

Hvorfor vil mit barn ikke spise andet en cocktailpølser?

Vi oplever og erfarer verden gennem vores sanser. Det har betydning for hvem vi bliver som mennesker, om vi vokser op med bare tæer i varmt sand eller 3 par sokker i tykke vinterstøvler - det har betydning for hvem vi bliver, om vi dagligt møder klassisk musik, hård rock eller måske primært stilhed - det har betydning for hvem vi bliver, om vi dagligt mærker omsorgsfuld berøring, hårde slag eller måske slet ikke bliver rørt ved - det har betydning for hvem vi bliver, om vi klatrer i træer, falder og slår hul på knæet eller om vi sidder de fleste timer med en ipad.

De forskellige sanseindtryk vi ustandseligt møder dag ud og dag ind i livet, bearbejdes i vores hjerne og danner grundlag for vores fysiske og følelsesmæssige reaktioner på lignende indtryk i fremtiden.

Nogle børn foretrækker altid forarbejdet mad som fx cocktailpølser eller kiks, mens andre spiser alt muligt forskelligt mad.. hvorfor mon?

Det kan meget vel handle om hvor nysgerrigt eller modigt barnet er i forhold til at få udfordret sanserne. Børn er født med forskelligt temperament og bliver mødt forskelligt af omsorgspersonerne, dette er med til at forme hvert enkelt barns helt særlige personlighed, på godt og ondt. Nogle børn får lov at 'lege' med maden andre ikke, nogle børn tilbydes mange forskellige fødevarer, andre ikke osv. Det har selvsagt betydning for deres forhold til mad og især villigheden til at prøve nye smage og konsistenser.

En cocktailpølse er altid en cocktailpølse, den har samme størrelse, farve, smag, lugt og konsistens – man ved hvad man får hvis man holder sig til cocktailpølser. Det samme gælder for en kiks og alt muligt andet forarbejdet mad - det er altid det samme, ingen overraskelser – det er trygt at vide.

Som voksne kender vi også dette selv, hvis vi får noget mad i munden som viser sig at smage helt anderledes end forventet eller har en 'forkert' konsistens, så er vores første reaktion ofte negativ, fordi vi ikke bryder os om, at maden ikke var som vi forventede. Forskellen er dog, at man som voksen (typisk) mere fleksibel og i stand til at tilpasse sig denne overraskelse. Vi tåler også at vores mad er blandet sammen, ja faktisk foretrækker de fleste voksne, at spise flere forskellige smage og konsistenser i en bid, fordi vi har gode erfaringer med dette. Det har børn ikke og sammenblandingen af farver, smage og konsistens er endnu en (spændende eller foruroligende) udfordring for et barn.

De forarbejdede fødevarer står i modsætning til fx bananer og æbler som jo sjældent er 100% ens. En banan kan være blød og sød eller hård og en smule bitter, den kan have forskellig størrelse og farve, det samme gælder æblet, det kan være sødt, surt, melet, saftigt, sprødt, rødt, grønt, gult, stort eller lille osv. Du ved således ikke med sikkerhed hvad du får, før du har taget en bid og sådan gælder det for de fleste uforarbejdede fødevarer. Det kræver derfor en vis grad af nysgerrighed eller mod, hvis man som barn skal kaste sig ud i sådan et eksperiment...

For det helt gennemsnitlige barn så gælder det, at jo flere forskellige smage og konsistenser man møder, jo større verden åbner sig for en, jo flere erfaringer får man med at prøve nye ting, at mærke egne præferencer og helt generelt at blive stimuleret sansemæssigt. Det skal siges, at børn skal præsenteres for fødevarer 10-15 gange før man kan have en nogenlunde sikkerhed for præferencerne (som så igen kan ændre sig over tid) 😊.

Ved måltidet i mængden er børnene med i et socialt fællesskab. Ofte oplever vi forældre der undrer sig over at deres børn spiser maden der bliver serveret fra Maikens køkken og når samme ret forsøges hjemme, så dur det bare ikke. Her kommer betydningen af det sociale børnefællesskab i spil, udfordringen om smage på ukendt mad bliver grebet helt naturlig, fordi bedste venen ved siden af nyder maden.

I marengsen har vi valgt at fjerne alt fokus på at kommentere kræsenhed overfor barnet og i stedet arbejder vi med at skabe en hyggelig stund uden forventninger til hvad og hvor meget barnet spiser.

De erfaringer barnet gør sig om spisesituationen lager sig i systemet. Hvis vi har stor fokus på at barnet er kræsent og at der skal spises op, så kan den daglige måltidsrutine blive en kedelig stund, som dagligt ender dårligt.

Det giver derfor god mening, hvis man har børn eller arbejder med børns spisevaner og sansning generelt, at have en opmærksomhed på de følelser og den stemning dette arbejde foregår i.