

HVEM SIGER, MAN SKAL SPISE AFTENSMAD KLOKKEN SEKS?

Hvem har bestemt, at børn skal spise klokken 18 nul dut? Din tumling er ofte både udkørt og sulten, når hun kommer hjem fra vuggestue, så hvorfor ikke droppe riskiks og rosiner og servere et mættende måltid klokken 16.30 i stedet?

TEKST RIKKE DINNETZ FOTO COLOURBOX

Måske har du et indre glansbillede af far, mor og børn, der sidder lykkeligt rundt om middagsbordet, hyggensnakker og spiser friskstegte frikadeller klokken 18. For nogle familier fungerer det muligvis også, men for rigtig mange vuggestue- og børnehavebørn er det svært at vente så længe med at spise. Måske kender du endda situationen, hvor dit barn kommer små-pirrelig hjem fra institution, træt efter en lang dag fuld af indtryk – og du er nødt til at holde hende hen med riskiks, koldskål og figenstænger for at få bare lidt ro til at lave aftensmad. Og når I så endelig sidder ved bordet klokken halvseks, er hun for mæt og træt til at spise.

“Derfor kan det være en god idé at spise tidligere – for eksempel allerede ved halvfemtiden,” siger Else Buhl, som er marte meo- og psykomotorisk terapeut på Afspændingspædagogernes Aftenskole, hvor hun blandt andet vejleder forældre om samspillet mellem børn og voksne.

Brug for mad og nærhed

Ifølge Else Buhl har dit barn brug for to ting, så snart hun kommer hjem fra vuggestue eller børnehaven: Mad og nærhed.

“Hav gerne et eller andet med, allerede når du henter dit barn. For eksempel en frikadelle eller en grovbolle med smør – det kan

gøre afhentningen væsentligt nemmere,” råder hun.

Så snart I kommer hjem, så servér et lynhurtigt, men sundt måltid – uanset om det er klokken fire, halv fem eller fem. Dit barn er nemlig ofte hun- desulten.

“Det er et stort kærlighedsbudskab fra dig, når du bruger tid på at lave en dejlig varm ret, der bliver serveret klokken seks. Problemet er bare, at vi kommer til at holde vores drønsultne børn hen. Desuden får barnet ikke den nærhed, det har brug for – fordi vi har travlt med at lave mad,” forklarer Else Buhl.

Når I så endelig sidder ved bordet og har aset og maset for at få maden klar – stresset over kun at være halvt til stede – så vil pigen knap spise noget. “Så nøder vi barnet, for ‘hun skal jo have noget mad – ellers går det måske ud over nattesøvnen,” eksemplificerer Else Buhl.

“Men det går ud over stemningen ved bordet, fordi det hele kommer til at handle om, hvad hun putter i munden. Og en god stemning er altafgørende for, om dit barn spiser og har lyst til at sidde med ved bordet.”

Kig væk, mor!

Ifølge Marie Steenberger, som er diætist og coach med speciale i spisemønstre, kan det give børn et forkvaklet forhold til mad, hvis vi sidder og stirrer dem i øjnene og prøver at få dem til at spise.

“Mange børn, der spiser aftensmad på det ‘normale’ tidspunkt, spiser stort set intet, og det er jo dødfrustrerende, for vi vil gerne sidde i ro og mag og se, at barnet får noget,” siger Marie Steenberger.

“Problemet er bare, at det tit bliver et stressende måltid, hvor vi kontrollerer, hvad der kommer i munden, og vores øjne konstant hviler på barnet.”

Dit barn benytter sig måske oven i købet af din opmærksomhed til at lave lidt ekstra drama omkring den mad, der ikke bliver spist. Det er dog ikke for at få yderligere opmærksomhed, men snarere fordi hun ønsker det modsatte: At der ikke bliver kigget så meget på hende, forklarer Marie Steenberger

“Hav gerne et eller andet med, allerede når du henter dit barn. For eksempel en frikadelle eller en grovbolle med smør – det kan gøre afhentningen væsentligt nemmere.”

Else Buhl, marte meo-terapeut

og fortæller om en mor, der spurgte sin datter: ‘Hvad skal der til, for at du spiser mere?’ Og datteren svarede: ‘At I lukker øjnene.’

Frugtsukker og tomme kalorier

Hvis jeres barn spiser fint klokken seks, er der naturligvis ingen grund til at rykke rundt på spisetiderne. Men hvis I kæmper med, at den lille allerede er halvmæt, når der er aftensmad, fordi hun har spist riskiks og frugt, er det måske en mulighed.

“Riskiks er tomme kalorier. Og selv om frugt giver vitaminer, er der meget frugtsukker i, hvilket ikke er nok til et nærende måltid. Dit barn skal også have proteiner, fibre og sunde fedtstoffer,” forklarer Marie Steenberger, hvis erfaring er, at jo tidligere du serverer aftensmaden, jo mere spiser dit barn.

“Spiser I for eksempel halv fem, og får I sammensat et hurtigt, men godt måltid mad, er der større chance for, at dit barn får alt det, hun har brug for.”

Drop det fancy

Sund ‘aftensmad’ sidst på eftermiddagen behøver ikke være svært. Og det behøver ikke være en traditionel varm ret for at være sundt. For mange børn fungerer frokosten som dagens hovedmåltid, og i mange institutioner bliver der serveret varm mad.

“Derfor kan du sagtens lave for eksempel rugbrød med fiskefrikadeller sammen med avocadostykker og ærter, som du tøer op fra fryseren,” foreslår Marie Steenberger.

Du behøver hverken at være bange for, at dit barn ikke spiser nok eller spiser det forkerte, så længe du tilbyder et varieret måltid.

“Hvis du stiller en varieret og sund tallerken foran dit barn, har hun intuition nok til at spise det, hendes krop har brug for,” fastslår Marie Steenberger.

Spiser I sidst på eftermiddagen, kan det godt være, at junior har brug for en

lille hapser inden sengetid, men det behøver heldigvis ikke være mere fancy end en halv banan, et par æblebåde eller et stykke knækbrød med smør.

Mere familietid

Det kan være svært at give slip på en værdi som ‘her i familien spiser vi sammen’. Men Marie Steenberger råder dig til at spørge dig selv, om den er det værd. Og måske give slip for en kortere periode, hvis det bare ikke fungerer lige nu – også selv om I ikke begge er nået hjem fra job klokken halv fem. Og selv om I spiser tidligere og nemmere mad til hverdag, kan I jo sagtens spise lækker aftensmad sammen i weekenden og planlægge, så I – så vidt muligt – spiser morgenmad sammen i hverdagene.

“Spiser I sidst på eftermiddagen, bliver der måske mere overskud på familiekontoen. I slipper for de sure eftermiddagstimer med sultne børn og kan pludselig få noget kvalitetstid sammen efter spisetid – når I har spist, har I jo stadig et par timer til at bygge med klodser, tage på cykeltur eller lege i haven inden sengetid,” siger Marie Steenberger.

Vidste du, at ...

... små børn har brug for mad cirka hver anden time? For mange vuggestue- og børnehavebørn er hovedmåltidet frokosten ved 11-12-tiden, og derefter bliver der serveret en let anretning ved 14-15-tiden – så når du henter dit barn, er hun skrup-sulten og har brug for et nærende måltid.

Husk, at ...

... når dit barn spiser klokken halv fem, så sid ved bordet, vær nærværende, og spis med, så junior kan se, at du nyder maden og hygger dig.



3 SUPERSUNDE MÅLTIDER, DER HITTER KLOKKEN 16.30

- 1. Rugbrødspizza** Læg skinke og ost på rugbrød, og put rugbrødspizzaerne i ovnen i cirka fem minutter ved 200 grader. Mens de bager, laver du gulerodsstave og skærer tomater som tilbehør.
- 2. Jogurt med havregryn** Det tager ikke mange sekunder at lave en skål A38 eller tykmælk med havregryn, mortede mandler og lidt frisk frugt. Dit barn får proteiner fra jogurt, fibre fra havregryn, sund fedt fra mandler og vitaminer fra frugt.
- 3. Grød med avocado-olie** Lav din egen eftermiddagsblanding af havregryn, hirseflager, knuste hørfrø, boghvede og mortede nødder. Kog med mælk, og bland lidt avocado-olie i grøden.

Kilde: Marie Steenberger, Mariesteenberger.dk.

GØR DET NEMT FOR DIG SELV

Du kan sagtens lave rugbrødsmadder til aftensmad indimellem. Eller I kan lave store portioner i weekenden, så du altid har frysebokse med kødsovs i fryseren. Så kan du tø én op om morgenen og hurtigt koge pasta, når I kommer hjem. Vælger I for en periode at spise aftensmad ved halvfemtiden, er det en god idé at give dit barn et stykke knækrød med smør eller en halv banan inden sengetid.

Kilde: Marie Steenberger.