

Börnin læra um mat með því að taka þátt

Hafðís Helgadóttir, næringarfræðingur, kennari og rithöfundur, hefur mikinn áhuga á mataræði og er með góð ráð um hvernig hægt er að örva áhuga barna á hollu fæði.

Dóra Ósk Halldórsdóttir | doraosk@mbl.is

Þegar við erum að hugsa um mataræði fyrir börnin viljum við að það sé fjölbreytt og innihaldi góða blöndu af kolvetnum, prótínum og fitu,“ segir Hafðís Helgadóttir, kennari og næringarfræðingur, sem margir þekkja sem höfund bókanna *Ævintýri Petru* papriku og *Petra* paprika og innrásin.

Hún segir að margir foreldrar í dag hafi áhyggjur af því að mataræði barnanna geti verið of einhæft og þau borði ekki nógu mikið af grænmeti og ávöxtum. „Ef fæðið er of einhæft getur það haft hamlandi áhrif á þroska og hefur áhrif á hversu vel þau læra í skólanum,“ segir hún.

„Það er oft talað um jákvæða og hvetjandi nálgun þegar kemur að því að styðja börn í að borða hollan mat. Einn liður í því er að leyfa börnunum að taka þátt í matseldinni og allt niður í lítil börn hafa mjög gaman af því að fá að taka þátt og vera hluti af því að undirbúa matartímann og þessi tími getur þannig orðið að gæðastund hjá fjölskyldunni.“

Lykt, snerting og bragð

Hafðís segir að eins og foreldrar viti sé það oft í hversdagslegum athöfnum sem börnin læra á hlutina og matur sé þar engin undantekning. Við undirbúning á matseld læra börnin um innihald matarins og af hverju það sé mikilvægt að borða næringarríkan mat og það eykur sjálfstæði þeirra og þau hafa gaman af því að læra í gegnum athafnir. Þá séu til barnvænir hnífir sem jafnvel mjög ung börn geta notað.

„Í gegnum að hjálpa til við matseldina fá börnin að finna lyktina af matnum, snerta matinn, til dæmis taka sveppina úr boxinu, og

þau geta verið með í því að ákveða hvað verði í matinn. Svo má ekki gleyma því að í þessum undirbúningi eru þau oft að narta í grænmetið sem fer í matinn og það er bara frábært því þá eru þau jafnvel búin að fá grænmetisskammtinn sem þau myndu annars neita að borða með máltíðinni. Það er mikilvægt að grípa allar þessar stundir.“

Hún segir foreldrana líka vera fyrirmyndir barnanna sinna. „Ef foreldrarnir borða ekki grænmeti með matnum, af hverju ættu börnin að gera það? Hin gullna regla um að það hefur miklu meiri áhrif á börnin að sjá hvað þú gerir heldur en að heyra hvað þú segir.“

Maturinn sýnilegur

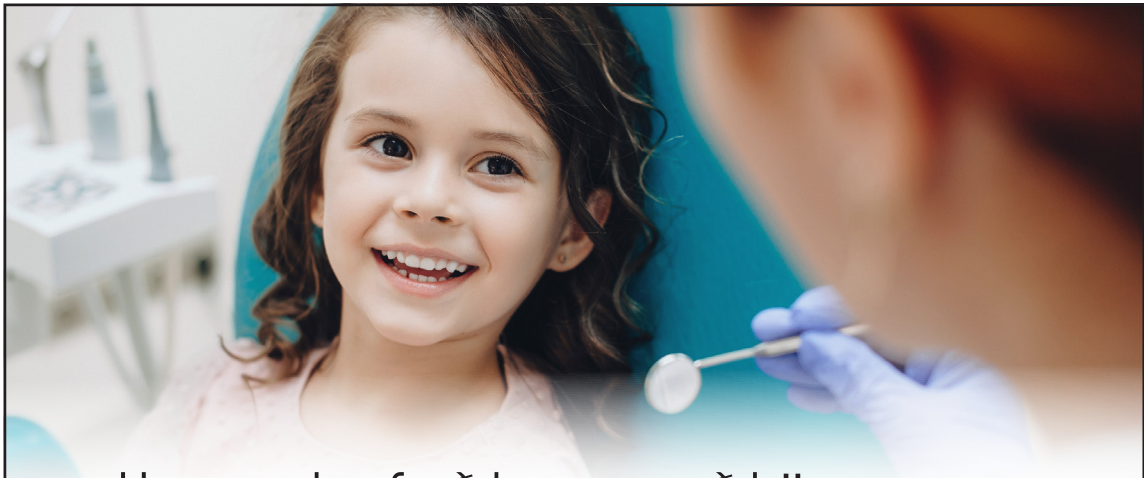
Hún segir að það sé líka mikilvægt að börn þekki matartegundir og séu hvött til að smakka mismunandi grænmeti og ávexti. „Það er sagt að börn þurfi að smakka mat 10-15 sinnum áður en þau læra að meta matinn,“ segir hún og bætir við að þess vegna sé innleiðing nýrra matvæla alltaf ákveðið ferli.

„Síðan er sýnileiki matarins mjög mikilvægur. Það er gott að börn venjist því að það sé keypt inn grænmeti og ávextir á heimilið og jafnvel ávextir í skál á borði. Það hefur áhrif á mataræði barnanna hvað er til í ísskápnum og hvort það séu til hollir millibitar, eins og ávextir, eða



Börn komast oft upp á lagið að borða ávexti og grænmeti með tímanum.

Unsplash/Jannis Brandt



Hvenær þarf að koma með börn í fyrstu heimsókn?

Fyrsta heimsókn til tannlæknis er um 3ja ára aldur. Koma fyrr ef grunur er á að eitthvað sé að. Fyrsta heimsókn miðar að því að kynna fyrir barninu umhverfið og búa til jákvæða upplifun.

Öll almenn tannlæknaþjónusta, léttar tannréttingar og tannfegrun. Fyrir alla aldurshópa.

clinica

TANNLÆKNASTOFA



Bæjarlind 6, 201 Kópavogur | Sími 554-2122 | mottaka@clinica.is | clinica.is



grænmeti,“ segir hún og bendir einnig á að hægt sé að gera skemmtilega framsetningu á grænmeti og ávöxtum sem auki áhuga barnanna á matnum.

Hafagrauttur er klassískur morgunmatur og hægt að setja fræ, hnetur eða ber út á grautinn.

Boð og bönn ekki hjálpleg

Hafðís segir að annar liður í jákvæðri og hvetjandi nálgun sé að tengja hollan mat frekar við jákvæð skilaboð og að rannsóknir sýni að það virkar betur. „Ég er ekki hrifin af því að nota mikið boð og bönn í þessu samhengi. Ef þú segir við barnið: „Borðuðu þennan brokkolíbita og þá máttu fá ís í eftirrétt,“ eykur það ekkert áhuga barnsins á brokkolínu heldur frekar bara ísnum,“ segir hún.

„Í sumum tilfellum er alveg nóg að hafa gúrkubita á disknum, jafnvel þótt hann sé ekki borðaður í einhver skipti. Það þarf að taka þetta í skrefum sem henta hverju barni.“

Grænmeti í felum

En nú þekkja margir foreldrar þá stöðu að sum börn eru duglegri við grænmetið en önnur og hvað er þá hægt að gera?

„Það er samt gott að hafa grænmetið sýnilegt og bjóða alltaf upp á það en það er líka hægt að mauka grænmeti og setja í súpur, smoothie og fleira slíkt svo börnin fái þessa



Morgunblaðið/Karítas

mikilvægu næringu. Yfirleitt komast þau svo upp á lagið með þetta með tímanum.“

Hafdís segir að ráðlagt sé að börn og fullorðnir borði grænmeti, ávexti og ber að minnsta kosti fimm skammta á dag þannig að að minnsta kosti helmingurinn sé grænmeti og það stuðli að líkamlegum og andlegum þroska barnanna.

„Nýjar ráðleggingar um mataræði voru að koma út og þar er talað um að það eigi helst að vera grænmeti og ávextir í öllum máltíðum og millibitum, en skammtastærðir eru vissulega minni hjá börnum og hægt að hugsa um lúku af ávextinum og grænmetinu þegar maður er að sjá fyrir sér magnið fyrir börnin.“

Persónugera grænmetið

Hafdís hefur skrifað bækur fyrir ung börn um fjölbreyttar fæðutegundir sem hafa verið vinsælar. „Það er oft gagnlegt að fá einhver tól í hendurnar til að geta rétt um mat á hlutlausan hátt. Þá er hægt að skoða af hverju þarf ég að borða til dæmis egg eða af hverju þarf ég á þessu grænmeti að halda og af hverju er ekki gott að borða kleinuhringi og súkkulaði alla daga.“

Hafdís hefur fengið góð viðbrögð frá foreldrum sem segja að sögurnar gefi þeim tækifæri til að hefja umræðuna um mat á heimilinu og hjálpi börnunum að auka orðaforða sinn og þekkingu á mat yfirhöfuð. „Börn hafa gaman af sögum, hafa ríkt ímyndunarafl og allt hjálpar þetta til.“

Dæmi um morgunmat

Þegar Hafdís er spurð um dæmi um hollan morgunmat segir hún að hafragrauturinn sé klassískur. „Það er gott að setja fræ, hnetur eða ber út á grautinn og gera hann þannig

enn næringarríkari og orkumeiri. Svo er hægt að hafa mjólkurglas og epli fyrir sum börn en önnur vilja frekar samloku eða brauð með áleggi, eða jógúrt með músli. En fyrir flesta er gott viðmið að reyna að hefja daginn á máltíð sem er góð blanda af prótíni, kolvetnum og fitu, sem er gott veganesti út í daginn.“

Þegar hún er spurð um morgunkorn segir hún að það sé ekki alltaf besta byrjun dagsins þar sem margar tegundir eru sætari en fólk gerir sér grein fyrir og innihalda aðallega einföld kolvetni sem fara hratt út í blóðrásina og gefa því skammtímaorku. „En ef morgunkornið er ekki of sætt og börnin borða það með mjólk er þó allavega komin blanda af prótíni og fitu með,“ segir hún og bætir við að það sé ekki hægt að hafa alla daga fullkomna.

Álag á foreldrum

„Ég veit að það er mikið álag á ungum foreldrum í dag og oft mikið mál að koma allri fjölskyldunni af stað út í daginn. Ég vil alls ekki setja skömm á foreldra sem eru að gera sitt besta við að koma einhverju ofan í barnið sitt á þessum álagstíma á morgnana.“ Það sé þó gott að reyna að hafa í huga að hafa ávöxt eða eitthvað slíkt með og ef það tekst ekki að leggja þá meiri áherslu á grænmeti og ávexti seinna um daginn. Hún segir að um helgar reyni hún að hafa meira við í morgunmatnum og geri þá oft næringarríkar pönnukökur sem séu mjög vinsælar á hennar heimili.

„Mér finnst vera mikið álag á foreldrum í dag, ekki bara út af mataræði heldur skjánotkun og mörgu fleira sem tilheyrir nútímasamfélagi. Ég held að það sé alltaf betra að nálgast hlutina með jákvæðni og hugsa um heildarmyndina, því þannig held ég að útkoman verði best.“

Fyrir flesta er gott viðmið að hefja daginn á máltíð sem er góð blanda af prótíni, kolvetnum og fitu, sem er gott veganesti út í daginn.

Barna loppan

Fyrsti og stærsti stórmarkaðurinn á Íslandi þar sem þú getur keypt og selt notaðar barnavörur

325 básar stútfullir af endurnýttum barnavörum

www.barnaloppan.is | Skeifan 11d | 108 Reykjavík