

Madmodige Børn

10 punkter der tager udgangspunkt i inspirationskataloget "Madmodige børn" af Smag for Livet og forfatterne P. DeCosta, P. Møller, M. B. Frøst og A. Olsen, 2017.

1. Slip kontrollen

- Ved at presse børn til at spise op eller spise visse madvarer, risikerer vi at forstyrre den naturlige læringsproces det er at udforske nye smage.
- Også mindre direkte former for opmærksomhed, kan give bagslag. Fx skævende blikke til barnets tallerken. Eller måske hører barnet, at kræsenheden diskuteres som et problem.
- Lad barnet være medbestemmende og husk at børn gør hvad forældrene gør, ikke hvad de siger.

2. Familiemåltider uden konflikter

- Hold fast i at spise sammen, server den samme mad for hele familien og forsøg at skab en god stemning ved bordet.
- Sluk for al elektronik i god tid inden spisetid. Det er en dårlig idé at mad associeres med skuffelsen over at skulle stoppe med en aktivitet man kan lide.
- Afsæt tid inden aftensmåltidet til at vær nærværende med barnet.

3. Smagen af det velkendte

- Børn skal ofte møde en ny smag op til 10 gange, før den bliver vellidt. Du kan med fordel sige til et barn, der udbryder "ad, det kan jeg ikke lide", at det kan være fordi smagen er ny og man skal vænne sig til den, eller: "det er fint, måske du kan lide det når du bliver ældre". Næste gang, samme ret bliver serveret, kan du spørge ind til, om smagen har ændret sig.
- Studier viser at børn i overgangsperioden ofte accepterer en ny smag efter blot en eller to præstationer. Førskolebørn skal typisk prøve en ny madvare 5-15 gange, før de kan lide den, hvorimod ældre børn og voksne kan have brug for at møde madvaren endnu flere gange, før de lærer at kunne lide den.
- Mix det nye med det velkendte. Brug evt. flavour-flavourlæring ("ketchuptricket"), hvor den nye madvare spises sammen med en kendt og vellidt madvare fx rugbrød/neutral yoghurt/ost/ketchup.

4. Hvilken slags mad kan dit barn nemt få fat i?

- Børn spiser ofte den mad der er adgang til og som er nemt tilgængelig
- Ønsker du at introducere sundere snacks til dine børn, så sørg for der er nem adgang til dem: Skær grøntsager ud og stil dem i en skål hvor barnet laver lektier eller sørg for der er udskåret frugt i køleskabet.

5. Inddragelse og ejerskab

- Børns madmod og engagement er højt, når de selv får lov til at deltage i madlavningen.

- Målet med at have junior med i køkkenet er ikke nødvendigvis at få ham til at spise sig mæt i menuen, men det handler om at give barnet kontrol og positive oplevelser i køkkenet.
- Hvis tiden er knap til hverdag, så lav mad sammen en gang i mellem når der er god tid.
- Deltag evt. i madlavningskurser sammen med dit barn

6. Jeg spiser som min rollemodel

- Når man gerne vil opfordre et barn til at smage en ny madvare, er den bedste fremgangsmåde selv at være rollemodel for barnet.
- Spis sammen med dit barn og spis den samme mad, som bliver serveret for barnet.
- Det har også en positiv effekt hvis man verbalt udtrykker, at man kan lide maden, når man spiser den og gerne vil opfordre barnet til også at smage.
- Invitér evt. den madmodige kammerat over til aftensmad hvis der skal prøves en ny, eksotisk madvare.

7. Eksperimenter med tilberedning og serveringsform

- En agurk kan fx spises hel, skåret i skiver, skåret i stave, skåret i former eller i små tern.
- En gulerod kan tilberedes på mange måder: Man kan bage, stege, dampe, koge den, mose og pure den, bruge den i suppe eller spise den rå i større eller mindre stykker.
- Eksperimenter også gerne med indpakning af maden, fx med forskellige madkasser, klistermærker eller giv posen med gulerødder en lille sløjfe på.

8. Velsmag

- For at lave velsmagende mad, som er appetitlig har råvarer, tilberedning og sammensætning af smags- og sanseindtryk stor betydning.
- Sørg for at en ret får flere forskellige teksturer, fx noget blødt og cremet, og noget sprødt.
- Sørg for at bruge flere af grundsmagene – sur, sød, salt, bitter og umami – i en ret. Brug evt. krydderier og krydderurter, men undgå at bruge for mange.

9. Drop belønningen

- Hvis børn bliver bedt om at spise fx tomater før de må få slik, øges deres præference for belønningen, altså slik, samtidig med at præferencen for tomaten nedsættes.
- I praksis kan børn, som spiser meget begrænset og ensidigt, muligvis have gavn af at få en belønning i form af fx et lille klistermærke eller en mundtlig anerkendelse "Det er så sejt, at du tør smage."

10. Leg med maden

- Børn bruger leg til at udforske og forstå deres verden. Børn leger ikke fordi de er uopdragne, men fordi de er børn. Hvis mor eller far leger med, bliver legen og måltidet endnu mere spændende og forbundet med en positiv oplevelse.
- Man behøver ikke lave cirkus midt i aftensmaden, men prøv at gætte madvarer udelukkende ved brug af lugtesansen eller følesansen eller skær grøntsager ud i sjove figurer.