

Det er enkelt at skabe sunde kostvaner for børn

Af *Jonna Jepsen, specialkokksulent, coach, forfatter og foredragsholder*



Kosten er uhyre vigtig for alle kropsfunktioner, også hjernens og nervesystemets, og hermed for barnets generelle trivsel. Desuden tager barnet senere sine madvaner med ind i voksenlivet. Derfor er det vigtigt, at barnet får varieret, sund og nærende kost ved regelmæssige måltider. En rapport fra Databasen Børns Sundhed og Statens Institut for Sundhed, 2017, viser, at hvert 5. barn i 0. klasse har bekymrende ringe kostvaner. Mange børn får ikke morgenmad, en stor del spiser meget lidt frugt og grønt, og rigtig mange spiser og drikker alt for meget sukker.

I min daglige kontakt med forældre oplever jeg, at det for mange er svært at få afsat tid og energi til at prioritere kosten, og at en ganske stor del er udfordrede på at få deres børn til at spise sundt og varieret. Jeg har temmelig mange præmaturforældre, og de kæmper oftest med, at deres børn er småtspisende.

I denne artikel har jeg samlet indsigt og erfaringer fra mange års beskæftigelse med børn og kost. Ud over konkret viden om ernæring, indeholder artiklen også nogle helt jordnære råd til en god måltidspædagogik.

Sund mad for barnet:

Hirse- eller majsgrød, suppe, groft brød, æg, fisk, fjerkræ, planteolie, frugt, bær, rodfrugt + grønsager, især bælgfrugter, avocado, banan, tørret frugt, mandler, nødder, frø, kerner og soja. Masser af vand (det er bedst for fordøjelsen, at det drikkes uden for måltider, idet fordøjelsessafterne herved stimuleres).

Naturligt modnede økologiske grønsager, frugter og bær er fulde af fibre, vitaminer og mineraler.

Grønsager og rodfrugter kan dampes og blendes til en sauce. Farven har stor betydning for barnets lyst til at spise. Gulerødder, rød peber, ærter, broccoli, gurkemeje, safran og paprika er gode farvegivere.

Sukker og salt kan erstattes af andre smagsgivere som fx: vanilje, kanel, revet citronskal-/saft, ingefær.

Fuldkornsprodukter indeholder gode næringsstoffer til forskel fra polerede og raffinerede produkter, men de indeholder også gluten.

Gode vegetabiliske fedtstoffer er sunde og feder ikke.

Som supplement til vand er ren grønsags- og frugtjuice, grøn te og urtete gode, sunde drikke.



Forslag til sund morgenmad:

Til morgenmad gerne smoothie bestående af soyamælk (rismælk-, havre- eller mandelmælk for soyaallergikere), 1 tsk. knuste og blødgjorte hørfrø, frugt, bær, evt. honning. Kan suppleres med et stykke rugbrød med fx nøddesmør, ost, fjerkræpålæg, smør/rosiner, smør/banan eller æg.

Alternativt havregrød med kanel, rosiner, græskarkerner, solsikkekerner og banan i skiver. Det er ikke nødvendigt at komme sukker på.

Det kan også være fint med rugbrød og røræg eller blødkogt æg og nogle af de øvrige typer pålæg, som er nævnt ovenfor.

Lad barnet drikke vand til. Drikkes væsken en halv time før eller efter måltidet, vil fordøjelsessafterne stimuleres og dermed være med til at skabe en god fordøjelse.

Gode tips til at få grønsagerne til at glide ned

En del børn har svært ved at spise grønsager, især når de sereveres varme, og foretrækker også få typer af slagsen. Tilberedes grønsagerne som sauce eller suppe, kan de ofte glide ned med stort velbehag. Her er opskrift på en dejlig grønsagssauce med en cremet konsistens og en smuk orange farve:

Urtesauce:

| | | | |
|-------|-------------------|-------|----------------------------|
| ¼ | sellerihoved | 1 dl. | piskefløde eller soyafløde |
| 2 | røde peberfrugter | ¼ l. | god grønsagsboullion |
| 1 | løg | | salt og peber |
| 2 fed | hvidløg | | |



Skær grønsagerne i mindre stykker og svits dem i lidt olie. Lad dem simre ca. 20 min. under låg. Blend dem, kom dem tilbage i gryden sammen med fløden, kog igennem. Server evt. som tilbehør små kartofler med skræl skåret i halve/kvarte, vendt i olie, salt og peber og bagt i ovnen. Grønsager og rodfrugter kan varieres, men det er vigtigt at sauce har en indbydende farve. En grøn sauce kan fx laves af broccoli og ærter. Sauce kan også spises som suppe. Et andet godt fif er at udnytte børnenes sult, når de kommer hjem fra institution eller skole om eftermiddagen. Server fx en skål

grønsager, som kan være de klassiske: gulerødder, agurker og rød peber eller måske slikærter, bladselleri eller avocado. En dip kan gøre grønsagerne mere attraktive. Den kan fx tilberedes på basis af et syrnet mælkeprodukt eller soyayoghurt, evt. iblandet lidt økologisk majonæse. Når grønsagerne er sat til livs, kan børnene få lidt nødder/mandler/frø/kerner og frisk eller tørret frugt.

Grønsager kan også kommes i smoothies sammen med frugt. Banan og pære giver en sød smag. Kan tilsættes en god olie, som fx hørfrøolie. Olien er med til at mætte samtidig med, at den har en positiv effekt på hjerneudviklingen og mave-tarmsystemet.

Endelig kan revne eller hakkede grønsager kommes i maden, fx i gryderet eller kyllingefrikadeller. Det kan være revne gulerødder eller squash eller måske hakkede auberginer, tomater, løg eller rodfrugter.

Børn skal smage nye kostemner syv til ti gange, før smagsløgene har vænnet sig til dem, så hav tålmodighed. Et glædeligt faktum er, at de fleste bliver glade for grønsager, når de bliver lidt ældre. I 16-års alderen ændrer smagsløgene sig, og så kan det komme helt af sig selv.

Opskrifter på sund mad og "hjernemad":

Se evt. flere opskrifter i "Rask af mad" af Marianne Jäger, "Kost og hyperaktivitet ADHD –DAMP" af Karen Nørby og i "Kernesund mad" af Ninka-Bernadette Mauritsen & Thorbjörg Hafsteinsdottir.

Suppler med:

1 daglig vitaminpille fra helsekostbutikken – uden tilsætningsstoffer. Kosttilskud af essentielle fedtsyrer (fiske- og planteolie), der stimulerer hjernens udvikling ved at optimere nervetrådenes forbindelser/de neurale funktioner. Optimerer tarmfunktionen, evnen til koordination og indlæring lige som det regulerer forbrændingen.

Har barnet vanskeligheder med mave-tarmfunktionen, anbefales kosttilskud af mælkesyrebakterier.

BioStrath, Kindervital, Urtemix eller Sambucol for at styrke immunforsvaret, især i vinterhalvåret.

Undersøgelser har vist, at mange børn med ADHD-symptomer har mangel på magnesium og zink; mineralstoffer, der medvirker i over 200 kemiske processer i kroppen. De er bl.a. med til at danne flere vigtige signalstoffer som dopamin og serotonin.

Magnesium og zink kan købes som naturligt kosttilskud i helsekostbutikker eller på nettet.

Kosttilskud kan købes i helsekostbutikker og på nettet, bl.a. www.sundeborn.dk.

Undgå:

Hvidt brød, hvide ris, hvid pasta, sukker, konserveringsmidler, farve- og tilsætningsstoffer (køb øko), slik, sodavand, rødt kød (svært at fordøje), evt. komælk (er slimdannende og kan forværre infektioner).

Dårlige, ødelagte fedtstoffer, transfedtsyrer.

Frugtsafter og bærmoster med sukker/kunstige sødestoffer og konserveringsmidler som fx Ribena, Fun, og Frugtjuice-drik. Laktose er også et sukkerstof, som det kan være en fordel at undgå. Nogle børn/unge har intolerans.

Gluten, hvis barnet er konstateret allergisk eller responderende (læs om gluten/ADHD nederst på siden).

Raffineret og tilsat sukker er ikke alene fedende; det har også en negativ effekt på hormonbalancen, kolesteroltallet og insulinniveaue, ligesom det kan forårsage candidasvamp.

Kemiske tilsætningsstoffer har en negativ effekt på hjernens struktur og kan forårsage/forværre ADHD-lignende symptomer. De kan også nedsætte stofskiftet og belaste immunforsvar og organfunktioner.

Blandingen af junkfood, farvestoffer, sukker og dårlige, ødelagte fedtstoffer giver mangel på livsvigtigt fedt til hjernen samt vitaminer og mineraler, der spiller en central rolle for dannelsen af signalstoffer i centralnervesystemet.

Undersøgelse viser, at ADHD kan afhjælpes med diæt uden mælk, gluten, sukker og tilsætningsstoffer

I en undersøgelse foretaget i 2010 blev 40 børn med diagnosticeret ADHD – de fleste drenge i alderen fire til otte år – sat på en fem uger lang diæt, som kun indeholdt det mest basale: Lyst kød, grøntsager, ris og frugt. En diæt uden mælk, gluten, sukker og kunstige søde- og smagsstoffer.

Resultaterne var slående: Hos 2/3 af børnene forsvandt symptomerne på ADHD fuldstændig. Efter de fem uger forsøgte man gradvist at give børnene deres gamle kostvaner tilbage. Flere af dem fik tilbage-fald, da de igen kunne spise gluten-, mælke- og sukkerholdige produkter.

Læs mere her: <http://www.naturli.dk/helsenyt/9201-diaet-kan-hjaelpe-mod-adhd>

Meget anden ny forskning bekræfter sammenhængen mellem kost/ indtag af essentielle fedtsyrer og bogstavdiagnoser, koncentrationsbevær, svækket hukommelse og indlæringsvanskeligheder.

Tiltag for optimering af mave-/tarmfunktion og fordøjelse:

- Kranio-sakral terapi og/eller zoneterapi
- Fysioterapeutisk behandling eller neuro-muskulær massage
- Ingen eller begrænset mængde komælk.
- Naturligt kalktilskud, evt. rismælk, soyamælk eller havremæk med calcium.
- Masser af vand!
- Tilskud af mælkekesyrebakterier, pulver: NDS Probiotic Panda eller Udo's Choice Probiotika.
- Knuste hørfrø iblandet maden.
- Avocado, grød, blendet/moset/revet og i det hele taget let fordøjelig mad.
- Masin, som er et homøopatisk lægemiddel, der virker mod forstoppelse. Produktet bidrager til at modne fordøjelsessystemet og er blevet anbefalet af flere præmaturforældre. Når fordøjelsen og tarmfloraen er i balance, optages kostens næringsstoffer bedre i kroppen, og ud over den gode virkning på de øvrige organer, har det også en positiv effekt på nervesystem og hjerne, idet optagelsen af essentielle fedtsyrer forbedres. Masin er farmaceutisk kontrolleret (www.holistica-medica.com).
- God søvn og fast døgnrytme.
- Massage af maveregionen for afspænding af musklerne
- Når barnet begynder at gå, vil den øgede bevægelse have en positiv effekt på fordøjelsen.
For større børn gælder det også, at meget bevægelse har en positiv indflydelse på mave-tarm.

Forslag til måltidspædagogik

Barnet har ikke kontrol over sansestimulering, følelsesbelastning og omverdenens krav, og mønsteret ved spisebordet kan være hans/hendes mulighed for at tage kontrol. Men barnet har brug for faste rammer, og nedenstående måltidspædagogik kan gøre barnet mere trygt og afbalanceret, lige som den kan afhjælpe 'kræsenhed'.



Ordet er sat i citationstegn, fordi det ikke i sig selv er årsag til, at barnet fravælger nogle kostemner. Kræsenheden er et symptom på den usikkerhed og utryghed, der opstår i barnet, når der mangler voksent lederskab ved måltiderne.

De voksne skal bestemme kosten, men barnet skal selv bestemme hvilken mængde, det vil spise, hvornår og i hvilken rækkefølge.

- Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn begynder at få skemad, når de er 6 måneder. Børns motoriske og mentale parathed varierer, og det gør tidspunktet for overgangskost derfor også. Det ligger et sted mellem 4 og 6 måneder (korrigeret alder for præmature børn). Præmature børns mave-tarmfunktion modnes i forbindelse med fordøjelse af modermælk/erstatning uden for livmoderen, og derfor skal man kun korrigere barnets alder med halvdelen af den tid, det er født for tidligt, når det drejer sig om introduktion til skemad.
- Begynd allerede med at give barnet mange smagsindtryk og konsistenser, så snart det begynder at spise fast føde. Perioden frem til ca. 1½ år er vigtig i den sammenhæng. Herefter og frem til godt 3 års-alderen kommer der en fase, hvor børn generelt spiser mindre varieret og begynder at afvise nogle fødeemner. Efter 3 års-alderen begynder børn generelt igen at spise mere varieret, men det er naturligvis betinget af, at de voksne holder lederskabet ved måltiderne; at barnet må spise den mad, der står på bordet, og ikke andet. Børn, der tidligt er blevet præsenteret for mange smagsindtryk, vil have nemmere ved igen at begynde at spise varieret.
- For at imødekomme behovet for ro og overskuelighed kan det være en god idé at lave buffet eller portionsanretninger ved familiens aftenmåltid og på den måde have så få ting på bordet, som muligt. Service og andet helst i dæmpede farver uden spraglede mønstre.
- Undgå fokus på maden og konflikter under måltiderne. Fokus rettes i stedet mod andre ting. Hyggelig og god stemning ved bordet. Vis ikke interesse i, om barnet spiser eller ej. Tal ikke om mad eller om at spise. Nød eller pres ikke barnet til at spise. Ingen reaktioner fra voksne, når barnet ikke spiser. Lad det selv vælge uden kommentarer fra voksne, og lad det undersøge og udforske maden. Pointen er, at barnet selv skal føle ansvar for at få varieret næring. Dermed kan mad ikke længere bruges som kontrol og overtagelse af styring.
- Samspelet uden for måltiderne spiller en stor rolle for barnets spisemønster. Faste trygge rammer samt nærvær og fælles aktiviteter i rigelig mængde betyder, at barnet ikke har behov for at bruge mad og spisning som psykologisk reaktionskanal.
- Der vil i overgangsfasen være måltider, hvor barnet ikke spiser noget. Det er ok. Beder barnet om mad mellem måltiderne, skal sultfølelsen og spiselysten anerkendes. Server maden fra det foregående måltid, evt. genopvarmet, og sid sammen med barnet, mens det spiser. Fortæl barnet, at det er det, der nu skal ske.
- Er barnet generelt tilbageholdende over for nye ting, vil det have en forstærket negativ effekt at forsøge at presse barnet til at spise nye fødeemner. I stedet kan man præsentere barnet for den nye mad mange gange, så man tager nyhedseffekten ud af det.
- Er barnet småtspisende og mangler det generelt appetit, gælder det ofte om at finde en åbning via kostemner, som barnet har lyst til at smage. Forskellige tilberedningsformer kan også være en åbning; lad fx barnet smage en gulerod, som henholdsvis er rå, revet, kogt og wokstegt. Desuden har det småtspisende barn brug for forholdsvis lange intervaller mellem måltiderne for at få en fornemmelse for sult/mæthed. Har barnet brug for et mellemmåltid, kan det fx bestå af melon eller agurk, som næsten udelukkende består af vand og ikke er mættende. Det er en lang proces at hjælpe et småtspisende barn til et afbalanceret spisemønster, og det kræver tålmodighed og vedholdenhed.

- Undgå at bekræfte barnets "kræsenhed" og skab rammer for at hjælpe barnet ud af den. Først og fremmest ved at tage en fast beslutning om fremover at tage lederansvar for måltiderne. Lederansvaret indebærer, at man ikke taler om mad og spisning under måltidet – at man undgår at nøde, tvinge, presse eller lokke. Og ikke mindst, at man ikke giver barnet speciel mad, hverken hjemme eller ude. Det gælder også i tiden fra aftenmåltidet til sengetid.
- Børn skal ofte smage ny mad 5-10 gange, før de kan lide det, så tålmodighed er nødvendig. I alderen 12-16 mdr. er barnet mere tilbageholdende over for at prøve nyt. Efter 12-13 års-alderen skal den unge smage 15-20 gange på ny mad, før han/hun kan lide den. Et fif kan være at servere ny mad sammen med noget, barnet eller den unge i forvejen kender og kan lide, fx en dip eller sauce.
- Fortæl barnet om den nye beslutning, kærligt og bestemt: "Fra nu af må du spise det samme, som resten af familien – det er det bedste for dig. Det kan blive svært for dig i starten, og det er helt okay. Vi skal nok hjælpe dig". Så vil barnet mærke, at I tager ansvaret. Det kan også blive svært for jer som forældre, men skal det lykkes, må det gøres helhjertet. Glæd jer over de små fremskridt. Allerede efter en uges tid vil jeres barn så småt begynde at smage på noget af det nye.
- Fortæl evt. søskende og øvrig familie, at der nu er taget beslutning om ikke at fokusere på maden, og at barnet fremover vil spise det samme, som den øvrige familie.
- Sørg for at servere et bredt udvalg af sund, varieret kost på indbydende vis. Fx kan der altid være gulerods- og agurkestave, tomater og sundt brød på bordet sammen med øvrig mad.
- Har barnet svært ved at tygge mad med hård konsistens, kan maden findeles, evt. blendes.
- I overgangsfasen til den nye strategi må måltiderne gerne bestå af de begrænsede typer af sund mad, som barnet kan lide. Variationen kan bygges på senere.
- Konsekvent pædagogik. Et nej er et nej. Samme regler gælder hver gang.
- Hold en fast måltidsrytme. Små hyppige måltider til præmature babyer med små mavesække. Lange intervaller mellem måltiderne til småtspisende børn. Afmålte portioner til børn, der ikke selv kan stoppe med at spise (det gælder ofte dysmature børn, altså børn født med lav fødselsvægt i forhold til fødselsuge).
- Forvent en tilvænningsperiode for ny måltidspædagogik på op til 3 uger.
- Forældrene er rollemodeller, så barnet vil have gavn af at se, at begge forældre spiser varieret. Når voksne fravælger kostemner har det ofte at gøre med negative oplevelser omkring maden i barndommen. Ved en terapeutisk tilgang til det kan det fint lykkes at kunne spise mad, man tidligere har fravalgt.

Det kræver ofte en indsats at omlægge måltidspædagogikken, så det må naturligvis vurderes, hvornår det er hensigtsmæssigt ud fra familiens overskud.

Vær obs på blodsukkerbalancen

Blodsukkerbalancen kan være ustabil hos børn, der tidligt i livet har haft den ene eller anden form for spiseproblemer, har haft umodne organer eller får ensidig kost.

Symptomer kan være:

- Uforholdsmæssig stor lyst til søde sager
- Ubehag, når måltider springes over
- Manglende appetit om morgenen
- Sult umiddelbart efter et måltid eller altid sulten
- Irritabilitet og humørsvingninger, som kan relateres direkte til madindtaget
- Pludselige træthedsanfald

Desuden symptomer, som også kan skyldes mange andre forhold, men som man alligevel bør være opmærksom på i forhold til blodsukkerbalancen: koncentrationsbesvær, raserianfald, søvnproblemer og træthed trods mange timers søvn.

Et barn med ustabil blodsukker har brug for mange små måltider om dagen, og det er vigtigt, at måltiderne har en god kvalitet og næringsværdi. Her kan man tage udgangspunkt i kulhydratpyramiden, hvorfra barnet har bedst gavn af fødevarer fra bunden af pyramiden – de langsomme kulhydrater, som ikke forbrændes så hurtigt som dem, der ligger højere i pyramiden.

**Sukker,
frugtsaft og frugtjuice,
honning, al sukkerholdig mad og drikke**

Frugt, mælk, rosiner, dadler, figner m.m. (simple kulhydrater)

Lyst brød, kartofler, pasta, hvide ris (delvist sammensatte kulhydrater)

Rugbrød, grovbrød, havregryn, naturris, fuldkornspasta (sammensatte kulhydrater med en del fibre)

Grønsager, bælgrugter (alle slags linser, bønner og ærter), mandler, nødder, solsikkefrø, græskarkerner m.m. (sammensatte kulhydrater med mange fibre)

Nogle børn med lavt blodsukker har brug for et lille sundt måltid mellem aftensmad og sengetid. På den måde stabiliseres blodsukkeret og giver ro til indsovning og søvn.

Giv evt. Chrom (Berthelsen) som kosttilskud for at vedligeholde et normalt blodsukkerniveau.

Sanseintegration og spisning

Nedsat appetit eller andre vanskeligheder i forbindelse med spisning kan være forårsaget af sanseintegrationsproblemer. I så fald vil barnet have svært ved at koncentrere sig ved måltidet, svært ved at overskue situationen/madudbuddet og nemt blive afledt.

For at få sanseintegrationen i balance har barnet behov for målrettet, individuel sansestimulering, kranio-sakral terapi eller osteopati samt kosttilskud af essentielle fedtsyrer.

Biopati: <http://www.biopati-klinikken.dk/default.aspx?PageId=4194&MenuId=3739>

Litteratur:

Verdens sundeste kost og livsstil

Af Jonna Jepsen: <http://www.rafaelcenteret.dk/verdens-sundeste-kost-og-livsstil/>

At få et prematurt barn

Af Rolf Lindemann, Statens Helsetilsyn Norge, 2000.

At lære sig at æta och dricka – en treningsak

Af Gunilla Lindberg, Nestlé Nutrition Forum, 2003.

Børn som spiser for lidt – forståelse og nye redskaber

Af Dorte Bordal, Blue Ocean Media, 2014.

Den intelligente fedtsyresammensætning

Af Olle Haglund, Eliasens Forlag, 2005 (2. udgave).

Dysfagi

Spastikerforeningen.

Kernesund mad

Af Sofia Manning og Christian Stadil, Gyldendal, 2008.

Kost og ADHD – en nemmere hverdag trin for trin

Af Karen Nørby, CET Forlag, 2012.

Rask af mad

Af Marianne Jäger, Forlaget Hovedland, 2011.

Smelter på tunga; Konsistenstilpasset mat for barn

Opsal og Birketvedt, Spise- og ernæringsteamet, www.nutricia.no

Smil, vi skal spise

Af Jesper Juhl, Forlaget Apostrof, 2000.

Utveckling av sensorisk uppfattning och matpreferenser

Af Peter Leathwood, Nestlé Nutrition, Forum, 2003.