



Hjælp - mit barn vil ikke spise

SPISEFORSTYRRELSE. Vores store fokus på mad får nogle børn til at miste appetitten.

AF METTE DEGN LARSEN
 Djurs Fysioterapi

MAD: Antallet af børn, der bliver indlagt med spiseforstyrrelse, er stigende og har været det gennem de seneste fem år.

Vi bekymrer os mere end nogensinde for vores børn. Som forældre ønsker vi at gøre alting på den helt rigtige måde - både fødslen, amningen, søvnen, stimuleringen osv. - og før eller senere har vi også fokus på, at barnet skal have den helt rigtige kost.

I takt med, at informationsniveauet er vokset, er det blevet mere og mere vanskeligt at give børn mad. Medierne er fyldt med advarsler og anbefalinger, som stort set handler om, hvad vi risikerer at blive syge af eller evt. raske af, hvis vi er syge. Der er en massiv strøm af anbefalinger om, hvad børn bør spise og hvad



Mor med døtre ved spisebordet.

de bør holde sig fra for ikke at få allergier mv.

Det er næsten umuligt ikke at lade sig påvirke som voksen - og vores store fokus på mad får nogle børn til at miste appetitten. For de fleste børn, som har vanskeligheder med at spise, handler det nemlig

ikke om maden. Det handler ikke om kræsenhed eller om fysiske problemer, som at være sansesart eller have synke-/tyggebæsvær. For de fleste børn handler det i stedet om, hvordan vi er sammen med barnet og vores relation til barnet.

Samvær omkring maden

Det handler om stemningen ved maden og samværet omkring måltiderne. For at vi kan føle sult og mæthed skal vores fordøjelsessystem fungere. Fordøjelsen styres af vort ubevidste nervesystem, og dette nervesystem skal være i ro for, at vi danner spyt og mavetarmfunktionen er i gang.

Det betyder, at når vi mærker uro og kroppen er på vagt - så nedprioriteres fordøjelsen helt automatisk til fordel for andre funktioner i kroppen. Mange af os kender det fra, når vi frygter noget alvorligt skal ske, eller hvis vi glæder os til noget rigtig dejligt, så kan vi opleve slet ikke at mærke sult.

Det er derfor afgørende, hvordan stemningen er om-

kring maden. Hvis barnet skal kunne føle sult og have lyst til at spise, så skal det være en god oplevelse at sætte sig til bordet.

Vi skal som voksne være villige til at øve os på at have lang

mindre fokus på, hvor meget barnet spiser og hvad det spiser - og i stedet have opmærksomheden på at vi er samlet, og at alle skal opleve det som et rart sted at være.

Fakta

IDEER TIL ET RART MÅLTID

- Undgå at have opmærksomheden på barnet - find i stedet noget rart. I voksne kan snakke sammen om - så I har opmærksomheden på hinanden i stedet for på barnet.
- Sørg for at der altid er noget sundt og nærende på bordet, som I ved barnet kan lide og derfor har muligheden for at vælge.
- Vær opmærksom på at barnet skal have ro til at vælge sin mad og til at spise den. Giv kun barnet den opmærksomhed og hjælp, det har brug for.
- Undgå at rose barnet for at spise, stol på at barnet får, hvad det har behov for.
- Øv jer i ikke at definere, hvornår barnet har spist nok.
- Overvej grundigt, hvor længe barnet skal sidde ved bordet - for nogle børn er ti minutter lang tid.
- Hvis barnet er sulten kort tid efter måltidet - så tilbyd det mad. Hvis vi ønsker at barnet skal lære selv at regulere sin sult og mæthed, så må vi også respektere dets signaler. Tilbyd evt. en »let udgave« af aftensmaden eller anden god og nærende mad, som f.eks. kartofler, gulerødder, æg, brød, grød, pasta mv.
- Lav gerne mad sammen med barnet, så samvær omkring mad bliver andet end at spise.
- Husk, hvis barnet er i centrum ved måltidet, er det ofte ubehageligt og det vil det være på vagt, hvilket gør at fordøjelsen stopper og sultfølelsen forsvinder. Når man er i centrum er man ikke en del af fællesskabet.
- Husk det tager tid at skabe forandring.
- Anbefalet litteratur: Jesper Juul »Smil vi skal spise«.

Gang i livet

Fra kr. **9.995,-**

E-go El-ton

- 3- & 4-hjulet el-scootere
- Salg og service lokalt
- Vi hjælper dig på vej

Din lokale forhandler:

Grenaa Cykelsport

Nørregade 2 · DK-8500 Grenaa · Telefon +45 8632 2676
 www.grenaa-cykelsport.dk
 grenaa-cykelsport@stofanet.dk

DIN TRYKTHED
 www.cr-mobility.dk

Få de bedste tilbud først på **Lidtmere.dk**

Tibetansk buddhistisk overhoved

Lakha Lama: **ons. 2. juli kl. 19⁰⁰**

Buddhismens syn på karma

Arrangementet er inkl. økologisk kaffebord pris kr. 75,-
 Vegetarisk og økologisk buffet kl. 17⁴⁵ pris kr. 75,-
 Bestilling nødvendig inden kl. 12⁰⁰

Husk i øvrigt foredrag d. 25. juni kl. 19⁰⁰:
 "Hjertets vej" med Budhhistisk nonne Ani Tenzin

Læs mere på www.vaeksthøjskolen.dk

Væksthøjskolen
 Sunddalvej 1 - Ginnerup - 8500 Grenå - tlf. 8791 8000

GRATIS RETSHJÆLP

på vores kontorer i Ebeltoft og Grenaa

HVER TIRSDAG KL. 16.00-17.00

Cecilie Lund Sørensen
 Advokatfuldmægtig

ZACHER ADVOKATER

Storegade 9 · 8500 Grenaa · Tlf. 86 32 12 77
 Jernbanegade 22A, 1. tv. · 8400 Ebeltoft · Tlf. 86 34 38 22

Djurland Posten

DjurlandsPosten · Østerbrogade 45 · 8500 Grenaa · TLF. 87 58 55 00 · Fax 87 58 55 16

ANNONCEMAIL: annonce@djurlandsposten.dk
 REDAKTIONEN MAIL: redaktion@djurlandsposten.dk
 DEADLINE: Tekstannoncer torsdag kl. 12.00
 Navneannoncer fredag kl. 9.00

KONTORTID: Mandag-fredag kl. 8-15.30
 OPLAG: 40.915 eksp. ifølge Dansk Oplagskontrol.
 DISTRIBUTION: FK
 UDGIVER: Berlingske af 2007 A/S

CHEFREDAKTION: Dorthe Carlsen (ansvarshavende) og Axel Præstmark
 DIREKTION: Gorm Wesing Flyvholm og Dorthe Carlsen

MEDIECENTRET: Folkebladet Djursland, DjurslandsPosten og GrenaaBladet
 SÅTS: Berlingske Prepress
 TRYK: Berlingske Avstryk A/S.

Har de ikke modtaget avisens kontakt venligst FK på tlf. **70 10 40 00** eller pr. mail kvalitetvest@fk.dk
 Erhvervs mæssig affotografering af DjurslandsPostens ideer og tegninger er ikke tilladt. DjurslandsPosten påtager sig intet erstatningsansvar som følge af evt. tryk-fejl i annoncer og tekst.

Redaktionen



Søren Andersen
 Redaktionsleder
soan@stiften.dk



Henrik Ask
 Journalist
heas@stiften.dk



Flemming Bülow Poulsen
 Journalist

Annancer



Dorthe Olesen
 Grafisk chef/
 sweetdeal
doool@stiften.dk



Torben Duus
 Salgsleder
todu@stiften.dk



Henrik Sørensen
 Storkundecheff
heso@stiften.dk



Thomas Pedersen
 Produktchef GB
thpe@stiften.dk



Allan Aabenhuis
 Kundeconsulent
alaa@stiften.dk



Jesper Rasmussen
 Kundeconsulent
jesr@stiften.dk



Karin Johanson
 Kundeassistent
kajo@stiften.dk

