



GRØNTSAGER OG FRUGT

Hjælp dit barn til at kunne lide dem



En guide til småbørns-forældre

Grøntsager og frugt: hjælp dit barn til at kunne lide dem

ISBN: 2-7380-1355-4

April 2014

HabEat Projektet (<http://www.habeat.eu/>)

Alle rettigheder forbeholdt.

Anmodninger om tilladelse til at reproducere eller oversætte denne pjece – hvad enten det er med henblik på salg eller ikke-kommerciel brug – skal rettes til Sylvie Issanchou på følgende email adresse: Sylvie.Issanchou@dijon.inra.fr.

Designet af Lisa Afonso, University of Porto Medical School, Portugal.

Billederne i denne pjece er opnået under licens fra www.shutterstock.com til brug i dette dokument. Hvis du ønsker at bruge disse billeder i andet materiale er det nødvendigt at få en licens fra www.shutterstock.com. Billedkredit: LenLis (<http://www.shutterstock.com/gallery-303415p1.html>) for siderne 1 til 10, 12 til 13, 15 til 24 og 26 til 28; Kolopach (<http://www.shutterstock.com/gallery-844213p1.html>) for siderne 11 og 14; Yuganov Konstantin (<http://www.shutterstock.com/gallery-91858p1.html>) for side 25.

HabEat Projektet blev udført af forskere fra 11 forskningsinstitutioner i 6 forskellige Europæiske lande. Projektet anvendte en række metoder fra forskellige forskningsområder til at undersøge hvordan børns (fra 0 til 6 år gamle) fødevarevaner bliver dannet. Projektet undersøgte også forskellige strategier til ændring af usunde fødevarevaner. Der er i projektet blevet gennemført epidemiologiske studier baseret på kohorter fra 4 lande samt et antal eksperimentelle studier i 6 lande.

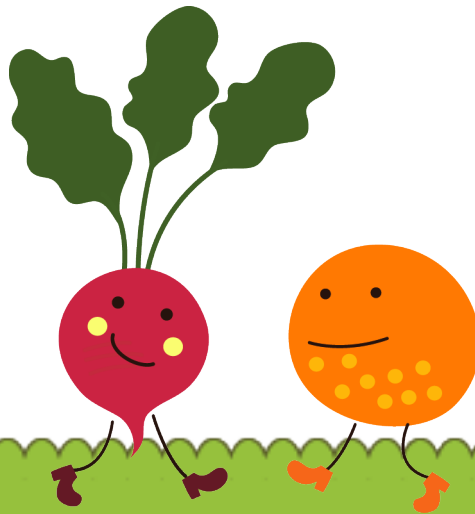
Denne pjece er baseret på de vigtigste resultater fra projektet samt på evidens fra tidligere udførte studier.

Mere information kan findes på vores website: <http://www.habeat.eu/>.



GRØNTSAGER OG FRUGT

Hjælp dit barn til at kunne lide dem



... forøg accept af grøntsager og frugt ved at variere hvad du tilbyder dit barn og ved at gentage tilbuddene og være vedholdende!

GRØNTSAGER OG FRUGT

Hvorfor hjælpe dit barn med at kunne lide dem?

Gode grunde til at kunne lide grøntsager og frugt:

- De tilføjer farver, tekstur og en stor variation af smage til måltider.
- De indeholder mange vitaminer, mineraler og fibre.
- De indeholder ikke megen energi og kan spises i stedet for energi-tætte fødevarer som kan føre til for stort energi-indtag og vægt-forøgelse.
- De understøtter en sund vækst og udvikling og beskytter mod livsstils-sygdomme.

Når børn fødes kan de godt lide den søde smag, men de kan ikke lide den bitre og sure smag. Dette betyder at de er mere villige til at spise mad med en sød smag, såsom mælk, end de er til at spise grøntsager og nogen slags frugt. Det er derfor nødvendigt at du **træner dit barn** til at kunne lide grøntsager og frugt som er bitre eller sure.

Når du begynder at give dit barn anden mad end mælk er grøntsager og frugt fremragende som noget af det første.



GRØNTSAGER OG FRUGT SOM DE FØRSTE FØDEVARER

Det er lettere at introducere dit barn til nye grøntsager og frugt når du begynder at give dit barn overgangskost end det er at vente til barnet er blevet ældre. Børn over 2 år gennemgår ofte en periode hvor de afviser de fleste nye fødevarer. I perioden med overgangskost er de fleste børn mere villige til at spise en stor variation af fødevarer med forskellige smage og teksturer.

Brug af grøntsager og frugt som en integreret del af den daglige kost tidligt i et barns liv hjælper til med at opnå en vel-afbalanceret diæt. Dette er vigtigt, da spisevaner som læres i barndommen i vid udstrækning holder gennem hele livet.



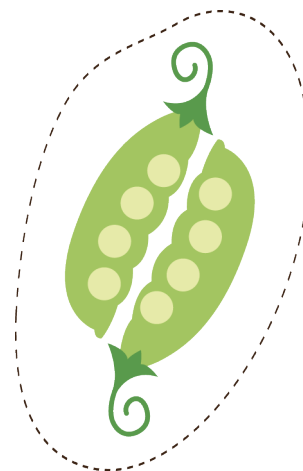
AMNING

Hjælp din baby med at acceptere mange forskellige fødevarer



Amning kan hjælpe dit barn til lettere at acceptere grøntsager og frugt og en større variation af fødevarer generelt.

Amning er godt for både barnets og morens sundhed og bør fortsættes også efter starten på overgangskost. Blandt de mange fordele ved amning er at brystmælk indeholder smagsstoffer fra morens mad som gør det lettere for barnet senere at acceptere en større variation af fødevarer.



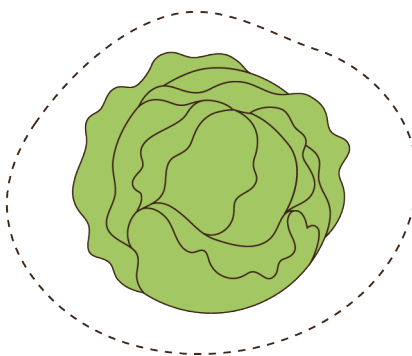
MODERMÆLKSERSTATNING

Hvordan kan du forøge dit barns accept af flere forskellige fødevarer?

For nogle er amning ikke mulig.

Hvis dette er tilfældet er modermælkserstatning et sundt og ufarligt alternativ til brystmælk. Hvis du bruger modermælkserstatning bør du fortsætte med dette til dit barn er mindst 12 måneder gammel. Det er vigtigt at undgå at give dit barn komælk som erstatning for brystmælk eller modermælkserstatning indtil barnet er mindst 12 måneder gammel. Dette skyldes at komælk ikke har den rette balance af næringsstoffer før børn som er under 12 måneder gamle.

Hvis dit barn får modermælkserstatning er det specielt vigtigt at **introducere så mange grøntsager og frugt** som muligt ved starten af perioden med overgangskost.



ERFARINGEER MED DE FØRSTE FØDEVARER

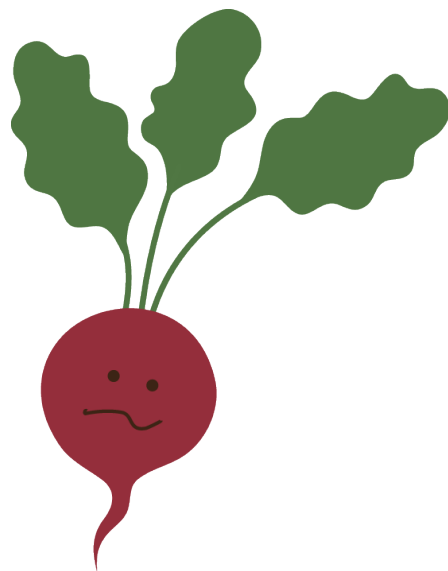
Bør du vedblive at tilbyde en ny smag, selv om den bliver afvist?



Dit barn vil sandsynligvis fremvise nogle underlige ansigtsudtryk første gang det prøver en ny smag. Dette betyder ikke nødvendigvis at dit barn ikke kan lide smagen. En sådan reaktion ses ofte når børn bliver overrasket over den ukendte smag.

Børn er født med at kunne lide den søde smag, men skal lære at holde af sure og bitre fødevarer. For at hjælpe dit barn med at lære at holde af en ny smag er det en god ide at tilbyde den nye smag igen på et senere tidspunkt.

Ansigtsudtryk der viser at dit barn er overrasket eller ikke kan lide en smag betyder i de fleste tilfælde at dit barn er ved at opdage en ny smag.



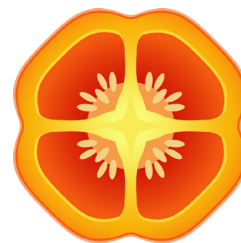
ERFARINGER MED DE FØRSTE FØDEVARER

Skal du være vedholdende?

Prøv at variere de grøntsager du giver dit barn så meget som muligt, således at de smage dit barn får varierer fra dag til dag. Start med små portioner og forøg dem når dit barn har prøvet en smag nogen gange. Lad dit barn bestemme hvor meget af en grøntsag det vil spise.

Lad være at give op efter 3 til 5 forsøg med en ny smag. Hvis dit barn ikke synes at acceptere en ny smag er det en god ide alligevel at **tilbyde den nye smag mindst 8 gange på forskellige dage** før du konkluderer at din barn ikke kan lide den nye smag. Du kan også prøve en grøntsag som dit barn først afviser efter der er gået et par måneder.

Ganske små portioner af nye grøntsager som del af den første overgangskost bidrager til langtvarende værdsættelse af disse ernæringsrigtige fødevarer.



UNDGÅ AT BRUGE TVANG

Det antal gange det er nødvendigt at tilbyde en ny grøntsag til et barn varierer fra barn til barn. Lidt ældre børn har tit sværere ved at acceptere nye smage og nogle grøntsager og frugter er sværere at lære at kunne lide end andre. Hvis dit barn afviser en ny fødevarer 3 gange uden at skeen kommer i direkte kontakt med barnets læber er det en god ide at stoppe og prøve igen efter nogle dage.



Det er nødvendigt at være **vedholdende** og **tålmodig** og at undgå at anvende tvang!

ERFARINGER MED DE FØRSTE FØDEVARER

Er det en god ide at maskere eller skjule smagen af en grøntsag?



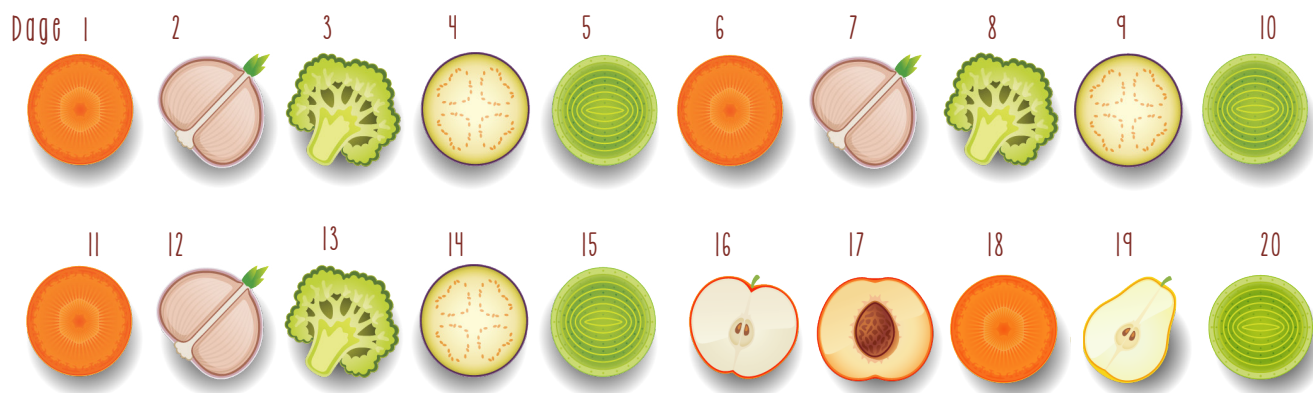
Det er almindeligt at servere en kendt smag som barnet kan lide sammen med en ny grøntsag for at forøge accepten af den nye grøntsag. Det er imidlertid ikke nødvendigt at gøre dette. Det vil i de fleste tilfælde være tilstrækkeligt at tilbyde den rene grøntsag et antal gange for at få dit barn til at acceptere smagen af grøntsagen.

For børn som er ældre end 2 år kan flere gentagelser (10 eller flere) med den samme rene smag være nødvendig for at opnå accept af grøntsagen.

ERFARINGER MED DE FØRSTE FØDEVARER

Skal du tilbyde en grøntsag til hvert måltid?

Når dit barn starter på overgangskost er det en god ide at tilbyde en lille smule grøntsagspure en gang om dagen. Prøv en forskellig grøntsag hver dag i 5 dage og gå så tilbage til den første igen. Fortsæt med grøntsager i et par uger og prøv så at give dit barn noget frugt og andre typer mad. Naturligvis vil dit barns hovednæringskilde stadig være mælk et stykke tid endnu.



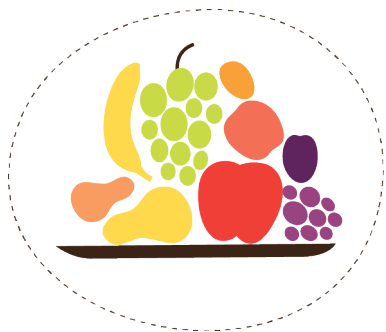
Dit barn vil snart være parat til at spise 2 måltider om dagen som også indeholder faste fødevarer. Du kan f.eks. give en grøntsag og/eller et stykke frugt til hvert måltid. Du bør give dit barn mosede snarere end purerede grøntsager eller frugt fra barnet er 6-7 måneder gammelt.

ERFARINGER MED DE FØRSTE FØDEVARER

Varier de grøntsager og den frugt du giver dit barn

Giv dit barn mange forskellige grøntsager og frugt i de tidlige stadier af fasen med overgangskost:

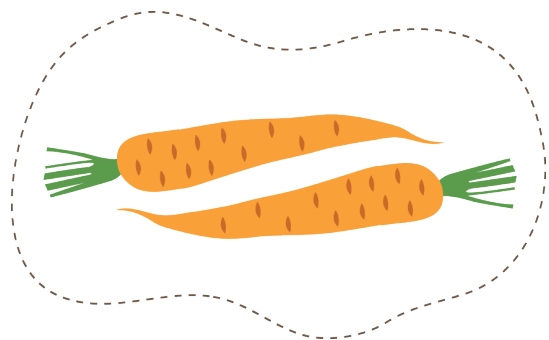
- Stor variation fører til en større umiddelbar accept og denne holder sig i mange år.
- Stor variation forøger chancen for en vel-afbalanceret diæt.
- Stor variation af grøntsager og frugt som de første fødevarer formindsker det antal gange det er nødvendigt for barnet at smage dem for at komme til at holde af dem.
- Ved at anvende stor variation er risikoen mindre for at dit barn bliver træt af de fødevarer du giver det.



ERFARINGER MED DE FØRSTE FØDEVARER

Forøg dit barns accept af forskellige teksturer

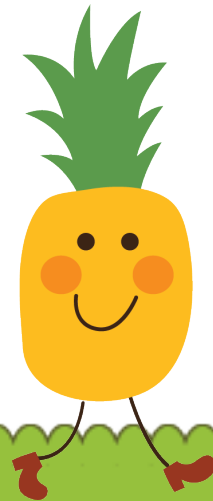
Ved **7-8 måneders alderen** kan du starte med at lade dit barn få udskårne fødevarer som det selv kan holde mellem fingrene. Dette hjælper barnet med at lære om fødevarer og hvordan de skal tygges. Bløde kogte grøntsager og skiver af blød frugt er gode at starte med. Dit barn vil gradvist lære at spise fastere fødevarer i større portioner og vil lære at spise selv.



Lad dit barn holde et stykke af grøntsager som er kogt bløde. På denne måde bliver barnet fortroligt med grøntsagerne.

GRØNTSAGER OG FRUGT

Hjælp dit barn til at kunne lide dem



... skab gode betingelser for at dit barn lærer at acceptere flere typer grøntsager og frugt under opvæksten

EKSEMPELLET'S MAGT

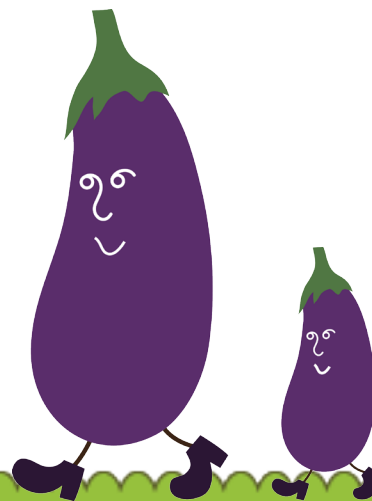
Du er dit barns første og vigtigste rollemodel!



Du laver maden til din familie. Du kan vise et godt eksempel ved selv at spise grøntsager og frugt.

Det du spiser spiller en vigtig rolle for hvad dit barn spiser. Det er vigtigt for dig selv og din familie at I spiser sund mad.

Hvordan børn reagerer overfor mad er forskelligt for forskellige børn men er altid stærkt influeret af forældrenes holdninger og valg!



EKSEMPLET'S MAGT

Du er dit barns første og vigtigste rollemodel!

Hvis der er en grøntsag du ikke kan lide kan du bruge den som en god mulighed for at komme til at holde af den. Spis lidt af den når du tilbyder den til dit barn. Måske **vil du komme til at kunne lide denne grøntsag når du har prøvet den nogle gange**. Herefter kan du bruge den som en af de grøntsager der indgår i din madlavning og din familie kommer på denne måde også til at spise mere varieret.

Der er ingen grund til at tro at dit barn (18 måneder til 6 år gammel) ikke kan lide en bestemt fødevarer før du har tilbudt den 10 eller flere gange. Det hjælper hvis du **spiser sammen med dit barn** så ofte som muligt og du kan også bruge disse fælles måltider til at opmuntre dit barn til at spise grøntsager ved at fortælle hvor meget du selv holder af at spise dem.

Husk på eksemplets magt og at dit barn observerer
hvad du gør!



EN SUND RELATION TIL FØDEVARER

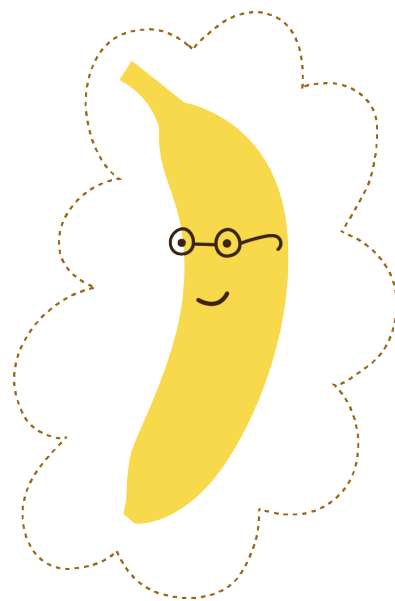
Vær opmærksom på tegn på at dit barn er sultent eller mæt

Tilbyd dit barn **små portioner ad gangen** med mulighed for at få mere mad og undlad at insistere på at barnet spiser op. Tillad dit barn at give udtryk for at det ikke har lyst til at spise mere.

Tilbyd mad til dit barn **når det er sultent** og lad være at bruge mad som en belønning for god opførsel. Undlad at presse eller bestikke dit barn til at spise.

En gang imellem er dit barn måske tørstig i stedet for sulten. Tilbyd så dit barn lidt vand i stedet for.

Lær at aflæse tegn på at dit barn er sulten eller mæt for at hjælpe barnet med at udvikle sunde relationer til mad.



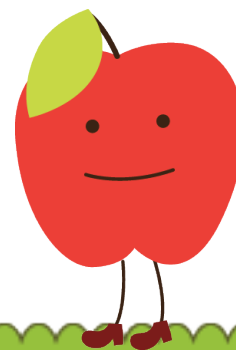
EN SUND RELATION TIL FØDEVARER

Fødevarer som kan bruges som snacks

Det er normalt for nogle børn at de har brug for en lille snack mellem måltiderne. **Snacks af grøntsager og frugt** som er skåret ud i fingerrette stykker er sunde og nærende.

Nogle snack-produkter har et højt indhold af fedt, salt eller sukker. Hvor stort indholdet af fedt, salt og sukker fremgår af ernæringsoplysningerne på indpakningen.. Kiks, chokolade, slik, kager og forskellige slags chips er eksempler på fødevarer som har et højt indhold af fedt, sukker og/eller salt. Disse fødevarer har et højt energiindhold (kalorier) og indeholder ikke mange af de vitaminer og mineraler som dit barn har behov for og medvirker derfor ikke til en velafbalanceret diæt.

Grøntsager og frugt er velegnede som ernæringsrigtige og sunde snacks og de fleste børn kan godt lide dem.



SNACKS MELLE MÅLTIDERNE

Det er bedst at undgå at give dit barn fødevarer som indeholder meget fedt, sukker eller salt lige før et måltid, da sådanne fødevarer kan dæmpe dit barns naturlige sult og derfor spise mindre af det ernæringsrige måltid du har planlagt. Grøntsager er et godt alternativ hvis dit barn er virkelig sulten lige før det egentlige måltid.



Hvis børn har fri adgang til fødevarer som indeholder meget fedt, salt eller sukker er der stor sandsynlighed for at de spiser dem, selv efter et måltid som har mættet dem. Dette skyldes at fødevarer som indeholder meget fedt, sukker eller salt tit er meget velsmagende. Fri adgang til sådanne fødevarer leder ofte til overspisning.

GRØNTSAGER OG FRUGT

Tilskynd dit barn til at spise grøntsager og frugt når som helst

Tilstedeværelse og tilgængelighed af grøntsager og frugt er nødvendige forudsætninger for at forøge børns indtag af dem. Lad altid grøntsager og frugt være en del af dit barns måltider.

Hvis det er muligt bør du altid tilbyde dit barn to forskellige slags grøntsager til hvert måltid og give barnet muligheden for at spise dem begge eller den ene af dem. Prøv også at tilberede grøntsagerne på forskellige måder, f.eks. rå eller tilberedte eller skåret ud i forskellige former.

Hvis du giver dit barn en snack med i institution eller skole er det en god ide at der også er grøntsager med (f.eks. cherry tomater eller gulerodsstave).

Prøv altid at give dit barn grøntsager når det er muligt. Dette vil hjælpe med at forøge den totale mængde grøntsager dit barn spiser.



GRØNTSAGER OG FRUGT

Hvordan kan du holde udgiften til frugt og grøntsager nede?

**Brug grøntsager og frugt af alle slags;
her er nogle tips:**

- Køb sæsonens grøntsager og frugt og benyt dig af tilbud.
- Brug grøntsager der bliver til overs til supper og brug frugt der bliver til overs til frugt pureer osv.
- Køb frosne eller dåse-grøntsager; der er mange vitaminer og mineraler i disse produkter og de kan let opbevares og kan bruges til at give stor variation i din families måltider. Vælg produkter uden tilsat sukker og salt.



TILSKYND TIL KONTAKT MED FØDEVARER

Vær kreativ!

Aktiviteter som giver dit barn kontakt med fødevarer gør det mere fortrolig med dem. Hvis du får dit barn til at hjælpe til med at lave mad bliver det mere interesseret i at spise hvad det har været med til at lave. Du kan prøve at få dit barn til at deltage i madlavningen på følgende måder:

- Udkær grøntsager og frugt i forskellige former.
- Læg grøntsager og frugt på tallerkenen så de danner forskellige former og mønstre, f.eks. i ansigtsform.
- Lad dit barn ordne grøntsager til salater og sandwicher.
- Lad dine børn dyrke deres egne grøntsager og frugt i haven eller på balkonen eller i vindueskarmen.



Aktiviteter som giver kontakt med fødevarer fører til at de lettere bliver accepterede.

BESVÆR MED AT SPISE

Afvisning af fødevarer

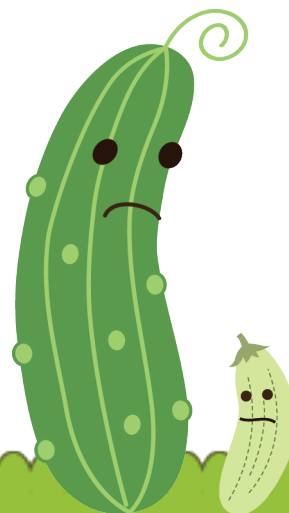


Mange børn går igennem en fase hvor de ikke vil spise nye fødevarer og hvor de afviser fødevarer som de tidligere var glade for. Dette sker ofte omkring **toårs alderen**. De fleste børn vokser sig fra denne afvisning.

I sådanne tilfælde er det bedst at give dit barn de samme måltider som resten af familien. Vær tålmodig og forsøg at skabe en god stemning når I spiser. I langt de fleste tilfælde vil dit barn gradvist spise den samme mad som resten af familien.

Der er ingen grund til at tvinge dit barn til at spise en bestemt slags mad.- en vel-afbalanceret diæt kan laves ved at kombinere forskellige fødevarer. Hvis dit barns spisning begynder at bekymre dig er det en god ide at snakke med en sundhedsplejerske eller læge.

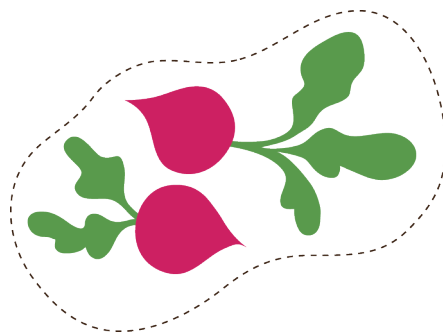
Vær rolig og tålmodig hvis dit barn afviser en fødevare. Fortsæt med at give dit barn den pågældende fødevare som del af familiens måltider og lad dit barn smage på den en gang imellem.



HOVEDBUDSKABER...

Det første år:

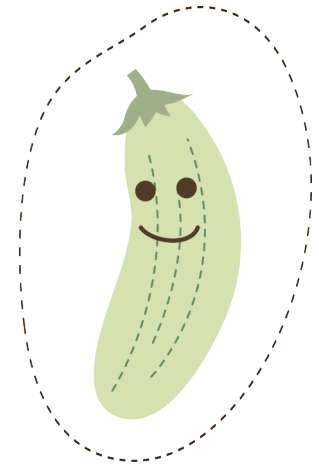
- Giv dit barn en stor **variation** af smage og teksturer når du begynder på overgangskost. Dette er den bedste måde at sikre at dit barn vil udvikle sunde varierede spisevaner under opvæksten.
- Tilbyd dit barn de samme grøntsager og frugt gentagne gange. Dette er den bedste måde at sikre at barnet vil acceptere grøntsager og frugt som det oprindeligt afviste.
- **Vedholdenhed** vil hjælpe dit barn til at lære at holde af grøntsager og frugt.



HOVEDBUDSKABER...

Under dit barns opvækst:

- Fortsæt med at **tilbyde grøntsager og frugt** til måltiderne og brug dem som snacks.
- **Vis et godt eksempel** ved selv at spise de fødevarer som dit barn skal lære at kunne lide.
- **Vær opmærksom** på hvornår dit barn er **sulten og mæt**.
- **Lad ikke dit barn have fri adgang** til fødevarer som indeholder meget salt, sukker eller fedt.
- Lad dit barn have **direkte kontakt med grøntsager og frugt**.





GRØNTSAGER OG FRUGT

Hjælp dit barn med at lære at holde af dem

Konsortium:



Forskningen som har ført til disse resultater modtog støtte fra EU's syvende rammeprogram (FP7/ 2007-2013) i form af bevillingen n.FP7-245012-HabEat.



