

Primärvårdens Dietistenhet

Västra Götalandsregionen

2022

Matkrångel

Neofobi är en nedärvd stark rädsla eller motvilja mot det som är nytt. Det är särskilt uppmärksammat och vanligt förekommande hos små barn. Det är som allra starkast vid 2 - 3 års ålder, men stora individuella skillnader förekommer.

Petighet kan vara något helt annat. Barnet väljer i perioder bort livsmedel som de tidigare ätit bra av. Det kan bero på smak, konsistens eller hur det blir upplagt på tallriken. Smak är individuellt, ibland krävs det 10 - 15 ggr innan barnet accepterar en ny smak. Att smaka på maten många gånger är viktigt, forskning visar att föräldrar ofta ger upp för tidigt.

Det är föräldrarna som ansvarar för vilken mat som serveras och hur:

- Bestämda tider och platser för måltider är bra.
- Välj mat med konsistens som passar barnets ålder.
- Låt barnet sitta rakt upp så det ser och har lättare att svälja.
- Prata lugnt och uppmuntrande till barnet, men ge inte för mycket uppmärksamhet.
- Inget tjat och kritik. Måltiden ska vara en trivsamt stund.

Gällande de yngre barnen:

- Vänta tills barnet visar intresse innan du matar det.
- Låt barnet röra vid maten.
- Mata i barnets takt.
- Undvik att torka och skrapa av maten kring munnen.

Viktigt med rutiner

Servera regelbundna måltider (frukost-mellanmål-lunch-mellanmål-middag-kvällsmål), skapa rutiner kring måltiderna. Många barn äter bättre om det inte går för lång tid mellan målen. Barnet lär sig också känna igen hunger och mättnad fortare.

Låt inte barnet småäta mellan måltiderna för då blir det inte hungrig. Småätande kan ta bort hunger och mättnadsmekanismen. Barn är duktiga på att själv reglera hunger/mättnad. Det är vanligt att ena dagen äter barnet bara köttbullar och nästa dag bara makaroner.

Bra litteratur

Sara Ask: första hjälpen vid matbordet & Hej, Hej vardagsmat

Kajsa Lamm Laurin: När ditt barn inte äter: Praktiska råd för att hitta matlusten

Alla dessa böcker går att låna på bibliotek!