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 pekpinnar 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/