

# TIPS & TRICKS

## Leg med maden -en ny (mad)vane

### Forberedelse

- ☀ Hav babyen med i køkkenet. Små børns sanser er vidt åbne, de dufter og ser og samler appetit til måltidet, de bliver involveret
- ☀ Lad også manden få ejerskab i families mad og måltider. Indkøb og madlavning er en enkel måde at få indsigt i familiens behov på, lige nu
- ☀ Lav mad til 2 dage eller til fryseren

### Æstetik

- ☀ Dæk bordet indbydende. Lækre fade og serveringsskåle og en skøn kande til vand, så er du allerede godt på vej

### Nydelse og samvær

- ☀ Vær selv det gode eksempel, smag på nye råvarer og nyd måltidet
- ☀ Nyd maden og nærværet med hinanden og flyt fokus fra det I spiser
- ☀ Tal med barnet om hvad I spiser
- ☀ Konflikter, skal der være plads til

### Nye smage tager tid

- ☀ Præsenter løbende barnet for nye smage
- ☀ Tilbyd to kendte og en ny smag
- ☀ Vær tålmodig og giv ikke op
- ☀ Accepter at barnet siger nej, men hold fast i at de skal prøve at smage

### Det er vores ansvar

- ☀ At den mad vi køber, er sund og nærende, for vores familie. Det er altså suverænt os voksne, der bestemmer hvad der skal ned i kurven, hjem på hylden og ned i maven
- ☀ At skabe gode madvaner for vores børn

### Drop konkurrencen

- ☀ Tænk ikke på hvad eller hvor meget andre babyer/børn spiser, men kig på barnets trivsel

### Spisetider

- ☀ Spis tidligt aftensmad. Kom ulvetimen i forkøbet
- ☀ Spis sammen og spis det samme mad

### Hav maden klar

- ☀ Inden 1 års alderen er barnet sulten **NU**, så mos maden, inden i sætter jer
- ☀ Efter 1 år er barnet stadig sulten **NU**, men vis barnet maden inden den moses
- ☀ Ca. 16 mdr. Barnet skal kunne stole på det de spiser, derfor skal det ikke moses, men skæres ud og være adskilt, så barnet kan se det. Lad barnet opleve sin mad med hænderne, hvis det har lyst, det kan give lyst til at prøve nyt

### Gør det nemt

- ☀ Brug et stykke pænt voksdug, det giver en afslappet atmosfære og så må der gerne leges med maden, på bordet
- ☀ Pænt plastiksbeholdere er godt indtil de små ikke har fokus på at skubbe porcelænet ned af bordet. Eller accepter porcelænet går i stykker

### Skab ro og hold fast

- ☀ Aftal at I har faste spisepladser, det giver ro omkring bordet, når barnet omkring 2 års alderen gerne lige vil bestemme, hvor det vil sidde. Husk de voksne bestemmer.

### God fornøjelse

- ☀ Alting har en begyndelse også en ny mad-vane så held og lykke med at lege med maden og med jeres skønne unger!

Sanselig hilsen

NordiskNaturligvis

Elsebeth og Pernille