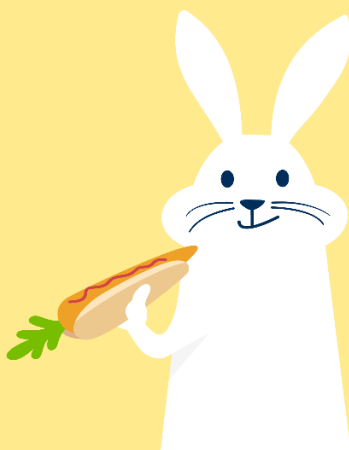


Tips!



Barns matlust

En tipslista på sånt som kan vara hjälpsamt för att barn ska utveckla en bra relation till mat och lära sig att lyssna på sin egen kropps signaler

Gör måltiden till en trevlig stund. Ge barnet mycket positiv uppmärksamhet och kontakt för att det är med och deltar oavsett hur mycket hen äter.

Var en förebild. Ät själv och visa att du tycker att det är gott.

Skapa rutiner för måltider och mellanmål. Undvik småätande mellan målen som minskar barnets hunger när det är dags för ex. middag.

Barnet bestämmer vad det äter och hur mycket. Du som förälder bestämmer vad som serveras och när.

Servera maten på sätt som barnet tycker om. Uppdelad, ihopblandad, mild eller smakrik!

"Tacomodellen". Att servera olika mat för sig i små skålar kan hjälpa barn att våga prova ny mat.

Kul att äta själv. Ha mer fokus på att låta barnet utforska maten än bordsskick.

Korta måltiden. Maten kan plockas bort efter ca en kvart om barnet inte är intresserat av att äta och sitta kvar vid bordet.

Ta med barnet. Handla, laga mat och duka tillsammans, engagemang och delaktighet kan öka barnets intresse för maten.

Gör maten roligare. Duka eller servera lekfullt.

Gör det som funkar!

Undvik föräldrafällor:

Använd inte mat som tröst, belöning, muta eller bestraffning.

Tjata inte om att barnet ska äta och beröm inte heller barnet när hen äter.

Kommentera inte mat som lämnas kvar på tallriken.

**Fler
Tips!**

"Tips för att öka barnets matlust" på 1177.se

