

Gode kostvaner til børn



Det er altid vigtigt, at dit barn får nogle gode kostvaner. Når du er færdig med at amme dit barn og skal til at give det grød, og senere hen når dit barn skal have samme mad som du, vil du nogle gange opleve, at dit barn ikke vil spise, måske hellere vil lege eller siger, at det ikke kan lide maden.

Det er igennem leg børnene lære. Og legen er også nødvendig for at barnet udvikler et selvstændigt forhold til at spise. Lege kan på en god måde bringes ind i madlavningen og ved selve måltidet på en konstruktiv måde.

Vi påvirker i høj grad selv vores børns oplevelse af det at spise. Her er nogle gode råd til dig:

Gør måltidet til en oplevelse for dit barn.
Prioriter mad og måltider højt.

Spis regelmæssigt, så forebygger du mange problemer med små spiseri af slik og andet. Du kan lave et fast program med morgenmad, et sundt mellemmåltid, frokost, lidt frugt og en bolle til eftermiddag og så aftensmaden. Du kan kombinere mellemmåltiderne med vand eller mælk i stedet for saft. Du kan også veksle frugterne efter årstiden og sydens frugter. Der er mange nye "smage" dit barn kan opdage

Vis en åben og udforskende holdning til ny mad. Dit barn lærer mere af, hvordan du selv gør, end af hvad du siger.

Tænk på, at det barn lærer gennem egne erfaringer. Lad dit barn bruge sin nysgerrighed på maden, lad det være med til selv at bestemme, hvad i skal spise, være med til at udvælge fisken hos fiskehandleren, kødet hos slagteren og brødet hos bageren.

Lad dit barn være med til at lave noget af maden.

Af Helle Lund, FamilieKanalen.dk