

Primärvårdens Dietistenhet
Västra Götalandsregionen
2025

Att stötta barn vid måltid

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. MEN det är barnet som bestämmer vad och hur mycket det kommer att äta.

Bra förhållningsregler för ökad chans till intag

- Bestämda tider och platser för måltider är bra.
- Måltiden bör inte pågå i mer än högst 20 minuter.
- Ha en tydlig början och ett tydligt slut på måltiden.
- Välj mat med konsistens som passar barnets ålder och preferens.
- Prata lugnt och uppmuntrande till barnet, men ge inte för mycket uppmärksamhet.
- Inget tjat och kritik. Måltiden ska vara en trivsamt stund.
- Beskriv den mat som serveras. Är maten kall/varm? Smakar det sött/salt?
- Beskriv dess form och färg men lägg inga värderingar i det som äts. Undvik att påtala om det är gott eller ej.
- Beskriv hunger och mätt och hur det upplevs för dig.

De yngre barnen

- Vänta tills barnet visar intresse innan du matar det.
- Låt barnet röra vid maten.
- Låt barnet äta själv om barnet vill.
- Mata i barnets takt.
- Låt barnet sitta rakt upp så det ser och har lättare att svälja.
- 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 och lär sig då att känna igen hunger och mättnad. Undvik att barnet småäter mellan måltiderna då det kan ta bort hunger och mättnadsmekanismen och barnet blir då inte hungrig.

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*
- *NPF-kokboken* (en bok som passar alla)

Kajsa Lamm Laurin:

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

Bo Hejlskov Elvén & Tina Wiman:

Barn som bråkar – Att hantera känslostarka barn i vardagen

Alla dessa böcker går att låna på bibliotek!