



BARE NORMALT KRESEN

eller er det mer enn det?

Tekst Spesialpsykolog Helle Schjørbeck, Oslo universitetssykehus,
Rikshospitalet Barneklubben Foto Minna Suojoki

Sped- og småbarnstiden er preget av rask vekst. Av den grunn er et godt kosthold viktig for barnets utvikling og helsetilstand. Mat og drikke er blant våre grunnbehov, og som foreldre er det helt vesentlig at vi dekker barnas behov på en god måte. Det er derfor naturlig at vi blir bekymret dersom barnet avviser maten vi tilbyr. Hvem har ikke opplevd en 2 åring som med all tydelighet avviser hele eller deler av måltidet. Det kan være enkelte bestemte matvarer som avvises konsekvent, eller tilsynelatende innfall der barnet gir klar beskjed om at tantes tomatsuppe ikke er lik fars, og da får det heller være . . . Nei takk!

Som foreldre er vi opptatt av at barnas kosthold skal være riktig sammensatt og tilstrekkelig variert til å sikre god ernæring som grunnlag for utvikling, trivsel og vekst. Alle tilhører en matkultur, og vi vil ganske automatisk ønske at barna skal lære å like de matvarene familien liker og trives med. Det er derfor relevant å se nærmere på hvorfor noen barn er kresne, og på grenseoppganger mellom normalt kresne barn og barn som er mer enn normalt kresne. Hvor går grensen mellom måltidsutfordringer foreldre normalt må være forberedt på å møte, og større utfordringer der barnet kan ha utviklet en spisevanske? Dette er spørsmål som vil bli belyst her. Temaet vil bli behandlet to-delt. I dette nummeret av Knappen-nytt vil fokus være på forhold i barns normale spiseutvikling som gjør at de kan være selektive og kresne. I neste nummer fortsettes temaet, men da med fokus på barn som er mer enn normalt kresne.

ER DET NORMALT AT BARN ER KRESNE I MATVEIEN?

Barn blir født med en preferanse for søte smaker. Morsmelk er søtlig, og barnets medfødte preferanse for søtt skal sikre at amming kommer i gang på en naturlig måte. Når barn er ca. 4 måneder gamle, utvikler de en preferanse for salt smak. Barnet er da vanligvis klar for å ta i mot små smaksopplevelser i tillegg til morsmelk/morsmelkerstatning. Smaksopplevelser kan trygt tilbys uten at det vil forstyrre amming så lenge det

dreier seg om smaksprøver som er så små at de ikke påvirker barnets sult/metthet og motivasjon for å die. Ved denne alderen har barnet en normal nysgjerrighet og åpenhet for smaksopplevelser. Barnet smatter stort sett nysgjerrig dersom det får tilbud om å smake på en liten skje dypet i saus, juice, syltetøy eller annet som foreldrene har for hånden. Unntaket er sure og bitre smaker. Tilbyr man barnet sitron (surt), eller litt grapefrukt (bittert), vil det med stor sannsynlighet rynke på nesen. Det skal likevel ikke mange smaksopplevelser til før barnet aksepterer sure og bitre smaker som tilbys i alder mellom 4 og 7 – 8 måneder. I denne utviklingsfasen er barn åpne for introduksjon til smaker tilpasset den matkulturen de skal vokse opp i. Fra 6 måneders alder bør barn få tilbud om annen mat i tillegg til morsmelk. Mellom 4 og 7 måneder kan vi si at det er et "åpent vindu" i spiseutviklingen der læring skjer lettere enn ellers. Frukt og grønnsaker inneholder sure og bitre smaker, og det er derfor viktig at barn lærer å akseptere disse smakene innenfor den sensitive perioden siden frukt og grønnsaker er viktige i kostholdet vårt.

HVORFOR AVVISER MANGE SMÅ BARN SUNNE MATVARER SOM FRUKT OG GRØNNSAKER?

Det kan være hensiktsmessig at barn er skeptiske til bitre og sure smaker. I et biologisk overlevelsesperspektiv er det en



sikkerhetsmekanisme at barn er skeptisk til smaker som kan være forbundet med fare. Mange giftige planter og umoden frukt er bitre eller sure på smak, og barnet må raskt skjønne at dette er noe som ikke skal spises. Når det lille barnet begynner å bevege seg rundt ved å krype, krabbe og gå, kommer det i kontakt med mange ting det ikke bør putte i munnen. Pottplanter og andre ting det finner rundt seg er stort sett "nei, nei". I siste halvdel av første leveår får barnet tenner. Det presser på og klør i gommene. "Alt" puttes i munnen, og det kan være ganske lurt med litt medfødt skepsis til ting som ikke har noe i munnen å gjøre. Som foreldre har vi derfor en viktig oppgave med å lære barnet å skille hvilke sure og bitre smakalternativer som er "ja" og hvilke som er "nei", og det er lettest å gjøre dette i løpet av barnets første leveår.

HVORFOR ER NOEN BARN MER KRESNE ENN ANDRE?

Forskning har vist at noen barn er mer sensitive for bitter smak enn andre, og at dette har sammenheng med arv. Disse barna kan ha behov for lengre tid i tilvenning til matvarer med bitter smak. Det er likevel få barn som er kresne på smak i den tidlige spedbarnsperioden. Noen barn strever med overgang fra morsmelk til grøt og moset mat. Da kan det like gjerne være matens konsistens som er utfordrende. Alle viljestyrte motoriske ferdigheter er avhengige av hvilke erfaringer barnet har, hva barnet har lært. Dette gjelder også for barnets forutsetning for å spise. Barn må gradvis tilvennes overgang fra å suge i seg morsmelk, til litt tykkere flytende, og videre til finmost mat før det kan behandle grovmost mat med klumper og mat som må tygges. Barn med en tendens til å reagere sterkt på sanseopplevelser (som er sensitive for lys, lyd og berøring), ser ut til å være ekstra sårbare både for nye smaker og for overgangene til gradvis mer avansert mat. Såkalt sensorisk hypersensitivitet ser ut til å disponere for større utfordringer i spiseutviklingen, og dette kan gjøre seg gjeldende fra ganske tidlig. Barn som reagerer på denne måten kan ha behov for mer tid, langsommere tempo i overgangene mellom mat med gradvis mer avansert konsistens, og de må få smake på nye smaker flere ganger før de aksepterer den enkelte matvaren. Mat med blandet konsistens ser erfaringsmessig ut til å være ekstra utfordrende for sensorisk hypersensitive barn. Med blandet konsistens menes for eksempel yoghurt med fruktklumper, suppe med grønnsakbiter, lapskaus og annet som består av delvis flytende som svelges lett, og hardere klumper som trenger grundigere munnmotorisk bearbeiding før det kan svelges. Vi vet i dag at siste halvdel av første leveår er en viktig fase for tilvenning til å gå fra å die til å mestre mat med klumper, og spesielt viktig er perioden fra 6 til 10 måneders alder. Munnhulen blir større, tungen beveger seg friere i munnen, og når tennene begynner å komme, er barnet biologisk åpent for å spise grovmost mat, mat i biter som smelter raskt i munnen. Går man frem i rett tempo, vil den lille stort sett gape opp og spise den maten som tilbys.

En annen faktor som påvirker barn i denne fasen er temperamentet. Barns personlighet er preget av deres temperament, som kan påvirke både barnets forhold til mat og samspillet mellom barnet og foreldrene. Generelt engstelige barn overfører ofte engstelsen til nye matvarer slik at de fremstår som lite interessert eller avvisende i måltidene. Utagerende barn kommer lettere i "konflikt" i måltidene slik at stress og irettesettelser kan påvirke hele familiens forutsetning for trivsel og matglede. Begge disse ytterpunktene gjør måltidene til sårbare situasjonene hvor det er en større risiko for samspillsvan-sker.

ER DET PERIODER DER SMÅ BARN ER MER SKEPTISKE TIL MAT?

Fra rundt ett års alder forandrer bildet seg. Da inntreffer en ny fase der det lille barnet begynner å stole på egne vurderinger. Barnet er i stand til å kjenne igjen mat ut fra form, farge og lukt. De fleste ettåringer sitter uten støtte, og finmotorisk er de i stand til å gripe og føre mat til munnen uten hjelp. I denne gryende autonome fasen, oppstår en skepsis til "nyhet" som tiltar med en topp rundt 18 måneder. Denne skeptiske perioden pleier å avta rundt 30 mnd. alder. I litteraturen omtales dette som frykt for nye matvarer, eller "food neophobia". Det er en naturlig fase i barnets normale spiseutvikling, og kresenhet i denne perioden anses derfor som normalt. Typisk vil vi høre at barnet protestere på at skjeen eller tallerkenen har feil farge, eller at yoghurten kommer fra feil beger. I denne fasen overstyrer synsinntrykkene barnets erfaring med hvordan maten smaker. Dersom maten ikke ser riktig ut, vil barnet protestere iherdig på å slippe den inn i munnen. Dersom vi vet med sikkerhet at barnet liker maten vi serverer, kan det lett utløse frustrasjon og stress når barnet ikke vil spise. Det er ikke alltid så lett å skjønne at det blir feil for den lille dersom yoghurten har feil farge. Dersom vi presser på for å overtale barnet til å spise, vil vi snarere forsterke barnets avvisning av maten enn omvendt. Dette blir lett utfordrende i hektiske hverdager. I denne fasen hvor synsinntrykkene er så viktige for barnet, kan det være lurt å tenke gjennom at barnet må lære å kjenne igjen de smakene det har lært å like. Broccolipuré i et middagsglass er en helt annen sanseopplevelse for barnet enn en kokt broccolibukett. Barnet må lære at samme mat kan komme i flere former, og være innenfor det barnet liker.

GJELDER "NEOFBIEN" BARE FOR MATVARER BARNET IKKE HAR SPIST FØR?

I utgangspunktet er barnets frykt for matvarer knyttet til nye matvarer eller mat som serveres på måter som er ukjent for barnet. Barn kan imidlertid også begynne å avvise mat de har likt tidligere. Barn som avviser mat de har vist at de liker, synes å ha en sterkere form for "neofobi". Forskning har vist at dersom en foretrukket matvare legges sammen med en annen som barnet ikke liker, vil negative følelser "smitte" fra den ikke-



Sensorisk følsomme barn, med en tendens til å være forsiktige og engstelige, er også mer sårbare for press og mas rundt mat og måltider. Det haster ikke å lære å spise brødskorper, koteletter eller rå gulrøtter. Tid, tålmodighet, gode rollemodeller og fravær av stress er ekstra viktig for disse barna.

likte til den de har likt tidligere. Typisk kan man se barn som foretrekker å spise brød og pålegg hver for seg, eller som vil ha sausen ved siden av kjøttbollen. Ernæringsmessig spiller det ingen rolle om matvarene spises hver for seg, og den neofobiske fasen avtar normalt når barnet blir litt eldre. Ofte vil det være lurt av foreldre å definere dette som en kamp man ikke skal prioritere. Barnetallerkener med flere rom der hver matvare serveres for seg, er et nyttig hjelpemiddel for barn som har behov for å se matvarene adskilt. Barn flest tilpasser seg en forventet måltidskultur etter hvert. Man har også sett at barn som har vansker med overgangene mellom gradvis mer avanserte konsistenser i første leveår er mer utsatt for sterkere neofobiske reaksjoner senere. Dette er barn som trenger lenger tid på å bli trygge, som kan ha behov for matvarer med en enklere konsistens over litt lenger tid, og som kan være ekstra sensitive for press og stress i måltidene. Sensorisk følsomme barn, med en tendens til å være forsiktige og engstelige, er også mer sårbare for press og mas rundt mat og måltider. Det haster ikke å lære å spise brødskorper, koteletter eller rå gulrøtter. Tid, tålmodighet, gode rollemodeller og fravær av stress er ekstra viktig for disse barna. Mange barn har glede av å være med på kjøkkenet fra de er ganske små. Gjennom å delta når maten lages, blir barna kjent med hver enkelt matvare før de opplever forventning om å spise maten. Enkle oppgaver som å være med på å skylle broccoli eller blomkål, legge pålegg på et fat, eller bære osten til bordet, forbereder barnet til måltidet samtidig som det skjer en sansemessig tilvenning som gjør maten mindre ny og ukjent før den skal spises.

HVORDAN SKAL BARNET LÆRE Å REGULERE HVOR MYE MAT DET MÅ SPISE FOR Å BLI PASSE METT?

Innenfor den samme utviklingsperioden skal barnet i større grad begynne å stole på egen evne til å vurdere når det er sultent, og hvor mye det må spise for å bli passe mett. Det kan være vanskelig å la barnet gå denne nødvendige veien når vi mener å vite hvor mye barnet "må" spise. Barnet kan avvise mat når det opplever å være mett, og vi kan fortolke det som at det er kresent. Barnet må lære å gjenkjenne signalene fra egen kropp, og det er ikke alltid samsvar mellom det som ligger på barnets tallerken og "magemålet". Barnet har behov for 5 – 6 måltider per dag, som må fordeles i en passe rytme slik at det rekker å bli passe sultent før måltidene, og å spise seg passe mett i måltidene. Det forutsetter at vi som foreldre unngår unødvendige "snacks" mellom måltidene. Et lite barn får tatt toppen av sulten dersom det spiser en kjeks, eller drikker et glass melk eller søt saft før et måltid, og motivasjonen for å spise i måltidet avtar.

HVOR VANLIG ER DET AT SMÅ BARN ER KRESNE?

Selv om skepsis til nye matvarer er vanlig, er det ikke alle småbarn som opplever som kresne. Norske undersøkelser angir at om lag 30 % av foreldre til 2 åringer er bekymret for barnets

kosthold. En større internasjonal litteraturstudie angir at så mange som 50 % av alle foreldre er bekymret for barnets kosthold. Dette dreier seg om foreldres bekymringer for barnas spiseutvikling generelt, og ikke om spisevansker i forbindelse med at barn har andre helsemessige utfordringer. Gemma Mitchell og hennes medarbeidere (2013) har gjort et estimat basert på antall barn født i 2010 i England og Wales, og kommet frem til at omlag 300.000 barn fra dette årskullet spiser på en slik måte at foreldre opplever bekymringer rundt mat og måltider. Tatt i betraktning at dette er bare ett årskull, gjelder det mange barn. Siden vi snakker om såkalt normale utfordringer, er det mange familier som må møte dette uten faglig bistand og veiledning. Daglige utfordringer i måltidene kan føre til mye uro og stress i småbarnsfamilier. Dersom mellom 30 og 50 % av alle barns spiseutvikling oppleves som problematisk, er dette en av de utfordringene som er mest vanlige i småbarnsfamilier. Dette understreker viktigheten av å ha kunnskap å møte utfordringene med.

HVORDAN KAN VI BIDRA TIL AT BARN UTVIKLER ET GODT FORHOLD TIL MAT OG MÅLTIDER?

Dersom vi vil at barn skal spise variert, er det en fordel å tilby matvarer som er tilpasset familiens mat fra ett års alder, før den neofobiske fasen inntreffer. Frukt fra glass og poser har en tendens til å smake litt ensformig, og utseendet avviker fra råvarene. Helen Coulthard, en engelsk forsker, har sammen med sine medarbeidere sett på dette og funnet at barn som introduserer for frukt og grønnsaker tidligere, spiser mer variert gjennom småbarnsalderen. Mange små barn vil velge det trygge og kjente fremfor nye utfordringer. Dersom de tidlig blir trygge på et bredt utvalg vanlige matvarer, tilpasset barnets øvrige forutsetninger for å spise, vil det ha et større og mer variert utvalg å velge fra.

Som foreldre må vi ha et realistisk forhold til hvilken mat barnet har forutsetning for å spise. Rå frukt og grønnsaker, ferskt brød og annen gjærbaust, trevlet kjøtt og lignende, er mat med avansert konsistens som noen barn strever med å tygge og svelge helt opp i 3 til 5 års alder. Godt kokte grønnsaker, på grensen til å være overkokt, er lettere enn lettkokte med tyggemotstand. Brød og gjærbaust har en tendens til å klumpe seg i munnen, og kan være vanskelig å svelge. Skorper kan ta unødvendig lang tid å spise. Farseprodukter som fiskekaker, kyllingboller og pølser, er lettere å spise enn ren fisk og kjøtt. Kroppen har ikke behov for matvarer, men for næringsstoffer. Dersom brød er vanskelig, kan kjeks eller grøt dekke behovet for de samme næringsstoffene.

I andre leveår blir barnet stadig mer sosialt deltagende og måltidene blir en viktig utviklingsarena. På samme måten som barnet bruker synet til å skille mellom kjent og ny mat, studerer det hvordan andre spiser. Trygge voksne som viser at de



koser seg med egen mat og legger til rette for at barnet skal oppleve trivsel og mestring, uten press, blir gode rollemodeller. Forskning har vist at barn legger merke til små nyanser i foreldres mimikk under måltidene. Dersom mor rynker på nesen når hun serverer kaviar, vil barnet vise skepsis til dette pålegget. Da hjelper det ikke at hun sier at kaviar er "nam nam". Foreldre har en viktig rolle som veivisere når barnet skal introduseres for nye matvarer. Dette understreker betydningen av fellesmåltider, og av at voksne går foran som gode eksempler og spiser den maten barnet skal lære å like.

Små barn har ikke tålmodighet til å sitte lenge ved bordet. Måltidenes varighet er av betydning for trivsel. Et vanlig måltid bør ikke vare mer enn 15 til 30 minutter. Barnet vil derfor foretrekke næringstette matvarer som det raskt kan spise seg mett av. Som voksne kan vi godt spise oss mett på salat, men mange barn mister interessen før de får spist tilstrekkelig av magre matvarer. Om vi legger til noen matvarer i måltidet som passer for barnet, som f.eks. fullkornspasta med litt olje på eller saus, kan barnet lære å like både pasta og salat. Stress og mas kan lett oppstå i et måltid hvis barnet bruker lang tid, skyver til side grønnsakene, eller vil gå fra bordet uten å ha spist tilstrekkelig. Det er godt dokumentert at stress og press ikke fremmer matglede hos barnet. Foreldre må velge sine "kamper" ved matbordet, og barnets matglede vil ofte være viktigere enn de prinsippene vi har fått med oss fra egen barndom. Kunnskap om at den normalt kresne fasen pleier å avta før barnet fyller 3 år, tilsier at man kan senke skuldrene litt.



Dersom mor rynker på nesen når hun serverer kaviar, vil barnet vise skepsis til dette pålegget. Da hjelper det ikke at hun sier at kaviar er "nam nam".