**Din tumling og mad.**

Ønsker du at hjælpe din tumling med at udvikle sunde spisevaner? Så tilbyd ham kun sund mad. Der er ikke nogen grund til, at din tumling får søde ting eller junkfood overhovedet. Men endnu vigtigere end hvad din tumling spiser, er hans forhold til mad. Du ønsker, han bestemmer, hvor meget han spiser, og at han står for at få det ind i hans egen mund.

**Den grundlæggende tommelfingerregel, når det drejer sig om din tumling og mad er:** Du vælger, hvad for noget mad, han spiser. Han vælger, hvor meget han spiser og hvordan.

**Hvorfor?**

Fordi vi alle fødes med indre signaler, der fortæller os, hvor meget vi har brug for at spise. Når vi overstyrer disse, ved at presse vores barn til at spise, ødelægger vi hans naturlige selvregulering, og dette kan forårsage problemer med mad senere, fra at være kræsen til vægtproblemer.

Vi ønsker alle, at vores børn skal spise, så de vokser sig stærke og sunde. Men vi må have tillid til, at de kender deres kroppe bedre, end vi gør det, så længe vi ikke forvirrer dem.

Tumlinger har ikke brug for meget. Mange af dem spiser en masse den ene dag og meget lidt den næste, men børn sulter ikke sig selv. Hvis du bekymrer dig om, hvor meget han spiser, eller går ind i skænderier med ham om hans mad, sætter du magtkampe op. Du kan ikke vinde en kamp med nogen om deres egen krop. Og du vil ikke ønske dette. Hvis du ønsker, dit barn skal være i stand til at regulere sin egen spisning i resten af hans liv, er det godt at gøre det klart lige fra starten, at han har herredømmet over, hvor meget mad han tager ind i sin krop. Dit job er at sikre, at hvad han får tilbudt er sund mad.

Dit mål er at give dit barn muligheden for at smage en bred rækkevidde af fødeemner, hvilket udvikler hans smagsløg. Det er at sørge for, at han er udsat for sunde madvarer, så du forsinker udviklingen af trangen til sukker og salt. Og det er at give ham kontrollen over, hvad han vælger at komme ind i sin mund, hvilket formindsker magtkampe og risikoen for spiseforstyrrelser senere.

Så vent så lang tid som muligt, før du introducerer søde ting og hav dem ikke i huset. Tilbyd en variation af sunde madvarer ved hvert måltid. Hav regelmæssige måltider og snacks. Og pres ikke din tumling til at spise mere, end han ønsker eller beløn ham for at spise meget. Følg ikke efter ham for at skovle mad ind i hans mund. Lad ham spise selv. Jovist er det griset, men det er det værd.

Hvad med snacks?

Tumlingers små maver har brug for mange små måltider i løbet af dagen. Det betyder snacks, men det betyder ikke nogensinde usund mad. De bedste snacks for en tumling er simpelthen mindre portioner af mad, du ville være glad for at se ham spise til et måltid: sunde kiks med ost eller jordnøddesmør, frugt, suppe, yoghurt, dampet broccoli etc.

Mange tumlinger har for travlt i løbet af dagen til at spise nok, og de beder om mad, når det er sengetid. Det er derfor godt at planlægge en snack ved sengetid – hvilket også ofte hjælper børn med at falde til ro og sove bedre. Du kan kombinere dette med en godnathistorie, hvis du er presset for tid, men en aftensnack er altid en god ide for en tumling.

**Er du bekymret over en kræsen spiser?**

De fleste tumlinger går gennem et kræsent stadie. Lav ikke specialmad til din tumling til aftensmaden, fordi du med sikkerhed vil komme til at fortryde det, og fordi det sender ham det forkerte budskab. Servér simpelthen en variation af sund mad, og lad ham beslutte hvad han ønsker at prøve. Hvis din aftensmad ikke er tumlings-venlig – hvis al maden er rørt sammen i en gryde – kan du lægge nogle ekstra madvarer på bordet som skiver af ost, grønsager man kan dyppe i hummus osv.

Bekymr dig ikke over, at dit barn altid vil være en kræsen spiser. Dette er sjældent, så længe han har adgang til en vifte af sunde madvarer, han kan vælge fra og ikke bliver afhængig af junkfood.

Tal om sunde madvalg, men tal først og fremmest om smag. Når du siger: “Uhm. Skønt!” og virkelig mener det, når du tager en bid af noget mad, er det langt mere sandsynligt, at dit barn vil prøve det, end når du siger: ”Dette er så sundt for dig!”

Smagsløg forandrer sig og kommer til, i takt med at børn bliver ældre, at omfatte bitre smage. Omsider vil faktisk ALLE børn komme til at nyde de madvarer, de har set, at deres forældre nyder.

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: Feeding Your Toddler.