



Spisning



Børneterapien
Aarhus Kommune



Spisning

Denne pjecce henvender sig til pædagogisk personale, der arbejder med barnet i vuggestue og børnehave.

Spisning er en funktion, som man ofte forventer, kommer naturligt og helt af sig selv.

Kompleksiteten i spisning tillægges ikke altid lige så meget fokus som kompleksiteten i, når det lille barn skal lære at kravle og gå. Spisning skal tillæres ligesom andre motoriske færdigheder, og det kan variere, hvornår barnet bliver fortrolig med det. Når der er udfordringer i spisning, vil det ofte påvirke barnets trivsel, søvn og udvikling.

At lære at spise tager 2-3 år!

Pjecen skal fungere som information og inspiration til, hvad der skal tages højde for i barnets spisning, og hvad der kan ændres på for at gøre spisning nemmere for barnet. Den skal ligeledes give en indikation for, hvornår der er behov for yderligere indsats.

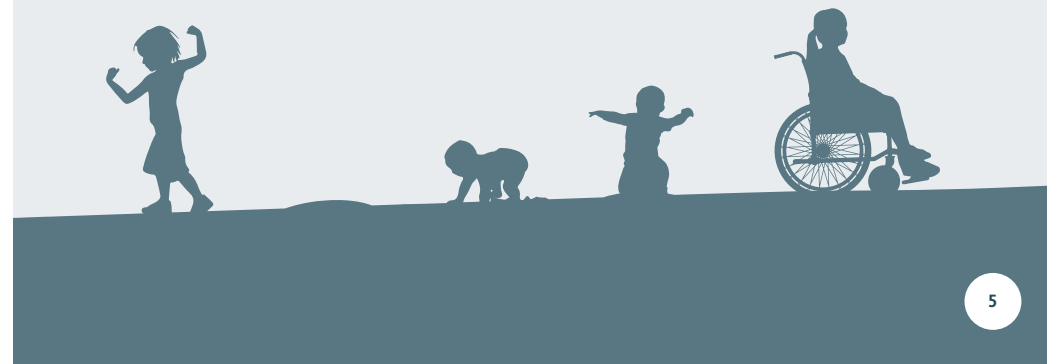
Mad:

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at barnet fuldammes til omkring de 6 måneder, hvor barnet introduceres til fast føde. Barnet skal selv kunne holde krop og hoved i en opret stilling og kunne sidde med støtte for at være klar til at spise fast føde. Hvis barnet endnu er halvliggende i en babyindsats, øges risikoen for fejlsynkning, og barnet forudsætninger for at deltage i spisningen mindskes.

Oralmotorisk sker der i 6-månedersalderen en parathed til at bearbejde mad med fastere konsistens. Nu kan læberne lukke aktivt sammen om maden og skeen, og tungen er blevet bedre i stand til at transportere maden bagud i munden til synkning. Barnet er også begyndt at vise interesse for mad, fx når forældrene spiser.

Spisning stiller krav til mange sanser, så det er vigtigt, at barnet får lov til at bruge alle sanser, når barnet spiser. Allerede inden barnet selv begynder at spise fast føde, har det fået de første erfaringer med mad. Barnet har oplevet duften af mad i køkkenet, barnet har siddet ved bordet og set forældrene spise. Når barnet selv skal til at spise, har barnet brug for tid til at gøre sig erfaringer med mad. Barnet skal have lov at kigge på maden; se hvilken farve den har, hvordan den ser ud på skeen, i skålen eller på bordet. Barnet skal kunne fornemme duften af den mad, barnet skal til at have i munden. Maden kan også afgive lyd fx en kiks, der knækkes, eller grøden mellem fingrene, der "svupper". Det er især meget vigtigt, at barnet får lov at røre ved maden og fornemme hvilken konsistens, maden har, inden den mærkes i munden. Barnet får hermed lov til at forberede sig på det, der skal til at ske.

DERFOR er en stor del af det at lære spise præoralt, hvilket vil sige *før*, maden kommer i munden!





Overgangskosten vil til en start være blød mad - først en puret lind konsistens, som gradvis bliver mere grov og fast i takt med, at barnet kan håndtere det (6-7 måneder).

Når barnet sidder sikkert, selv griber om maden og selv kan føre til mund, må barnet suppleres med mere fast, men stadig blød konsistens, som gennemkogte grønsager, bondebrød, grønssagspandekager mv., som barnet selv putter i munden (6-9 måneder). Det kan være skåret ud i tern og i stænger. Når maden skæres ud i stænger, begynder barnet at øve sig på at bide det over.

Barnet er sikker i en konsistens, når barnet kan tygge og bearbejde maden godt, synke uden at hoste og tømme munden for madrester. Fra omkring 1-årsalderen kan barnet spise varieret mad og ofte det samme, som familien spiser, så længe der tages højde for, at maden tilbydes i passende størrelse og konsistens.

Sundhedsstyrelsens "Mad til små" giver en grundig beskrivelse af konsistens af mad til små børn og viden om god ernæring.

Siddestilling:

Barnet har brug for en god siddestilling for at få de bedste forudsætninger for at kunne spise. De fleste måltider vil typisk foregå ved et bord.

Hvad er en god siddestilling?

Barnet skal sidde på et fast sæde og kunne nå gulv eller fodplade med flad fod. Vinklen over fodled, knæ og hofter skal være 90 grader.

Denne siddestilling hjælper barnet til at holde kroppen stabil og hovedet i en god position, så det er lettere for barnet at synke maden.



Omgivelser:

Barnet har brug for rollemodeller for at lære at spise. Derfor er det vigtigt, at måltidet er et fælles måltid i familien og i institutionen. Barnet observerer, hvad og hvordan de voksne og de andre børn gør og bliver inspireret til at prøve nyt.

Når barnet spiser, har barnet brug for at kunne fokusere på måltidet. Undgå at barnet afledes ved fx brug af tv/Ipad eller legetøj under måltidet.

Pose-smoothie – godt eller skidt?

Alle kender i dag pose-smoothie med grød, grønsager og frugt. Det er alle forældres redning i mange situationer. Det er praktisk og nemt altid at have i tasken eller med på en tur, hvis barnet bliver sultent, inden der er mulighed for et rigtigt måltid. Så længe pose-smoothie ikke bliver basiskost, er det et fint supplement til de helt små. Da en stor del af læringen omkring mad og spisning er *før, maden kommer i munden*, lever pose-smoothie ikke op til kravene. Pose-smoothien giver ikke mulighed for at se maden, dufte maden, og røre ved maden. Pose-smoothie har i høj grad samme konsistens og mærkes ens i munden, og der er ganske få krav til mundmotorik og bearbejdning af maden.

Kræsen eller ej ...

Når det lille barn prøver ny mad både ny smag og ny konsistens, vil barnet reagere som om, barnet ikke kan lide det. Barnet vil lave ansigter, lukke øjnene og/eller gyse i kroppen. Det er naturligt, da det er en ny fornemmelse og en ny oplevelse, der er overraskende og anderledes. Det kan også være, at der ses en lille brækreaktion og det er naturligt i begyndelsen. Disse reaktioner skal aftage efter ret kort tid, når barnet har gjort sig erfaringer med netop denne konsistens og smag. Det tager barnet op til ca. 10 gentagelser af den samme mad for at vænne sig til en ny smag.



Når spisning bliver svært

Nogle børn spiser ikke, som man kan forvente i forhold til den alder, barnet har. Når der er vanskeligheder med at spise, er det vigtig at være nysgerrig for at forstå, at barnet gør sit bedste. Barnet lader ikke være med at spise, fordi barnet vil drille den voksne, men fordi der er en årsag til, at barnet ikke kan spise. Barnet kan godt have nogle præferencer for mad, men barnet kaster ikke op eller stopper med at spise med vilje. Det kan være fysiske, sensoriske eller mentale faktorer, der gør spisning vanskelig. Omgivelserne og det miljø, barnet befinder sig i, kan også påvirke evnen til at spise.

Hurtige tips til bedre spisning

- Kig på, hvordan barnet sidder, og hvilken stol barnet sidder på, når barnet spiser. Tjek at barnet sidder rigtig på stolen og har fødderne på fodstøtten.
- I daginstitutionen kan barnet med fordel have sin egen stol, som er indstillet korrekt. I børnehaven sidder børnene ofte på en høj skammel, og det er afgørende, at der er fodpinde på skamlen, så barnet har god fodstøtte.
- Vær opmærksom på omgivelserne omkring barnet og hvilke forstyrrelser, der kan være.
- Tal kun lidt i starten af måltidet. Snakken omkring bordet skal være naturlig og ikke fokuseret på spisningen, især når der er udfordringer.
- Kig på hvilken placering, barnet har ved bordet eller i rummet. Kan barnet sidde et mere hensigtsmæssigt sted?
- Passer bestik og kop til barnets motoriske evner eller kan andet service fremme barnets evne til at spise?

- Vær undersøgende på, om madens konsistens har en betydning for, hvad og hvordan barnet spiser. Skal madens konsistens evt. ændres til en nemmere håndterbar konsistens?
- Vær nysgerrig på måden maden serveres på. Er den indbydende for barnet, eller kan den gøres mere interessant?
- Tilbyd "sikker mad", som du ved barnet kan lide som supplement ved hvert måltid.
- Giv kontrol til barnet, og lad barnet være aktiv i selv at putte maden i munden.
- Lad barnet bede om hjælp i stedet for at hjælpe med det samme. Lad barnet øve sig.
- Lad barnet være med til at lægge hagesmækken på bordet/dække bord/rydde af bord, skrabe mad i skraldespand o.lign.
- Hav barnet med i køkkenet til at forberede dele af maden.
- Ny mad skal tilbydes ofte. Den samme mad introduceres flere gange i løbet af en uge.

HUSK

Det skal være sjovt at spise. Pres ikke barnet til at spise, og snyd aldrig et barn til at spise. Barnet skal lære at spise og selv føle, at det har kontrollen over, hvad det får i munden. Det tager 2-3 år at lære, og udviklingstempoet kan variere.

Aktiviteter til styrke mundmotorik

Det er vigtigt at bruge mundens muskler som omhandler muskler i kæben, læber og tungen. Nogle mundmotoriske lege kan implementeres som sjov leg i hverdagen. Når der ses specifikke vanskeligheder, er der brug for en mere målrettet indsats. I det følgende gives nogle ideer til mundmotoriske lege.

- Pustelege fx puste til fjer, puste bobler i mælk med sugerør, puste i fløjter/nytårsting.
- Sugelege fx drikke med sugerør, flytte silkepapir/popcorn med sugerør eller holde papir med sug på læber.
- Lege der stimulerer læbefunktion: holde ispind mellem læber, tag rosin fra bord med læberne og hold med læber før den spises, tag rosin/cheerios med læber og flyt op i kop.
- Tygge på bideredskaber/legetøj/tandbørste.
- Tygge på madstænger (agurk, gulerod, grissini) med kindtænder. (Rå gulerodsstave/andre lignende hårde madvarer anbefales først fra 3 år).
- Tygge fx tygge på tyggegummi under kontrollerede forhold og flyt det fra side til side. (Spørg en fagperson før du tilbyder et barn under 6 år tyggegummi).
- Lege der stimulerer tungen fx rosin, der flyttes fra side til side inden den tygges, slå klik med tungen, holde rosin bag fortænder, række tungen frem og samle krymmel op.



Spiseredskaber

Der findes meget velegnet bestik og kopper til børn, der er tilgængelig i almindelige børnebutikker, som kan støtte barnet i at spise selv.

Nedenstående er eksempler til inspiration:

1



Til de små der skal lære at spise, er en blød plasticske et godt valg.

2



Bestik med godt greb til små børnehænder.

3



Gummikop, der er god til de helt små

4



Kop der ikke spilder og giver barnet et naturligt drikkemønster.

5



Vælg en lille kop der passer til både små børnehænder og små børnemunde

Behov for særlig indsats, når:

- Barnet savler mere end forventet for alderen,
- Barnet har åbenstående mund meget af tiden,
- Barnet fejlsynker dvs. barnet hoster ofte ved spising eller får maden galt i halsen,
- Barnet er meget selektiv i udvalg af madvarer,
- Barnet nægter konsekvent at ville smage på ny mad,
- Barnet propper munden udover det forventede for alderen,
- Barnet har svært ved at håndtere konsistens forventet for alderen,
- Brækrefleks, der ligger langt fremme eller barnet har nemt til opkast,
- Barnet vil kun drikke sin mad,
- Barnet har svært ved at tømme og rengøre sin mund.

Når nogle af ovenstående vanskeligheder opleves ved et barn, kan det være relevant med ergoterapeutisk sparring. Aarhus Kommunes ergoterapeuter kan kontaktes ved at sende et henvisningsskema. Henvendelse til Børneterapien kan ske via dette link:

[intranet.aarhuskommune.dk/
documents/50837](https://intranet.aarhuskommune.dk/documents/50837)



AARHUS
KOMMUNE

