

TA' DET DU KAN BRUGE

Tak til dig, der deltog i mit foredrag på Friskolen den 14. marts. Jeg har samlet et skriv til dig, der tager afsæt i mine budskaber fra foredraget omkring måltidskultur, værdier omkring mad samt gode råd til madpakken.

Deltog du ikke, så håber jeg, at dette skriv, kan spire din nysgerrighed, skabe forståelse og at du kan bruge mine råd.

Jeg ved, at jeg for nogens vedkommende kan skubbe til grænser og opfattelser omkring mad, og mine budskaber og gode råd ligger måske langt fra det, som I gør nu.

Så ta' kun det til dig, du bliver inspireret til at gøre anderledes, og glem det, der ikke giver mening for dig og din familie.

Det vigtigste for mig er, at du er en autentisk forældre. At dit barn kan mærke dig, dine værdier og dine grænser. Vi er og skal ikke være ens!

Det hele kan give god mening i "teorien" og virke forholdsvis simpelt. I praksis når hverdagen drøner derudaf, og vi måske er lidt flade på energi, så er det straks mere svært at efterleve.

Husk at vi alle, inklusiv mig selv, har gode og knap så gode dage, når det kommer til måltiderne, forståelse og regulering af vores børns adfærd omkring maden.

Vi får altid en chance mere, og har vi vores fundament på plads, er det nemt at finde tilbage på kursen.



MÅLTIDSKULTUR

Der foregår så meget på og omkring tallerkenen.
For børn især er det en kæmpe sansemæssig oplevelse, hver gang de sætter sig ved bordet.

Mit mål er at gøre den oplevelse til en succesoplevelse for dig og dit barn. Det gør jeg ved at lære dig, hvordan du kan være nysgerrig på og forstå dit barns adfærd omkring maden, møde dets behov og støtte dets naturlige spiseudvikling.

Jeg har fokus på, at maden ikke kun understøtter børnenes fysiske behov, men også bidrager til deres mentale og sociale sundhed - at børnene bliver indefra styreret fremfor udefra kontrolleret.

Jeg arbejder med et overordnet mål:

**At give børnene et
Naturligt, Nysgerrigt & Kærligt forhold til mad.**



Ellie Malow

NATURLIGHED

At have et naturligt forhold til mad handler om at finde balancen mellem lyst og behov.

Det handler om at mærke sin krop og give den det, som den har brug for.

Det handler om, at vi viser tillid til børnene, og lader dem styre hvor meget, hvordan og i hvilken rækkefølge de ønsker at spise den mad, der bliver serveret.

Det gør vi ved at:

Støtte børnene i at mærke egne behov og reagere på dem.

Støtte børnene i selv at regulere deres appetit og mæthed.

Respektere de grænser barnet sætter i måltidet.

Rådet er:

Pas din egen tallerken. Observer fremfor at kommenter. Hav tillid.



Min nysgerrig for mad var som baby/lille barn stor. Da jeg blev lidt ældre, blev jeg mere skeptisk overfor noget bestemt mad. Det er især fordi, jeg er sansestærk, at jeg reagerede, og stadig gør det overfor ukendt mad. Men jeg tog et valg, da jeg flyttede hjemmefra og startede på min uddannelse om at være mere nysgerrig på mad og udfordre mit madmod. Det har ledt til, at jeg i dag arbejder som blandt andet madformidler. Husk vores smagsløg og maddannelse udvikler sig hele livet!

NYSGERRIGHED

Det er blandt andet nysgerrigheden for mad, der ligger til grund for barnets lyst til at spise. Vi kan ikke tvinge børnene til at smage og spise, men vi kan skabe en tryghed i og omkring måltidet, der øger barnets appetit. Jeg vil inspirere til, hvordan vi kan bevare barnets nysgerrighed, så vi kan styrke dets madglæde og madmod.

Det gør vi ved at:

Lade børnene udforske og udfordre deres sanser.
Hjælpe børnene med at udvikle et (mad)sprog, så de kan sætte ord på smag, konsistens og andre oplevelser omkring maden.
Lave aktiviteter med mad udenfor måltiderne, og inddrage børnene i madlavningen, hvilket kan være med til at spire nysgerrigheden for den mad, barnet ikke finder tryghed i at spise endnu.

Rådet er:

Vær tålmodig.

Gå det antal skridt tilbage i processen det kræver for at skabe en succes omkring en bestemt fødevarer eller ret. Hvis barnet ikke kan lide at spise den/det, vil barnet så smage? Eller skal du længere tilbage i processen og lade barnet hjælpe med at tilberede maden? Måske skal trygheden til maden/retten skabes gennem aktiviteter, der ligger uden for måltiderne?

Skab succesoplevelser omkring de enkelte fødevarer eller retter, og fortsæt med at udfordre barnet tilpas derfra.



KÆRLIGHED

Det fælles måltid kan være nærmest magisk, da der opstår en helt særlig energi, når der spises den samme mad om det samme bord. Når det ikke fungerer, kan det føles som en kampzone, hvor det blot handler om at komme igennem måltidet, så vi kan komme videre.

Måltidsfælleskabet kan være med til at udvikle os som mennesker, og derfor skal dét, maden og dem der deltager i måltidet behandles med kærlighed og respekt.

Det gør vi ved at:

Sætte klare rammer for måltidet - gerne baseret på værdier frem for regler og principper.

Skabe en tryghed i måltidet, der giver alle omkring bordet mulighed for at lykkes.

Være gode rollemodeller i måltidet og udvise madglæde, så børnene har noget at spejle sig i.

Udvis taknemmelighed og respekt overfor den mad, der bliver serveret.

Vi kun sætter de krav til bordskik, der matcher barnets forståelse og formåen.

Rådet er:

Hav fokus på den adfærd, du gerne vil se fra dit barn, frem for det du ikke ønsker, barnet gør og siger.



NÅR NERVESYSTEMET DRILLER

Børn der "larmer" i og omkring måltiderne er ofte i en kamp-flugt tilstand.

Det er sådan, at kroppen gør brug af dens sanser hele tiden. Sanserne er med til at aktivere vores nervesystem, der ubevist skifter mellem to sansesystemer alt efter, hvilken situation/stemning kroppen er i.

Det ene system er aktivt, når vi skal slappe af og restituere. Aktivering af systemet har især betydning for vores fordøjelse og optagelse af næring. Når dette system er aktivt, befinder kroppen sig i dens komfortzone.

Det andet system er aktivt, når vi skal være i stand til at klare en situation nu og her (kæmp, flygt eller frys). Det hjælper kroppen med at yde det maksimale, og lukker derfor ned for mindre vigtige processer i den pågældende situation såsom vores fordøjelse. Det kan skabe uro i maven og mindske vores appetit. Når dette system er aktivt, er kroppen i alarmberedskab, altså en form for stresstilstand.

På en helt almindelig dag vil et menneske med et normalt reagerende sansesystem være i komfortzonen det meste af tiden. Kroppen skifter kun til højt alarmberedskab, når man oplever, at der er "fare på færde".

Hvad der får en til at reagere, er meget forskelligt.

DE SANSESTÆRKE

Børn og især de der er ekstra stærke på deres sanser (særligt sensitive eller sansestærke som jeg kalder dem), bliver hurtigere overstimuleret i forhold til dem, der har et normalt reagerende nervesystem. Det sker, fordi de tager flere indtryk ind, og bearbejder sanseindtrykkene med større dybde. De skifter derfor hurtigere og mere ofte til alarmberedskab.

Det er en generel u hensigtsmæssig tilstand at være i, men især op til et måltid kan det være alt ødelæggende. Det betyder nemlig, at barnet ikke slapper af, har begrænset appetit, og ikke har mulighed for at tage nye indtryk ind som en positiv oplevelse.

Og indtryk er der rigtig mange af i et måltid. Ikke nok med at børnene skal forholde sig til maden på tallerken/madpakken, der er en sansemæssig oplevelse i sig selv, så foregår der rigtig meget omkring tallerken, de også prøver at afkode og være en del af.

Dette kan være en af grundene til, at nogle børn ikke altid får spist madpakken.

Og det kan også være en af grundene til at rigtig mange familier helt naturligt oplever udfordringer omkring aftensmåltidet. Det er her, at børnene er ved at være fyldt op på indtryk efter en lang dag. De er trætte og flade for energi - det samme gælder nok også dig som forældre.

I det følgende har jeg listet nogle eksempler på, hvordan barnet kan reagere, hvis det ikke befinder sig i sin komfortzone ved måltiderne.

Lad dig inspirere af dette til at være nysgerrig på dit barns adfærd omkring maden. Måske er der noget, I kan gøre anderledes for at skabe mere tryk hos barnet i og omkring måltidet.

KAMP - FLUGT - FRYS

KAMP

Barnet kan "lave en scene".
Det kan begynde at diskutere, og i den grad give udtryk for sin utilfredshed.
Det kan begynde at forhandle om at få noget andet mad.
Ligger der noget mad på tallerken, som det ikke kan lide, så vil det måske skille sig af med det. Helt små børn vil måske lukke munden eller spytte maden ud - på den der utilfredse måde og måske give sig til at græde.

FRYS

Barnet vil ikke spise.
Det sidder måske og stikker lidt i maden. Det kæmper ikke imod, det kan blot udmelde, at det ikke er sultent eller ikke kan lide maden. Kan fint blive siddende, men forlader bordet uden at have spist noget af betydning. Ofte så bliver de sultne inden, de skal i seng.
Ofte til stor irritation for forældrene.

FLUGT

Barnet vil ikke komme op til bordet, når I skal spise.
Hvis/når det kommer til bordet, så kan det have alverdens udflugter.
Skal tisse, skal klappe hunden, skal lige hente noget, skal generelt lige alt andet end at spise.

Små børn der ikke har mulighed for "at flygte", kan finde på at smide maden på gulvet. Forveksl det dog ikke med, at de nogle gange bare lige skal teste tyngdekraften, eller hvad de nu har gang i for at udvikle deres forståelse af verden.

BARNETS FØLELSER

Nogle gange bruger vi forældre ALT for mange ord.

Personligt øver jeg mig stadig i at bruge færre ord og forklaringer.

En klassisk fælde for os forældre er, at vi kommer til at forvente for meget af børnenes forståelse og for lidt af deres formåen.

Vi vil så gerne være løsningsorienteret, men barnet sidder ofte i en følelse, vi skal møde, forstå og anerkende, før vi kan korrigere og hjælpe barnet. Ved at møde den følelse barnet har, giver vi barnet en oplevelse af at blive forstået, i stedet for at de føler, at de og deres adfærd er et problem.

Hvis du ikke altid ved, hvad du skal sige til dit barn, så sæt ord på det, du ser.

"Du blev sur, da jeg sagde nej"

"Jeg kan se, det er svært for dig"

"Du blev ked af det da,,,"

Og det gælder børn i alle aldre, teenagere og voksne for den sags skyld, at det er godt møde dem, hvor de er og anerkende dem, før vi kan komme videre. Det er blot vores formuleringer omkring følelserne, der ændres i takt med den kognitive udvikling.

Når vi har mødt følelsen, skaber vi kontakt til barnet.

Vi skal skabe kontakt, før vi kan korrigere.

Alt efter hvilken situation vi står i, og hvor gammel barnet er, kan vi komme med et løsningsforslag, hvis barnet ikke selv kommer videre, eller finder løsningen.

"Vil du forsøge igen?"

"Har du brug for en pause?"

"Hvordan kan jeg hjælpe dig?"

"Hvad har du brug for?"

I situationer hvor du har brug for at sætte en grænse for dit barn, gælder det stadig at skabe kontakt, før du korrigerer.

Sig hvad du ønsker fra dit barn i første person, altså sig "jeg..."

Sig det kort, varmt og som det er.

EKSEMPLER

De kommende eksempler er typiske reaktioner, vi forældre kan komme med omkring bordet. Vi siger det, vi gør, fordi det er dét, vi selv har hørt i vores barndom. Men jeg vil gerne inspirere til, hvordan man også kan håndtere situationen.

Ved at reagere mere positivt og med fokus på det, vi ønsker, at barnet gør, skaber vi klarhed og tryghed, og hjælper vi dem med at blive klogere på dem selv og maden. Det virker måske ikke første eller anden gang, men på den lange bane er det mere hensigtsmæssigt end at fokusere på den negative adfærd, der typisk vil øge barnets præference for noget bestemt mad eller "kvæle" deres lyst til at spise.

I stedet for at sige *"jeg vil ikke have, at du smider med maden"*.

Kan du, når det giver mening at sætte grænsen for barnet, sige:

*"Jeg vil gerne, at maden bliver på din tallerken" eller
"Jeg kan se, du er færdig, så nu skal jeg tage din mad"*.

I stedet for at sige *"spis lige pænt"* - Kan du sige *"Jeg vil gerne, du øver dig i at bruge din gaffel"*. Eventuelt tilføje *"Skal jeg hjælpe dig?"*.

Når barnet beder om mere af noget bestemt mad, men har en masse mad på tallerken i forvejen, som du ved, det finder tryghed i at spise, det andet er blot mere spændende.

F.eks. mere pålæg uden rugbrødet er blevet spist.

I stedet for at sige, *"du skal spise dét, før du får dét"*.

Hvilket typisk vil øge barnets præference for den mad, som det ikke må få, og mindske interessen for det der er på tallerken, da det blot skal overstås for at få "belønningen".

Kan du, når det giver mening at sætte grænsen for barnet, sige:

"Det kan jeg godt forstå, du har lyst til, det har vi andre også, så vi skal deles om det". Hold derefter mund, så barnet har tid til at forstå.

Hvis det bliver ved med efterspørge mere af det andet mad, kan du sige: *"Vi skal dele. Jeg vil gerne, du spiser noget af det, du har på din tallerken, så kan du mærke, om du er mere sulten bagefter"*.

JERES MÅLTIDSKULTUR

Ét er, at I kan møde en kostpolitik eller en måltidskultur i børnehaven eller skolen, som I skal gøre jeres bedste for at leve op til for at støtte fællesskabet. Noget andet er, hvad jeres måltidskultur er i hjemmet.

I det følgende vil jeg inspirere til, hvordan I kan finde frem til jeres værdier omkring maden og måltiderne på hjemmefronten. På den måde har I nogle klare rammer, der gør det nemmere for jer som forældre at sætte grænser, men som også skaber en tryghed for børnene omkring maden og måltiderne.

Tag snakken med din partner omkring følgende spørgsmål:
Hvad ønsker vi at lære vores barn/børn omkring mad og måltider?

Hvad gør vi nu, som vi ønsker skal være anderledes?

Hvad gør vi nu, der fungerer, og som vi skal fortsætte med?

Hvordan kan ovenstående oversættes til 3-5 værdier?

Hvordan kan vi udføre det i praksis?

Er der noget i hverdagen og struktureringen af hverdagen, der skal laves om, for at vi kan lykkes med ovenstående?

Inputs til snakken:

Det fælles måltid - skal alle sidde om det samme bord, når der spises? Hvornår er det ok ikke at deltage? Tillades distraktioner i form af skærme/legetøj for at få ro på måltiderne og barnet til at spise? Eventuelt hvornår/hvornår ikke? Hvad kan vi gøre for at øge trygheden for barnet i måltidet? Hvordan kan vi øge børnenes nysgerrighed for den mad, vi serverer? Hvordan fremmer vi den adfærd, vi ønsker at se fra barnet?

JERES MÅLTIDSKULTUR

Eksempel:

I har en regel eller et princip om, at man sidder på sin egen stol, når man spiser aftensmad og ikke på skødet af mor og far.

Situation:

Barnet har svært ved at rumme aftensmaden en dag, og "larmer" på sin måde omkring bordet. Måske det ikke vil spise den mad, I har lavet, og forhandler omkring at få noget andet mad(kæmper), måske det har svært ved at sidde stille og vil gå fra bordet(flygter), eller det kan være barnet bliver stille og stikker lidt i maden(fryser). Alle reaktioner er et udtryk for, at barnet har brug for hjælp, fordi det er ikke i sin komfortzone.

Dets nervesystem er i alarmeredskab, og det har brug for at blive tryk, før det kan fokusere på at spise.

En løsning kunne være at komme på skødet hos mor eller far, for at finde ro og tryghed. MEN I holder fast ved, at barnet skal sidde på sin egen stol og begynde at spise sin mad.

Fordi det er reglen hos jer.

Arbejd i stedet ud fra værdier, f.eks. at jeres barn skal have et Naturligt, Nysgerrigt, Kærligt forhold til mad. Så vil I skulle mærke efter om et nej eller et ja i situationen, vil være med til at støtte barnet i dets forståelse af sig selv og sit forhold til mad eller begrænse det.

I vil have tillid til, at I ikke giver barnet dårlige vaner ved at afvige fra det, I plejer at gøre. Men I har tillid til, at det I mærker i situationen, netop giver barnet det, som det har brug for, og det lønner sig på både kort og lang sigt.

MADPAKKEN

De fleste af os er bekendt med, at det er vigtigt, at barnet får dækket dets fysiske behov for at få de mest optimale betingelser for at lære - ikke kun fagligt, men også for at kunne have overskuddet til at indgå i de sociale sammenhænge - alt i alt trives i børnehaven og skolen.

Derfor er der også stort fokus på madpakken - ikke kun fra forældrenes side, men også sundhedsstyrelsen, ernæringseksperter, pædagoger, lærer mm. ønsker at blande sig. Dertil kommer hele sammenligningskulturen, der primært er drevet af de sociale medier, samt det børnene kommer hjem og fortæller om de andre børns madpakker. Som forældre kan man ikke undgå at blive påvirket af dette på den ene eller den anden måde, og måske også til dels blive forvirret omkring, hvad der er det rigtige at gøre.

I det følgende har jeg beskrevet, hvad jeg ser, som den gode madpakke.

Det er jer som forældre, der har ansvaret for, hvad der kommer i barnets madpakke. Barnet styrer selv hvor meget, hvordan og i hvilken rækkefølge, det ønsker at spise den mad, det finder i madpakken.

Jeg vil opfordre jer til at lave en madpakke, der indeholder:

1.
 - ✓ Mad der giver barnet energi og mæthed til dagen
 - ✓ Mad der hjælper barnets koncentration
 - ✓ Mad der matcher barnets spiseudvikling
 - ✓ Mad der støtter op omkring fællesskabet

GODE RÅD

Lav en simpel madpakke!

Det er ofte os forældre, der synes, at madpakken kan være lidt kedelig. Og det kommer vi desværre til at overlevere til børnene, så de også synes, den er kedelig en gang imellem.

Der er vores behov og barnets lyst, der bliver mødt, når der kommer lidt ekstra kærlighed i madpakken i form af snacks, sjove udskæringer og de mange valgmuligheder.

Hvis barnet ikke spiser dele af sin madpakke, så har det ofte ikke noget med maden i madpakken at gøre, men sammensætningen af den.

Der foregår rigtig meget mentalt, følelsesmæssigt og socialt i børnehaven og skolen, som børnene skal forholde sig til.

Derfor kan madpakken være en sansemæssig udfordring for nogle børn at rumme, hvis der i spisesituationen sidder en følelse i klemme, hvis barnet har travlt med at skulle ud at lege, eller hvis barnet føler et pres fra omverden omkring at skulle spise hele madpakken eller spise indholdet i en bestemt rækkefølge.

Børn spiser den mad, de finder størst tryghed i, og de reagerer mere på lyst end behov. Derfor er det helt naturligt, at de vælger at spise f.eks. myslibaren frem for rugbrødsmadden eller pastaen før agurkestaven.

Vi skal derfor gøre os umage for at lave en madpakke, der hjælper barnet med at møde dets behov frem for dets lyst, samt give dem muligheden for at lykkes i måltidet ved at servere mad, der matcher deres spiseudvikling.

GODE RÅD

Lav en genkendelig madpakke!

Mange af os har hørt, at en varieret kost er vigtig for vores fysiske sundhed. Derfor kan vi som forældre blive meget optaget af, at vores børn skal spise en masse forskellig mad. Når det så ikke lykkedes at få børnene til at spise, så kan det skabe frustration og bekymring.

Det vi måske glemmer eller ikke ved er, at børn bliver naturligt kræsne på et tidspunkt i løbet af deres spiseudvikling (typisk omkring 1-2 års alderen).

Det er en fase, de skal hjælpes igennem, hvor nogle børn bliver hængende længere end andre, hvilket er meget betinget af, hvordan omverden reagerer på deres naturlige skepsis overfor mad. De fleste børn, og især dem der hænger lidt fast i kræsenhedsfasen, hvilket ofte også er dem, der er sansestærke, har brug for genkendelighed i madpakken.

Genkendeligheden skaber tryghed, hvilket øger appetitten og lysten til at spise.

Variationen i madpakken kan sagtens ske fra uge til uge eller måned til måned. Det behøver ikke være fra dag til dag, og det behøver ikke være alt i madpakken, der bliver skiftet på en gang, men blot få elementer.

Vil du give dit barn medbestemmelse på, hvad der skal i madpakken, så giv dem simple valgmuligheder. Vil du have det eller det? At spørge, "hvad vil du have med på madpakken?" - kan ofte virke uoverskueligt for barnet at svare på, og deres svar være noget, du ikke ønsker, de får med. Inddrag dem gerne i madlavningen omkring madpakken, det kan skabe øget nysgerrighed, tryghed og ejerskab.

De ældre børn og unge mennesker

Hjælp dem med at finde motivationen til at lave deres egen madpakke og spise den. På et tidspunkt bliver de ældre børn og unge så bevidste, at vi kan have svært ved at rykke dem med alle vores gode argumenter om, hvorfor vi synes, madpakken er vigtig. Så hjælp dem med at finde et formål, der matcher dem, hvor de er i deres liv. Det kan være, de har et mål med noget fysisk træning, at de ønsker at blive gode til at lave mad, eller der er noget, de gerne vil være bedre til fagligt i skolen. Find deres motivation!

EKSEMPEL

Den gode madpakke i følge Malou

- Et hovedelement - Det barnet skal blive mæt af
Det kunne være, rugbrødsmad(der), sandwich, pastasalat, wraps, grøntsagsvaffel, en rest fra aftensmaden
- En grøntsag - Vælg en grøntsag der er skåret/tilberedt på en måde, som barnet finder tryghed i at spise.
- Frugt - Frisk frugt eller bær - helt eller skåret så det matcher barnets behov.

Frugten kan du vælge at bruge til f.eks. formiddags- eller eftermiddagsmad. Og ja så er vi nede på kun to elementer i madpakken til frokost, og det er så fint. Der skal bare være nok af de to elementer til, at barnet kan blive mæt. Jo færre elementer i madpakken af gangen, jo flere muligheder åbner der sig for, at variere den ved f.eks. at vælge en anden frugt, en anden grøntsag eller andet pålæg til rugbrødsmadden.

Du matcher barnets spiseudvikling ved at servere den mad, dit barn finder tryghed i. Det betyder ikke, at du aldrig skal udfordre dit barn med nye smage, sammensætninger og konsistens, men for mange børn er det ikke i madpakken, at de kan overskue at blive udfordret med noget, de ikke har smagt før eller finder tryghed i endnu.

Du matcher også dit barns spiseudvikling ved at servere maden på en måde, så barnet selv mestre at spise maden.

Tænk derfor over, hvordan maden præsenteres i madpakken f.eks. adskilt eller blandet sammen. At barnet selv kan åbne madkassen og pakke de forskellige ting ud, hvis der er behov for det. At maden bliver skåret ud, så den er til at spise for de små, og dem der er ved at skifte tænder. For de ældre børn kan man tænke over at maden ikke bliver "slatten", lugter, kan holdes kold mm.

TAK

Fordi du hængte på til sidste side.

Når jeg har undervist alle eleverne, så får I opskrifter og ideer til madpakkens indhold fra mig.

Her et link til dig, der er mere nysgerrig på, hvad sundhedsstyrelsens anbefaler omkring vores kost og sammensætningen af den.

<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad>

Og så er jeg selv fan af denne hjemmeside, da den hjælper med at gennemskue de forskellige fødevarer, du kan finde i de danske supermarkeder.

<https://foedevareguiden.dk/>



Du er altid velkommen til at kontakte mig, hvis du har spørgsmål, ønsker sparring eller ønsker at booke mig.

KONTAKT

hej@elliemalou.com

Tlf. 60 14 76 26

www.elliemalou.com

YDELSER

Foredrag

1:1 sparring

Events og kurser