



Barndietisten Sara Ask håller digital föreläsning om barns "matkrångel". Foto: Jan Åke Eriksson

Barndietistens råd ger mindre matkrångel

Publicerad: 6 maj 2021

Författare: Hans Andersson

Det kan vara svårt att veta om barnen får i sig den mat och näring de behöver. Många föräldrar oroar sig. Ibland kan det vara krångel med maten. Dietisten Sara Ask vet hur det fungerar - nu kommer hon med tips och råd.

Det är föräldrautbildningen Föräldrar Emellan som bjuder in henne. Hon skulle ha kommit till Lindesberg för ett år sedan. I stället kom pandemin. Nu håller hon en digital föreläsning den 11 maj. Hon kommer med tre goda tips för att skapa matglädje vid familjens middagsbord:

- föräldrarna bestämmer vad som ska stå på bordet, barnen väljer vad de vill ha.
- fokusera på barnens ansikten och inte på vad de har på sina tallrikar.
- ordna så att barnen är hungriga - att de kommer med kurrande magar. ("vuxna äter

förebyggande – barn när de är hungriga”)

Sara Ask undviker pekpinna och vill att föräldrarna tänker efter vad som fungerar och lyssnar på barnen. Hon är dietist med lång erfarenhet – bland annat från Astrid Lindgrens barnsjukhus. Hon har skrivit flera kokböcker och boken Första hjälpen vid matbordet – om barns matkrångel, näringsbehov och smakfavoriter.

– Att det kan bli krångel vid matbordet beror ofta på att föräldrarna är rädda att barnen får i sig för litet, att de inte växer som de ska, att de tycker att barnen är magrare än de är. Det här är en oro som ingår i att vara förälder, säger Sara Ask.

Föräldrar Emellan har tidigare uppmärksammat hur viktig sömnen är och lika viktigt att skapa rutiner för den. Det gäller också maten, säger Sara Ask:

– Man ska fråga sig – vad är en bra rutin för oss ? Det gäller att hitta sätt, så det blir lugnt för barnen. De får i sig mycket under mellanmålen och då ska man vänta 2-3 timmar innan det är dags för middag.

Så är det här med grönsaker. Det är inte ovanligt att barn hoppar över dem. Sara Ask vet varför det kan vara så – och hon vet hur föräldrar kan få barnen att gilla grönsakerna. Den som inte vill missa detta och en massa andra goda tips kan anmäla sig på [Sensus hemsida](#). Föreläsningen är gratis. 11 maj kl. 18.30 börjar den.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/barndietistens-rad-ger-mindre-matkrangel/>