



**Are Karlsen** har skrevet boka Foreldreappen, er trebarnspappa og bosatt i Horten. Han er utdannet med hovedfag i helsevitenskap og arbeider som seniorrådgiver for Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir).

Artikkelen er illustrert av **Siri Anett Olsen**

# Å like eller ikke like

## Mat til besvær!

**De aller fleste barn**, også småbarn, gir på ulike måter uttrykk for hva slags mat de liker og ikke liker. Det skal ofte ikke store endringer til i menyen før det kan vekke stor motstand hos noen barn. Noen liker ikke erter, andre avskyr tomater. Og det er vel også slik at voksne heller ikke liker alt som blir servert. Å tvinge barn til å spise ting de ikke liker, kan ofte virke mot sin hensikt. Det medfører lett at måltidet endrer karakter fra å være en hyggelig sosial aktivitet til å bli en langt mer slitensom situasjon.

**Å tvinge et barn til å spise** en halv ert, medfører ikke at barnet liker erter, tvert imot vil barnet trolig mislike erter mer enn før. At et barn ikke spiser erter fordi han eller hun ikke liker det, utgjør ikke noe stort problem, så lenge barnet generelt har et variert og sunt kosthold. Hvis barnet derimot har veldig liten variasjon i hva det spiser, og ofte viser motvilje mot å spise det som blir servert, er det et problem.

**Hvis barn blir veldig «sære»** med hensyn til hvilken mat de vil spise, kan det medføre en rekke utfordringer. Det mest alvorlige er kanskje at barnet ikke får et tilstrekkelig variert kosthold, noe som kan medføre fremtidige helseproblemer. Videre gjør det at familien må tilpasse seg barnets matønsker, eventuelt lage flere retter til et måltid. Sterke begrensninger i hva barnet spiser, fører også lett til diskusjoner og uhygge i forbindelse med måltidet.

**Om barnet plutselig** sier at det ikke liker en matsort som det har spist tidligere, er det viktig ikke å over reagere. Det kan være en god løsning å la barnet spise den maten det ønsker resten av måltidet, uten å kommentere at deler av maten ikke ble spist. Av og til kan ingen tilbakemelding være den beste tilbakemelding. Om barnet sier «jeg liker ikke gulrøtter,» er det ikke alltid lurt å henge seg opp i det. En diskusjon rundt dette medfører ofte mye negativt, og måltidet blir en arena for konflikt. En bedre løsning kan være å tilby den samme matsorten etter noen dager, ettersom erfaring viser at barnet da ofte vil spise det. Hva barn liker og ikke liker, kan variere fra dag til dag, og ofte handler det om at barnet ønsker kontroll over situasjonen.

**Om barnet en dag** ikke vil spise noe av det som er servert på bordet, er det ikke lurt å la ham eller henne sitte der hele ettermiddagen for å spise opp maten sin. Barn kan være svært utholdende i slike situasjoner, og måltidet blir en kamposne hvor den mest utholdende vinner. En smartere løsning vil ofte være å unngå å kommentere det noe særlig, og la barnet vente til neste måltid. Kanskje blir barnet litt ekstra sultent, men det kommer garantert ikke til å sulte i hjel.

**Det kan være en god regel** at alle i familien spiser den samme maten under samme måltid. Dermed åpner for spesialtilpassninger til barna, vil de fort kunne venne seg til å velge bort den maten familien har planlagt. Et unntak er selvfølgelig hvis familien

lager mat som en vet at barna overhodet ikke liker, eksempelvis veldig sterk eller spesiell mat – eller hvis enkelte av ulike grunner ikke tåler det som blir servert.

**Som i de fleste andre** situasjoner er det viktig å legge vekt på det positive. I stedet for å henge seg opp i at barnet ikke vil spise, kan det være lurt å vie oppmerksomhet til positive ting barnet gjør under måltidet. Gjennom å gjøre det blir også barnet mer opptatt av det positive enn av det negative.

