

Mad og hænger

Lyst til chokolade, brug for gulerod.
Mad, følelser og værdier hænger sammen.



Af Lone Carmel
familierådgiver og terapeut. Kandidat i pædagogisk psykologi, er familierådgiver, terapeut og tilbyder virksomhedsrådgivning, familierådgivning og terapi.
www.relazion.dk

Mad og følelser er en del af hinanden. Følelserne hænger sammen med vores værdier, som er en del af vores overbevisninger. Nogle

har et skab fyldt med slik, som børn gerne må gå hen og åbne og spise af, men børnene gør det ikke. De ved de kan få noget sødt hvis de har brug for eller lyst til det, men det sker sjældent. Andre familier har sukker forbudt, eller gemmer det væk. Min oplevelse er at det så er meget mere interessant, og at børnene ofte plager eller spørger meget efter sukker ude eller når der er gæster. Det handler om følelser og de underliggende værdier. Så når min lille datter ikke er så vild med sin øllebrød, uanset hvad jeg putter ovenpå af lækkerier, hænger det sammen med at jeg ikke er så vild med øllebrød. Jeg har prøvet på alle måder at skjule det, men det er åbenbart skinnet igennem alligevel. En ubevidst følelse og overbevisning om at jeg ikke kan lide øllebrød.

I min praksis som familierådgiver, oplever jeg en stigende problematik omkring mad. Det være sig lige fra børn der spiser for lidt, for meget eller for usundt. Der er masser af følelser på spil omkring maden, og der bliver talt meget om mad. Hør blot med hos en mødre gruppe i to minutter, her bliver der talt om både vægt og mad. Jo mere det problematiseres og jo flere øjne forældrene har på deres børns mund og tallerken, jo værre kan det blive.

Små børn kan lide alt

Børn kan godt lide forskellige ting fra starten, og er fra naturen nysgerrig og åben. Smagsløg er

fra starten klar til at møde nuancer og former, uanset tænder. Mange tænker at de helt små ikke må få noget groft mad, for de kan få det galt i halsen. Det er også en overbevisning. Man skal selv mærke, hvornår man tror på barnet kan spise det ene og det andet udover at følge sundhedsplejen. I mange andre lande, smager små børn mange forskellige krydderier og smagsvarianter. Mors mælk er sødt, så det kan være svært for nogen at kunne lide smagen af kartofler. Ved at starte med at give børnene banan, vænner man dem til det søde. Man kunne i stedet, give de små et par forskellige varianter og smag, som f.eks. avokado, ost, fisk. Smag, sansning og konsistens har også en faktor at spille. Men det er stemningen omkring bordet, der er det vigtigste. Jo mere mor og far kan bringe ro og fred ind i måltidet, des mere glæde og tro på barnet de udstråler, jo mere vil barnet gribe måltidet som et godt sted at være.

Endvidere kan man med fordel sætte forskellige ting frem i små skåle. Børn har måske den ene dag brug for majs, det anden dag er de mere til gulerødder. Lad dem få basiskost og så vælge noget selv derudover. Lad dem smage det der er på bordet, og hvis de ikke kan lide det, så er det et stykke rugbrød med noget pålæg. Ofte kan det være en ide at smage noget igen og igen, da vores smag ændrer sig løbende. Nogen påstår at man skal smage ting 9 gange, for virkelig at have kommet rundt om man kan lide det eller ej. Prøv at droppe en masse hurtigt junk food, og drop kiks inden maden. Tag små blomkål i buketter eller lignende, mange ting er ret lækre når de bliver skåret ud. Tænk i småt men godt. Kvalitet frem for kvalitet. Dette gælder i også madpakken, til større børn. Det kan godt være de andre må få slik med, men stå distancen og holde fast, hvis du gerne vil give dem sundt med. Det kan være du synes det er ok



følelser sammen

med en mælkesnitte, men så er det et valg du har taget og så hav det fint med det. Vi har lyst til chokolade, men brug for gulerødder. Tænk i lang og kort tids energi.

Flyt fokus

Som voksne kan der være en tendens vi ikke synes vi er gode nok hvis vores børn ikke spiser. Det går direkte ned i vores overbevisning om vi er gode nok forældre. Der bliver kigget og nøje studeret alt hvad barnet putter i munden. Der kan være børn med særlige behov, men de fleste børn spiser oftest helt naturligt, det de har brug for når de er sultne. Så prøv at tage fokus væk fra barnet og tal sammen som voksne. De fleste børn vil så spise af sig selv. Forældre kan have en tendens til at stille hundrede valgmuligheder, og det orker børn ikke. Slet ikke når de er sultne, byd dem på to eller tre ting til valg. Det samme med sultne børn med på indkøb. Sørg for at de er mætte, så er der mindre uro. Eller hav en kasse med sunde snacks med.

Når børn er kedede af det, trøster vi ofte med noget sødt. Måske skal barnet trøstes først og så find ud af hvad der er brug for bagefter. På den anden måde, får børn den følelse vi kender fra når vi trøstespiser. Og det er ærgerligt, hvis vennen allerede kommer fra de er helt små. Motion og andet spiller en rolle ved overvægt, men det er følelsen af fedt og sukker vi tror vores krop har brug, når vi mangler trøst.

I forhold til de større børn, kan det være en ide er at lave madplaner hvor de bliver inddraget. Hvad kan de lide, hvad vil de gerne være med til? Gør måltidet til en del af familiens samlede hyggetid. At spise sammen, og ikke indtage maden i hver sit rum eller foran tv, skulle give bedre kostvaner. Det er de voksnes følelser og overbevisninger, der har betydning for børnenes valg og oplevelse af måltidet. ●

