**At få tumlinger til at sidde ved bordet ved aftensmaden.**

Spørgsmål:

Mange forældre har tumlinger derhjemme, der simpelthen nægter at sidde ved bordet. Hvad er den bedste måde for forældre at påbegynde en ny rutine, som at få dem til at sidde ved bordet for første gang? Er det altid bedst at spænde dem ind i en stol? Kan jeg lade min tumling bringe hans bamse eller et andet stykke legetøj til bordet? Bør forældre nogle gange tvangsfodre (for eksempel: ”du må spise fem bidder mere, før du kan komme ned)? Hvad er den mildeste måde at få børn til at spise deres aftensmad på? Hvad med manerer? Hvad med TV under måltidet? Er det muligt at få et godt aftensmåltid ind i en tumling og IKKE have, at oplevelsen er stressfyldt for forældrene?

Svar:

Dette er fine spørgsmål, og alle forældre ønsker et kærligt, stressfrit, nærende familie-aftensmåltid, mens få treårige og endnu færre toårige er udviklingsmæssigt parate til at sidde stille for et sådant. Grunden til at de fleste forældre har tumlinger, der ikke vil sidde ned til aftensmaden, er ikke, at de har fået lov til at småspise dagen lang, men at det er normalt for tumlinger at småspise. Toårige er sjældent sulte efter de voksnes tidsplan, de bliver nemt fyldt op, og de fleste finder det kedeligt at sidde ved bordet og iagttage, at andre folk spiser, når de ønsker at bevæge sig omkring.

Jeg vil aldrig spænde mit barn fast i en stol for at få ham til at sidde ved middagsbordet – i det mindste ikke hvis du ønsker et stressfrit aftensmåltid og et emotionelt sundt barn.

Jeg vil foreslå, at familier begynder med at klargøre deres mål. At få deres tumling til at spise en sund aftensmad? At gøre ham vant til at spise sammen med familien? At have en dejlig tid hvor familien kan forbinde sig hver aften?

Dit mål er, som du sagde, at tumlingen spiser en sund aftensmad, og at oplevelsen IKKE er stressfuld for forældrene. Lad og være enige i, at alle strategier, der stresser barnet, per definition også stresser forældrene og undgå disse.

Den form for familie-aftensmåltid, vi kan have med ældre børn - med manerer og diskussioner - vil klart nok være stressfyldt for en tumling. Det er derfor mit råd, at vi husker på, at tumlinger endnu ikke er udviklingsmæssigt parate til den form for aftensmad, vi kan have med ældre børn, og at de ikke er tumlinger i lang tid. Der er ingen grund til at sabotere dine aftensmåltider, når de er ældre, ved at få dem til at hade aftensmadstiden nu.

Når børn er sultne, er de sultne. Der er ikke mange tumlinger, der kan vente til klokken seks om aftenen med at spise aftensmad, og det er sjældent, at en arbejdende voksen kan spise før klokken seks. Så det er mit råd at give barnet aftensmad, når han har brug for den, og så lade ham spise noget, han virkelig nyder (som opskåret frugt eller jordnøddesmør på kiks) med forældrene, mens de spiser aftensmad. Tilbyd ham selvfølgelig noget af det, du spiser, men al anspændtheden om at få ham til at spise er væk. Han får stadigvæk tid til at samvirke og nyde forældrene, og han begynder at fatte ideen om et familiemåltid.

Det kan selvfølgelig godt være, at han ikke ønsker at blive der i mere end fem minutter, men dette er igen udviklingsmæssigt normalt. Når han bliver ældre, vil han ønske at sidde i længere tid med forældrene, både fordi han vil begynde at spise mere, når det er tiden til aftensmad, og fordi han vil finde samtalerne mere interessante.

Det er meget nemmere at få tumlingen til at spise et sundt måltid tidligere, og han kan sidde i sin høje stol i køkkenet, mens du laver resten af aftensmaden. Mit eget trick var at læse for min toårige, mens han spiste sin aftensmad, så han var villig til at sidde på ét sted i lang nok tid til at finde hans grønsager interessante. Ellers var han så aktiv, at han mistede interessen for mad efter cirka to minutter.

Forskning viser, at børn, der ser fjernsyn, mens de spiser, er mindre bevidste om deres mad. Hvis du læser for dem, ser de på maden, mens de spiser den. Hvis de ser fjernsyn, er dette ikke tilfældet, og dette kan skabe en dårlig vane, der fører til overspisning. Hvis du har tændt for fjernsynet under familiemåltiderne, undergraver det selve formålet med aftensmåltidet.

Hvis du er heldig nok til at have et barn, der er interesseret i mad, kan du selvfølgelig give ham en sund snack ved firetiden, og derefter lade ham spise sammen med familien. Men bekymr dig igen ikke om, hvor meget eller hvad han spiser. Sørg for at hans ernæringsmæssige behov er blevet tilfredsstillet i løbet af dagen. Og igen, bekymr dig ikke om hvor længe han bliver ved bordet.

Tumlinger har det bedst med at småspise, fordi deres maver er små, og de har brug for en vedvarende mængde af energi. Tumlinger har brug for små måltider og regelmæssige snacks. Pres aldrig en tumling til at spise noget. Bliv blot ved med at tilbyde den samme madvare igen og igen. Han vil omsider prøve den. Det er almindeligt, at han må udsættes for en ny fødevare mindst ti gange, før han prøver den. Vær eksemplet på, hvor meget DU elsker grønsagerne og fortæl ham, at når han er større, vil hans smagsløg også vokse, og han vil kunne lide alle disse lækre ting.

Vær aldrig overbekymret om hvor meget han spiser. Børn sulter ikke sig selv, og faktisk får mange tumlinger flere kalorier, end de har behov for. Et meget vigtigere mål er at få den rette næringsmæssige balance ind i din tumling, så han ikke kun fylder op på mælk og stivelse. Aftensmaden bør ikke være dit fokus, ernæringsmæssigt set, fordi der sker simpelthen for meget på det tidspunkt, og timingen er dårlig for tumlinger. Du har hele dagen til at få den rigtige ernæringsmæssige balance ind i ham. Dit job er at fremkomme med sund mad. Dit barns job er at bestemme, hvor meget han vil spise. Alle andre tilgange inviterer til spiseforstyrrelser og magtkampe. En kamp med dit barn om hans krop er en, du aldrig kan vinde.

Hvordan kan du få en tumling til at komme til bordet? De fleste tumlinger har travlt, og de er selvdirigerede. Selv når de er sultne, kan det være svært at afbryde dem for at få dem til at komme til bordet. ALLE tumlinger har brug for at vide, forud, når det er tiden til at gå fra en aktivitet til en anden, og dette omfatter måltider. Det vil sandsynligvis være gavnligt at give dit barn adskillige tips om aftensmaden: *"Ok, du kan lege med dine tog et stykke tid, men bare så du ved det, vi vil spise aftensmad om en halv time.” ”Aftensmaden er næsten færdig, vi vil spise om femten minutter"* etc.

Dog nogle gange, selv med advarsler, har børn det svært med at stoppe, hvad end det er, de gør, for at komme hen til bordet. I stedet for en magtkamp om at sætte sig på sin plads, kan du prøve at gøre det til en leg. Du kan for eksempel lege “Overrask Mig.” Spørg din søn om han kan klatre ind i sin egen høje stol selv, og når han siger ja, udtrykker du din skepsis. Han vil skynde sig for at vise dig det. Eller hav et kapløb med ham: *"Jeg tør vædde på, at du og jeg kan sidde på vores plader, før far kan komme hen til bordet. Skal vi løbe om kap?*

Du kan forøge dit barns engagement i måltidet ved at bruge en høj stol, der kan trækkes helt ind til bordet. Det hjælper ham med at føle sig mere forbundet til alle andre ved bordet, i stedet for at han er en smule fjernet bag en bakke, der sidder fast på den høje stol. Det er klart, at tumlingen må sidde bekvemt. Han må sidde sikkert, men ikke spændes fast, og dinglende ben er ubekvemt nok og kan få enhver til at ønske at flygte fra bordet. Dit barn vil ikke være i stand til at artikulere, at han føler sig ubekvem, så det er værd at tænke over dette.

Bør du lade dit barn bringe et stykke legetøj til bordet? Hemmeligheden ved at håndtere tumlinger er at finde balancen mellem at lade ham træffe valg, så han ikke føler sig skubbet rundt med, og sætte passende grænser, så han føler sig tryg. Det kan derfor være godt at give tumlingen en smule kontrol ved at lade ham vælge et stille stykke legetøj, han kan bringe til bordet. Det er godt i det lange løb (ingen magtkampe, så ingen reagerende, vred teenager senere) og det er godt på kort sigt, fordi han vil være meget mere samarbejdende.

Forskning indikerer, at børn kan forstå gode manerer omkring femårsalderen (ikke at de altid vil bruge dem.) Du kan derfor forvente, at den gennemsnitlige tumling vil sidde uroligt ved bordet, lege med hans mad, tale med munden fuld og ikke altid bruge hans ske og gaffel. Bekymr dig ikke om det. Dit mål er et behageligt, stressfrit aftensmåltid, ikke sandt?

Hvilket bringer os til en interessant samtale. Det er klart, at 2-3årige ikke er de bedste til at føre en samtale, så forvent ikke en fantastisk konversation med en tumling. Fokusér på ham eller hende i nogle få minutter og stil specifikke spørgsmål om hans dag:  *"Hvem sad du ved siden af, da du spiste frokost? Hvilken historie læste den voksne? Stoppede regnen nok til, at du kunne lege udenfor?”*virker bedre end: *"Hvordan var vuggestuen?"*  Selvfølgelig negligerer du ikke andre børn, der er til stede. Når de bliver ældre, bliver de gode rollemodeller for tumlingen.

Vær ikke overinteresseret i hvad han spiser (husk på at du gav ham mad tidligere.) Mind minimalt om manerer og gør situationen så behagelig og sjov i de ti minutter den varer. Når tumlingen går, kan du have en mere interessant konversation med de ældre børn.

Så hvad er en rimelig tidsperiode for en 2-3årig at sidde ved bordet? Så længe han ønsker at sidde ved bordet. Du ønsker et stressfrit måltid, så hvorfor vil du forcere en tumling til at sidde ved bordet, hvis han ikke ønsker det? Og hvorfor vil du ønske at skabe magtkampe, du ikke bliver nødt til at have med en tumling? Og få ham ikke at bryde sig om selve ideen om aftensmad?

Hvis du gør det til noget spændende, at I alle sidder ned sammen, vil han selvfølgelig altid i starten sidde hos jer, men hvor længe det varer vil afhænge af din tumling, og hvor meget du er villig til at centrere din aftensmad omkring ham. Jeg synes, det er fint, hvis han sidder sammen med jer i fem minutter og så går, og selvfølgelig er dit hus babysikret, og han er nær ved.

Så inviter din tumling til bordet og gør det sjovt for ham at være der. Men formindsk stressen hos dig selv ved at sikre dig, at hans ernæringsmæssige behov tilfredsstilles i løbet af dagen. Giv ham sunde madvalg og lad ham beslutte selv, hvor meget han ønsker at spise. Om nogle få år vil du være I stand til at have vidunderlige diskussioner ved aftensmadsbordet. Men lad ham lige nu gå, når han er parat, og nyd voksentiden!

Kilde: Dr. Laura Markham – grundlægger af [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com) og forfatter til [Peaceful Parent, Happy Kids](http://www.amazon.com/Peaceful-Parent-Happy-Kids-Connecting/dp/0399160280/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1348066694&sr=1-1), [Peaceful Parent, Happy Siblings](http://www.amazon.com/gp/product/0399168451/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=0399168451&linkCode=as2&tag=yourparesolu-20&linkId=OLTMGEA6E7S2E45I) og [Peaceful Parent, Happy Kids Workbook](https://amzn.to/2DXVBWo)

[www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com)

Se sektion: Toddlers.

Uddrag af artiklen: Getting Toddlers to Sit at the Table for Dinner.