

MATGLEDE

Gode måltider med barn

MATGLEDE

Medvirkning og mestring

Alltid inviter til samspill

Tilby konsistens og smak barnet liker

Gi lite mat på tallerken, inviter til selvregulering

La barnet oppleve positiv grensesetting

Enkle sanseopplevelser

Du er alltid rollemodell for barnet

Etterstrebe **tilpasning, inkludering og likeverd**

Medvirkning og mestring

(B.Bae 2009, Batesons 1978)

Noen ganger må vi gjøre endringer i omgivelsene for måltidene, eller endre de voksnes tenkemåte og væremåte, for å gi barnet økt matglede;

Vi er født med lyst og vilje til mestring og dette er en viktig drivkraft helt fra spedbarnstiden.

Når barn får **medvirke og mestre**, vil de alltid strekke seg enda lenger neste gang og gangen etter der til å klare mer. La barn ta del i måltidene med små oppgaver, da blir de inkludert og engasjert.

Når barn får lov å bære koppen sin til bordet, tørke over stolen sin med en våt klut, smøre selv og spise selv øker graden av matglede og stoltheten over å klare selv!

Husk at ingen barn er like. Barn kan medvirke på ulikt nivå, men mestringsfølelsen er lik om den treffer godt.

Gode mestringsopplevelser er viktig for læring og vilje til å gjenta handlingen.

Alltid invitere til samspill

(I.Bråten 1996, Vygotsky 1978)

Hvordan lærer barn under skolepliktig alder?

Barns læring skjer gjennom samspill,
i sosiale felleskap som måltidene.

Læring bor ikke i det enkelt barn, den skapes her og når sammen med andre. Måltidene er unik læringsarena som skjer hver eneste dag sammen med voksne og andre barn.



Læring i måltidene skjer i samspill fra voksen til barn, men også fra barn til voksen. Det gir mange fine muligheter for å oppleve matglede.



Kinesisk ordtak:

Hører jeg, glemmer jeg

Ser jeg, husker jeg

Gjør jeg som deg, forstår og lærer jeg.

Tilby konsistens og smak barnet liker



Barn trenger tid til å lære å like og bearbeide mat.

Barn bruker alle sansene for å bli kjent med og trygg på maten. De ser, lukter, kjenner på, hører og smaker på maten

Å lære å spise mat med ulik konsistens er en sammensatt prosess.

Ulik mat krever ulik munnmotorisk bearbeiding. Det er stor forskjell på hvordan munnmotorikken brukes for å spise yoghurt, kjeks, brødskive, rå grønnsaker og kjøtt.

**Gi lite mat på tallerken,
det inviterer til matlyst, mestring og samspill.**



La barnet oppleve positiv grensesetting

Positiv grensesetting fører til større matinntak og matglede.

(Tidlig trygg i Trondheim 2016,)

Voksne har ofte fantasifulle triks for å få barna til å spise.

Vi flyr skjeen inn i munnen med motorlyd. eller barnet får en skje for mor og så en skje for far.

Alle slike tiltak viser seg å bidra til at barnet blir dårligere til å regulere eget inntak selv. Egne indre signaler for selvregulering overkjøres.

Hvilke gode grep kan vi gjøre?

Når foreldre; er positive, tar med barna i forberedelsene til måltidene, gir dem små oppgaver etter alder og evne, lar barn få utforske maten, snakker med dem om hyggelige ting, viser det seg at barna trives i måltidene, lærer og spiser mer.

Hvordan voksne spiser sammen med barna har stor betydning for hva barn lærer i måltidene.

Må jeg spise fordi far og mor vil det eller skal jeg spise for å bli passe mett?

Skjemaet viser ulike strategier for hva som kan hemme og hva som kan fremme god spiseutvikling.

Kontrollert motivasjon Emosjonell spising /ytre motivasjon	Autonom motivasjon Utviklingsfremmende/ Indre motivasjon
1. Restriksjoner Du får bare en sjokolade. Du får ikke yoghurt før du har spist opp brødiskiven m skorpene	1. Forberedelse, Delta aktivt i forberedelse til måltidene. Gi oppgaver etter alder og evne
2. Kontroll Spis opp all maten din, du får ikke mer mat før du har spist opp all brødiskorpen	2. Utforske Se, fornemme, lukte, smake , oppleve
3. Oppfordring Bare en skje til for mor med flybevegelser	3. Medvirke Selvregulering, deltagelse, beslutte.
4. Mat som belønning Så flink du er til å spise, Hurra her har du en is	4. Samspill Situert læring
5. Mat som trøst Huff, det var dumt, ta en bolle så går det bra	5 Tid Del et mål med tid= Måltid Avslutt i tide
6. Negative kommentarer. Du spiser jo ingenting, du er kresen og håpløs	

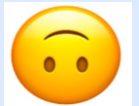
Du er alltid rollemodell for barnet

«Learn to know by doing, and to do by knowing». (J. Dewey 1939).

Når mor og far spiser brødkive med skinke og agurk, vil barnet spise det samme, selv om de foreløpig ikke klarer å bearbeide maten munnmotorisk.

Barnet spytter ut all mat. Hva gjør vi da?

I en overgangsfase i småbarnsalderen må vi snu litt opp-ned på måltidsvanene våre. Nå kan foreldre og søsken, spise mat som barnet klarer tygge og svelge, uten å måtte spytte ut fordi konsistens på maten er for avansert.



Hvis vi vil at Ole skal spise og bli mett i måltidet, føle mestring og tilhørighet til familien, ja da må mor, far og storesøsken i begynnelsen av måltidene når alle er sultne, smake på /spise mat Ole klarer å spise. Det kan være ulik mat avhengig av barnets spiseerfaring; f. eks. yoghurt, bare pålegg, porøse kjeks eller lyst knekkebrød.

Først nå kan Ole bli mett i måltidet. Han blir inkludert i felleskapet og han får tilstrekkelig tid og erfaring til å lære å spise den maten familien spiser.

Etterstrebe tilpasning, inkludering og likeverd

Når måltidene ivaretar

*Tilpasning,
Inkludering og
Likeverd*

**vil barn uavhengig av hvor barnet er i sin spiseutvikling,
med tiden klare mer
og forstå mer hva måltidet handler om,
både for seg selv og andre.**