.

#6 ENS RETNINGSLINJER

Begge forældre skal være enige om, hvordan måltidet skal forløbe.

Det nytter ikke noget, at den ene siger: "Spis nu op", imens den anden siger: "Lad nu Anton selv bestemme!".

Faste rammer er vigtige for trygheden ved bordet - ellers bliver vores børn forvirrede - og det kan give uro ved spisebordet.

#7 SMÅ SKÅLE

Udover hovedretten er det en god idé at stille 2-3 små tallerkener (eller flade skåle) med mad, som du ved, dit barn kan lide.

Det kan fx være lidt groft pasta, bønner, hindbær, grovbrød, små frikadellehapsere eller gulerødder – hvad der end passer til dit barn. På den måde sikrer du dig, at dit barn ikke behøver at gå sulten fra bords.

Måske tænker du: “Men så er det jo det eneste, mit barn vil spise”? :)

Ja - muligvis i starten. Men på sigt vil det ikke være sådan. For jo mere du slipper kontrollen over, hvad dit barn spiser ved bordet (se #3 og #4), så mere vil trygheden og nysgerrigheden pible frem.

OBS På mit online minikursus “[Sådan undgår du magtkampe ved spisebordet](#)”. får 21 nemme videoer/lyd-filer med konkrete hands-on og insider viden om børn og spisning - sådan at I skridt for skridt kan gøre måltiderne til noget I glæder jer til. Måske skal du med?

