

Kresne barn



Det kan være både frustrerende og fortvilende når barnet kniper igjen munnen og vender seg bort fra maten. Kresenhet blant barn er svært vanlig. Men med litt utholdenhet og noen lure tips, kan de fleste komme gjennom småbarnsårene uten å gå i «pølsefella».

Prøv å ikke la kresenheten påvirke stemningen rundt bordet.

Helt vanlig

Som forelder til kresne barn, har man ofte en følelse av at «alle andre» har barn som spiser det meste. Det er ikke tilfelle. Barn som er selektive i matveien i større eller mindre grad, er svært vanlig. Mange opplever at det lille barnet som villig prøvde nye ting og likte det meste, plutselig begrenser utvalget sitt i toårsalderen. Derfor er det lurt å introdusere barna for mange nye smaker i tidlig alder. La det bli kjent med ulike konsistenser, bruk urter til å smakssette maten og sørg for god variasjon. Da har du litt mer å gå opp om barnet skulle gå inn i en kresen fase.

Gode tips

Barn må ofte smake på noe nytt mange ganger før de liker det. Ha derfor gjerne som grunnregel at de skal smake en liten bit av det de ikke liker. Om barnet vegrer seg veldig for å smake på det nye, kan du begynne med å kreve at det skal ligge på tallerkenen. Å la barnet smake, tygge og så få lov til å spytte ut, er også bedre enn å ikke smake. Som hovedregel skal de kresne barna få servert det samme som resten av familien. Kanskje spiser de bare tilbehøret eller tar noen biter av kjøttet, men sørg alltid for at det er *noe* barnet liker tilgjengelig på bordet. Å servere grønnsakene hver for seg i stedet for å blande dem i en salat, er gjerne lurt. Mange kresne barn spiser mer når maten er blandet. Et unntak er å «lure» grønnsaker inn i mat som du vet barnet liker. Kok din egen pizza- eller pastasaus, for eksempel. Her kan mange grønnsaker kamufleres. Å involvere barna i matlagingen, kan være med på å motivere dem for å spise. Smak gjerne litt underveis, og la barnet være med på å servere maten.



Husk:

- ✓ Bevar en hyggelig stemning ved måltidet.
- ✓ Lag ikke egen mat til barna.
- ✓ Spis sammen med barna.
- ✓ Barn skal spise veldig lite for å få mangelsykdommer.

Vil du vite mer?



ARTIKKEL

[Tips til foreldre med kresne barn](#)



ARTIKKEL

[Slik får du barnet til å spise](#)



ARTIKKEL

[Kresne barn? Ikke gi opp!](#)

Relaterte artikler i Foreldrepulsen:

[Kostholdsjungelen >>](#)
[Små grep - stor forskjell >>](#)
[Ta barna med i matlagingen](#)



Kilder:
bramat.no,
matprat.no, NRK