**Tumling og sund mad.**

**Hvordan hjælper vi børn med at spise sundt**

**– i særlig grad grønsager?**

Spørgsmål:  
Kan du anbefale en tilgang til at få børn til at spise deres 5 portioner af frugt og grønsager hver dag? Hvornår tilbyder vi dem? Hvad hvis de spytter dem ud, insisterer vi da på, at de spiser dem? Hvordan respekterer vi deres ønsker, men sikrer os, at de ikke bliver til børn, der piller grønsager væk fra deres mad og bliver til kræsne spisere? Vi har en toårig og en fireårig. Tak.

Svar:

De fleste tumlinger og førskolebørn bryder sig ikke om, at deres mad “rører”. De ønsker med andre ord ikke, at deres mad er blandet sammen. Nogle gør, men de fleste gør ikke. De fleste børn kan bedst lide, at deres grønsager er separate fra pastaen, for eksempel.

Forskning har vist, at den vigtigste faktor, når det drejer sig om at få børn til at spise ny mad, er, at vi udsætter dem for den. De prøver måske ikke asparges de første tre gange, den er på deres tallerken, men de prøver den måske den fjerde gang. Og omsider vil de næsten med sikkerhed prøve den. Hvis du vedvarende serverer masser af grønsager, vil børn spise grønsager. Og jeg tror, at alle børn elsker frugt, hvis den serverers for dem hele tiden, og så længe de ikke får masser af søde ting. Børn spiser, hvad de får serveret i deres hus.

Hvis et barn virkelig ikke bryder sig om en specifik grønsag, der serveres en aften, hvorfor da ikke have en regel om, at han kan få en anden grønsag denne aften? Min egen personlige regel var altid, at mine børn kunne spise rå gulerødder direkte fra posen, i stedet for en grønsag de ikke brød sig om. (Med en toårig må du sikre dig, at han spiser dem sikkert.) Et andet valg er frosne, ukogte ærter, og mange børn elsker den kolde tekstur. Du kan nemt hælde nogle ærter på deres tallerken, hvis de ikke ønsker deres rosenkål. Husk også på, at børn, da de er små, ikke har brug for meget af en madvare.

Hvordan får du fem frugter og grønsager ind i dem? Hvis du altid serverer i det mindste én grønsag og én salat til aftensmaden, og du altid har frugt til dessert, vil børn få i det mindste to grønsager og en frugt til aftensmaden. Du kan altid servere frugt til morgenmaden og til frokosten.

Som endnu en grønsag, kan du prøve at servere grønsager som en snack i løbet af dagen. Det er mere sandsynligt, at børn da vil spise dem, når de ikke er ved siden af pastaen, eller hvad end det er, de foretrækker på aftensmadstallerknen. Klokken fire om eftermiddagen er perfekt til grønsager. Selleristængler med jordnøddesmør er en børnevenlig snack, men hvorfor ikke udvide dette til flere grønsager? Bagte søde kartofler er meget nærende, og de udgår en fin snack. Opskåret rød peberfrugt eller zucchinistængler har end ikke brug for en dip. De fleste børn holder af stegte grønsager, og de smager godt, når de serveres ved stuetemperatur, så lav ekstra af dem, når du laver aftensmad, og servér dem for dine børn som snacks i løbet af ugen. Spirer lyder måske ikke til at være en børnevenlig ting, men da min datter kom i skolealderen, ville hun altid spise de sunde ting, jeg satte frem for hende, mens hun lavede lektier. Så jeg ville give hende små serveringer af grønt, hun kunne spise af, og nu, hvor hun er en teenager, spiser hun spirer og rå grøn mad som snacks.

Der er også mange opskrifter online, der hjælper dig med at “skjule” grønsager i maden, du laver. Jeg synes ikke, at dette er at narre børn, så meget som at ”det er på den måde vi spiser maden i vores hus.”

Alle mennesker har mad de kan lide og ikke lide, men nogle mennesker er mere kræsne spisere end andre. De fleste børn vil udvide deres repertoire af madvarer, de kan lide, på tidspunktet, hvor de er blevet teenagere.

Jeg vil ALDRIG forcere et barn til at spise en bestemt ting. Jeg synes, det er fint at bede vores børn om at prøve en bid, men hvis de ikke ønsker mere, er det deres valg. Jeg vil med andre ord aldrig insistere på, at et barn spiser noget, han ønsker at spytte ud. I min personlige erfaring garanterer det næsten altid, at han vil hade denne mad.   
 Forskning viser også, at det kan give bagslag, når vi “belønner” børn for at spise grønsager. Det synes at garantere, at børn konkluderer, at grønsager må være virkelig usmagelige, ellers ville vi ikke belønne dem for at spise dem.

De fleste børn ender op med at spise den mad, de spiste, da de voksede op. Så nyd dine egen sunde måltider, og dine børn vil omsider følge i dine fodspor.

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: How to helt children become healthy eaters – especially vegetables?