SMAG for LIVET

MADMODIGE BØRN

PATRICIA DECOSTA
PER MØLLER
MICHAEL BOM FRØST
ANNEMARIE OLSEN

SMAG #05 2017
skriftserie om smag

MADMODIGE BØRN

Inspirationskatalog til forældre, der gerne

vil støtte deres børn i at udvikle madglæde,

spise varieret og prøve ny mad

Af
Patricia DeCosta
Per Møller
Michael Bom Frøst
Annemarie Olsen

SMAG #05 2017

skriftserie om smag

Madmodige børn. **SMAG #05** 2017
Af Patricia DeCosta, Per Møller, Michael Bom Frøst og Annemarie Olsen.
© 2017. Smag for Livet, forfatterne.
Grafik og layout: CHROMASCOPE
ISBN (trykt): 978-87-998266-8-1
ISBN (elektronisk): 978-87-998266-9-8

Nøgleord: Børn, spiseadfærd, spisevaner, sensorik, madvalg, madmod, kræsenhed.

Dette og andre numre af SMAG kan downloades fra www.smagforlivet.dk.

Gengivelser og uddrag, herunder citater, er tilladt med tydelig kildeangivelse.

SMAG for LIVET

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

INDHOLD

VELKOMMEN TIL BORDS 5

Børn og voksnes madvalg 5

Sådan har vi gjort 7

MADMODIGE BØRN - 11 TILGANGE 11

1. Slip kontrollen 11

2. Familiemåltider uden konflikter 17

3. Smagen af det velkendte 19

4. Hvilken slags mad kan dit barn nemt få fat i? 31

5. Inddragelse og ejerskab 32

6. Jeg spiser som min rollemodel 36

7. Mix det nye med det velkendte 38

8. Det er indpakningen, der tæller 40

9. Eksperimentér med tilberedning og serveringsform 40

10. Drop belønningen 47

11. Leg med maden 49

Vi er alle forskellige 55

TRE FAMILIER: SÅDAN FREMMER VI MADGLÆDEN 63

Madplaner og plads til forskellig smag 63

Udfordringer og respekt for grænser 65

Gør det trygt at smage noget nyt 67

EFTERSKRIFT 69

Tak 69

Om Smag for Livet 70

Om forfatterne 71

Kildeliste 72

VELKOMMEN TIL BORDS

Udfordringer med kræsenhed og mangel på madmod er noget, der fylder meget for mange familier. Forældre har et oprigtigt ønske om at give deres børn de bedste forudsætninger i livet, og det inkluderer sunde og varierede madvaner. Børn er selvstændige små mennesker, der ofte har en klar holdning til, hvad der skal - og ikke skal - puttes i munden. Deres naturlige mål er selvstændighed, hvorimod forældres dagsorden ofte handler om det, de mener er bedst for barnet.

Men hvad er egentlig bedst for barnet?

God og varieret mad, der nærer børns voksende kroppe, er bestemt vigtig for trivsel og sundhed. Men mad handler om mere end sundhed, og sundhed er mere end ernæring. Mad handler også om omsorg, tryghed og tilhørsforhold. Mad giver os oplevelser og nydelse, stimulerer vores sanser og er ofte det, der samler familier i dagligdagen.

I de senere år har der været et voksende fokus på mad i relation til sundhed og ernæring. Maden bliver tilpasset, så den kan minimere vores risiko for sygdom, og forskellige madvarer bliver i stigende grad ukritisk kategoriseret som sunde eller usunde alt efter hvilket sundhedsdogme, der er tale om. Mad vurderes som god, hvis den kan optimere vores sundhed, og vi overser, at måltidet, velsmagen og samværet har værdi i sig selv.

Mange familier beretter da også, at de oplever måltiderne som konfliktfyldte.

BØRN OG VOKSNES MADVALG

"Ad, det kan jeg ikke lide!" er en sætning som næsten alle forældre har hørt, og som til tider kan udfordre selv de mest tålmodige. På samme måde er børn givetvis uforstående over deres forældres insisteren på at servere, hvad der i børnenes optik er mindre appetitlige retter!

Børn og voksne bruger ofte helt forskellige kriterier, når de vælger mad: Forældres valg kan bunde i et utal af overvejelser og praktiske hensyn, hvorimod børn ofte ønsker at spise mad, som de kender godt og kan lide smagen af. Forældre

ønsker ofte, at deres børn spiser f.eks. grøntsager og fisk, fordi det er sundt. Men børn kan ikke, og skal ikke, forholde sig til sundhed og sygdom. Det er et ansvar, der må ligge hos de voksne. Efterhånden som børnene bliver ældre er det dog også en del af deres dannelse at klæde dem på til selv at overtage ansvaret, når de engang skal stå på egne ben. Børn spiser ikke deres grøntsager fordi det er sundt for deres knogler, eller springer slikket over, fordi slik øger deres risiko for overvægt eller huller i tænderne.

Hvis vi kategoriserer mad, som børn synes smager godt, som usund -og de "kedelige" kogte grøntsager som sunde, understøtter vi blot myten om, at nærende mad ikke også kan være velsmagende mad.

En ny smag er ofte noget, man skal lære at kunne lide. Derfor er det helt naturligt at børn – og nogle voksne - afviser mad, som de ikke er vant til at spise. I takt med at madens smag bliver mere og mere velkendt, vil maden også blive foretrukket mere og mere. Men ligesom man ikke behøver at "lære" børn at tale eller gå, skal man her også blot støtte og udfordre læreprocessen ved at skabe rammerne for, at barnet trygt kan eksperimentere med nye smagsoplevelser og i eget tempo finde frem til, hvad han eller hun kan lide at spise.

Hvordan man konkret kan gøre det, vender vi tilbage til.

Vi håber, at vi med denne bog kan vise, at børn – og voksne – med tiden udvider deres smag for forskellig slags mad og bliver mere nysgerrige efter at smage ny og ukendt mad.

Det bedste, mange forældre kan gøre for at støtte deres børn i den udvikling, er at slippe kontrollen og bekymringerne og i stedet stole på, at barnet har en iboende lyst til at være en del af familiens måltidsfællesskab. Samtidig skal man acceptere, at alle, børn som voksne, har individuelle præferencer.

Ingredienserne til madglade børn og hyggelige familiemåltider er således realistiske forventninger, tålmodighed og respekt for børns individualitet og behov for autonomi.

Idekataloget her giver et indblik i den foreliggende forskning om, hvordan børns smag og præferencer, madmod og accept af ny mad udvikler sig gennem hele barndommen.

Vores hensigt er ikke at give forældre en optimeringsstrategi eller en guide til at "kurere" kræsne børn. Med idekataloget ønsker vi at give forældre en forståelse for hvordan deres adfærd, tilgang og de rammer, de sætter, kan påvirke børns smagspræferencer, deres accept af ny mad, deres kræsenhed, nysgerrighed og madmod, og vi tilbyder forslag og idéer til, hvad man som forældre kan gøre for at støtte sine børn i deres udvikling af egen smag og madglæde.

Kataloget beskriver 11 overordnede tilgange til børn og mad. Tilgange, som voksne ofte bruger, bevidst eller ubevidst, når børn skal spise. Vi beskriver effekten af disse tilgange på baggrund af den videnskabelige forskning, der er lavet på området. Det er altså vores og forskningens bud på, hvordan man bedst fremmer nysgerrighed omkring mad og smag i barndommen og lægger et fundament for fremtidige spisevaner, der giver både sundhed og nydelse. Derudover giver bogen et indblik i smagens og sensorikkens verden.

Vi håber, at forældre og andre interesserede kan blive inspireret af disse tilgange, og at idekataloget vil bidrage til mere madmod, færre konflikter og mest af alt en større madglæde.

SÅDAN HAR VI GJORT

Idekataloget er udarbejdet på baggrund af en detaljeret gennemgang af den samlede videnskabelige forskning på området. 120 af de gennemgåede undersøgelser var interventionsstudier, dvs. forsøg, hvor man har undersøgt effekten af en konkret ændring, man har foretaget i forhold til børns spiseadfærd.

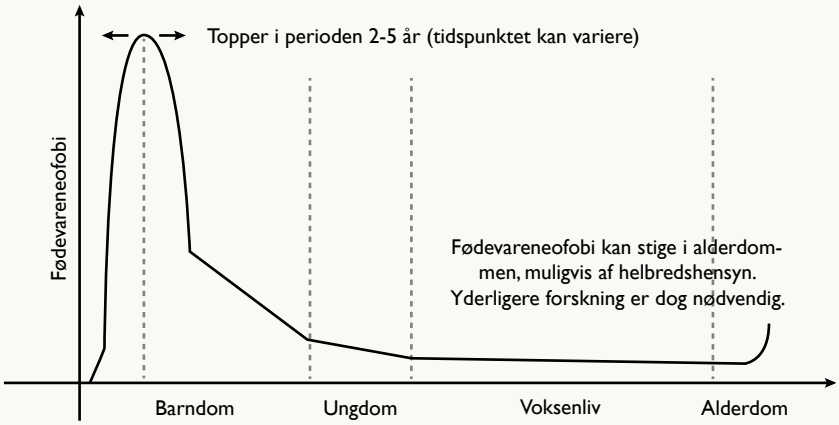
Vores gennemgang er også udkommet som et videnskabeligt review, "Changing children's eating behaviour - A review of experimental research", publiceret i det videnskabelige tidsskrift Appetite i juni 2017.

Vi tager udgangspunkt i en sensorisk tilgang til smag og udviklingen af smagspræferencer. Fokus er på hvordan børn kan lære at acceptere en ny smag og blive madmodige. Idekataloget tager ikke nærmere stilling til ernæring eller ernæringsmæssige anbefalinger. En del af de gennemgåede studier har undersøgt børns forhold til frugt og grøntsager, men det er ikke vores intention at lære forældre, hvordan de skal få deres barn til at spise flere grøntsager. Det er op til den enkelte familie, hvad der skal spises.

KRÆSEN ELLER NEOFOBISK?

Vi taler om kræsenhed, når vi ikke kan lide en række kendte fødevarer. Neofobi er derimod angsten for at smage på ukendte fødevarer.

Neofobi er angst eller oftere blot modvilje mod det nye eller ukendte – i denne sammenhæng fødevarer, man ikke kender og/eller ikke har smagt. Det forveksles ofte med kræsenhed, men det er ikke det samme. Gennem livet har vi varierende grader af neofobi, se figur 1. Fødevareneofobi er generelt minimal indtil barnet er omkring 18-24 måneder. Typisk topper den mellem 2- og 5-årsalderen, hvorefter den falder igen. Dette mener man har haft en beskyttelsesfunktion i sammenhæng med menneskets evolution: Omkring denne alder kunne børn virkelig begynde at bevæge sig omkring på egen hånd, og så var det hensigtsmæssigt, at de ikke spiste hvad som helst. Neofobi er altså en naturlig del af menneskets udvikling, og noget børn typisk vokser fra med alderen. Når børn er i den neofobiske periode, vil deres præferencer for ny, ukendt mad være lav. Præferencen stiger dog ofte støt i takt med at maden bliver præsenteret og smagt gentagene gange.



Figur 1. Skematisk model af neofobi over livsforløbet.

Kræsenhed er, når man ikke kan lide en række kendte fødevarer. Typisk ser man at barnets præference for en madvare ikke stiger i takt med, at de smager på den gentagne gange. Der anvendes ikke nogen officiel definition eller "test" man kan tage for at definere, hvilken grad af kræsenhed, man har, så det vil typisk bero på subjektive vurderinger. Dog arbejder man med spørgeskemaer, der prøver at måle grader af kræsenhed. I modsætning til neofobi er der ikke

nogle klar sammenhæng mellem alder og kræsenhed. Der er altså ikke samme tendens til at kræsenhed topper, og derefter aftager. For nogle børn handler kræsenhed mere om mundfølelse end om smag. Visse børn er mere følsomme overfor madens taktile kvaliteter f.eks. kan maden føles hård, slimet, klæbrig mm. Et studie viste at børn, der var mere følsomme overfor berøring og ikke kunne lide fornemmelsen af forskellige taktile stimuli i almindelighed, også var mere afvisende over for taktil stimulation i deres mund.

Madmod er et løsere defineret begreb, der beskriver lyst til at prøve nye fødevarer. Madmod kan ses som det modsatte af neofobi - det beskriver en tiltrækning mod det nye og ukendte og en lyst til at møde nye smagsoplevelser.

Kræsenhed og neofobi hos børn skal *ikke* ses som en "sygdom", man kan kurere. Det er en naturlig del af småbørns udvikling, at de begynder at blive mere skeptiske over for ny mad og afviser ting, de måske før har spist. Børns grad af kræsenhed og neofobi kan dog have negativ betydning for deres indtag af sunde fødevarer som f.eks. frugt og grønt samt indsnævre variationen af de fødevarer, der bliver spist. Derudover er kræsenhed ofte forbundet med et øget indtag af usunde fødevarer. På baggrund af dette har forskere udført en mængde studier i forsøg på bedre at forstå hvilke parametre, der udvider eller indskrænker børns madpræferencer og påvirker graden af kræsenhed og neofobi.

OBS. Kræsenhed og neofobi er nyttige begreber, der giver forskere et værktøj til at studere hvordan børn og voksnes spiseadfærd bliver påvirket af forskellige variable. Begreberne har altså ikke til formål at stemple individuelle børn.

MADMODIGE BØRN - 11 TILGANGE

1. SLIP KONTROLLEN

Forældre har ofte stor opmærksomhed på deres børns spisevaner. De har fx trang til at kontrollere, om deres børn nu også indtager de rette mængder mad og ikke spiser uhensigtsmæssige mængder af usund mad. Mange forældre har svært ved at stole på, at deres børn selv kan mærke, om de f.eks. er mætte og derfor ikke vil spise mere.

Trods forældrenes gode intentioner og ønsket om en sund kost viser det sig, at en meget kontrollerende tilgang ofte resulterer i mindre sunde spisemønstre og langt dårligere stemning omkring spisebordet. Studier viser, at der er en sammenhæng mellem forældres kontrollerende adfærd i spisesituationen og lavt indtag af frugt og grønt samt mere udtalt neofobi og kræsenhed hos børnene.

Pres og restriktion er to primære aspekter af kontrol, som forældre tager i brug, når de ønsker at styre eller guide, hvad deres børn spiser. Restriktion indebærer begrænsning af barnets adgang til bestemte, ofte vellidte fødevarer, samt at begrænse det samlede indtag af mad. Pres indebærer at presse børn til at spise visse madvarer, f.eks. grøntsager, at presse til at spise mere generelt eller til at spise op.

PRES

Ligesom børn udviser en naturlig skepsis over for nye og ukendte fødevarer, har de ofte også en naturlig nysgerrighed og lyst til at udforske nye smags- og sanseindtryk. Så selvom børn måske går forsigtigt til værks, når det kommer til ukendte fødevarer, søger de fleste også instinktivt fornyelse og variation i deres kost. Når forældre eller andre voksne forsøger at presse børn til at spise op eller spise visse fødevarer, risikerer vi at forstyrre den naturlige læringsproces, som er vigtig for at udvide børns smagspræferencer.

Vær venlige at spise jeres supper
Når mad bliver spist i en situation, som bliver oplevet negativt, bliver præferencen for den givne mad – dvs. om vi vil foretrække maden frem for noget andet - også forringet. Et studie har vist, at selv mildt verbalt pres under måltidet resulterede i både mindre madindtag og mindre madglæde. Studiet delte børn i to grupper. Den ene gruppe spiste sammen med en voksen, der fire gange under måltidet sagde "vær venlige at spise jeres supper", den anden gruppe børn fik lov til uforstyrret at spise deres suppe. Effekten af at lade børnene møde suppen gentagne gange var tydelig, og begge grupper børn spiste mere af suppen i løbet af den periode, undersøgelsen varede. Men de børn, der blev opfordret til at spise deres suppe, spiste signifikant mindre end kontrolgruppen, der ikke blev presset til at spise.

Endvidere var kommentarerne om suppen overvældende negative i gruppen, der blev bedt om at spise den.

Ganske simpelt: De børn, der uforstyrret mødte suppen gentagne gange, udviklede helt naturligt mere lyst til at spise den.

I stedet for at presse børn til at smage på maden, så skab en atmosfære, hvor barnet får lov at tage sine egne valg om hvorvidt en ny madvare skal smages på eller ej. Har børn mulighed for at undersøge maden, og om nødvendigt spytte den ud igen, er der større chance for at nysgerrigheden tager over og mødet med det nye bliver positivt.

> *"Det er vigtigt at fortælle børn, at de altid kan spytte maden ud igen, hvis det er noget, de ikke kan lide."*
>
> Rikke Friis Malver: Madmor i den selvejende daginstitution Æblehuset i Herlev.

RESTRIKTION

Vi lever i et samfund, hvor supermarkedets hylder bugner med farverige, smagstilsatte produkter, rige på sukker og fedt, som alle aldre instinktivt tiltrækkes af. Som forældre er man altså ansvarlig for både hvilken mad, der er tilgængelig, men også hvilken mad, der ikke er tilgængelig for ens børn. På nuværende tidspunkt giver forskningen ikke et entydigt svar på, hvordan restriktion af specifikke

madvarer påvirker, hvad børn foretrækker at spise. Studier har vist, at børns trang til "forbudte" fødevarer faktisk øges, når de er klar over, at den pågældende fødevare bliver tilbageholdt. Når der så efterfølgende gives fri adgang til den tidligere forbudte fødevare, spises den i større mænger, end hvis der ikke før havde været restriktion på den. På den anden side viser studier, at hvis der slet ikke er nogen - eller kun meget lidt - restriktion af de usunde fødevarer kan det også resultere i lavere indtag af frugt og grønt samt lavere grad af variation.

FIND BALANCEN

Det er altså vigtigt *ikke* hele tiden at gøre børn opmærksomme på, hvad de ikke må spise. Har man mange højt forarbejdede madvarer i huset, der især er velsmagende på grund af meget sukker og/eller fedt, som ens børn holder meget af, kan børnene hurtigt komme til at spise meget af dem - og ofte vil det være på bekostning af en variation af mere naturlige, uforarbejdede fødevarer. Men det er heller ikke nødvendigvis hensigtsmæssigt at være meget restriktiv omkring disse eftertragtede fødevarer, for når maden er forbudt, øges bevidstheden og fokus på disse madvarer, og børn kan føle, at de bliver "frarøvet" en oplevelse.

Den bedste strategi er givetvis at lade være med at have mad i huset, som man ikke ønsker at børnene skal spise. Hvis køleskab og skuffer er fyldt med et bredt udvalg af næringsholdige madvarer (i modsætning til produkter tilsat ekstra fedt og sukker), kan det være nemmere at slippe kontrollen og stole på, at børn godt kan vælge f.eks. de mellemmåltider, som de har lyst til i løbet af dagen. Hvis børn så spørger til forskellige produkter, som ikke længere befinder sig i huset, kan man sammen lave en aftale om, hvornår man f.eks. køber den vellidte chokolade. På den måde er de ikke nemt tilgængelige, men heller ikke "forbudte". Barnet ved nu, at I f.eks. køber noget chokolade på fredag, når I er på vej hjem på weekend.

> *"Forældre skal turde bestemme, men man kan godt involvere sine børn, når man er ude og købe ind. Hvis mine børn gerne vil købe et eller andet, så spørger jeg ind til, hvad de har tænkt sig; er det til madpakken? Er det til en ret, vi skal lave? Hvad koster den? Er den økologisk? Er den ordentlig? Der er jo alle mulige overvejelser, og det inddrager jeg dem i."*
>
> *Thomas Laursen, Wildfooding.dk*

SE DET FRA BARNETS PERSPEKTIV

Børn, og i særdeleshed små børn, har meget lidt medbestemmelse over, hvad der bliver serveret for dem. Dag ud og dag ind spiser de mad dikteret af en madplan i institutionen eller af forældrenes valg. Som voksne mærker vi tit efter, hvad vi har lyst til at spise, før vi beslutter, hvad aftenens måltid skal være; nogle gange har vi lyst til en saftig bøf, andre gange måske en grøn salat.

Men prøv at sætte dig i barnets sted: Er du f.eks. et rigtigt madøre, der elsker mad med komplekse og overraskende smagsindtryk, så forestil dig, at aftenens menu står på lørdagskylling med pulver-kartoffelmos og kogte gulerødder. Eller at du, som elsker enkel, traditionel dansk mad, får serveret stærk thai-mad, der brænder på tungen. Forestil dig nu, at dem du elsker og som passer på dig, bliver utålmodige, frustrerede eller måske endda "sårede" eller vrede på dig, når du fortæller dem, at du ikke har lyst til maden eller ikke er sulten. Det motiverer dig på ingen måde til at gentage mødet med den nye ret - tværtimod. Måske begynder du endda at bekymre dig om hvilken mad, der bliver sat på bordet til aftensmad. Din lyst til at udforske nye smage og gå på opdagelse i den kulinariske verden risikerer at blive overskygget af bekymring eller en dårlig stemning ved familiemåltidet. Nu vil du måske langt hellere foretrække en syltetøjsmad, kiks eller et bæger yoghurt, for det er der i hvert fald ikke nogen, der presser dig til at spise!

Det er ikke kun direkte pres, der påvirker børns oplevelse af smag og måltidet. Mange børn kan fornemme mere subtile former for opmærksomhed og forsøg på kontrol ved middagsbordet: Fars skævende blik på tallerkenen og dårlige humør, når maden bliver afvist, eller mors insisteren på, at når hun har brugt lang tid på at lave mad, så skal den også smages. Måske overhører barnet gentagne gange deres kræsenhed debatteret som et problem, der skal tages hånd om, eller som en kilde til frustration hos forældrene. Man bliver som forældre nødt til ikke at fortolke ens børns "nej tak" som et personligt angreb eller en invitation til en magtkamp. Det gavner hverken barnets løbende udvikling af sine smagspræferencer eller tilliden forældre og barn imellem.

> *"Jeg har stor sympati for børn, der siger fra over for voksne, der føler behov for at kommentere på, hvad deres børn spiser/ikke spiser/hvor meget/hvor lidt de spiser, mens de sidder ved middagsbordet. Det går lige ned i maven og ødelægger appetitten. Både når man er barn og voksen."*
>
> *Annette Nyvang, Madredaktør Spis&Bo, Politiken*

Voksne mennesker kan lide flere fødevarer end børn kan. Dels fordi man som voksen er mindre neofobisk og har større erfaring med et væld af madvarer. Dels fordi man som voksen selv har fuld kontrol over, hvad man ønsker og ikke ønsker at putte i munden. Hvis vi vælger at besøge en sushirestaurant for første gang, er det *vores* valg, og chancen for, at oplevelsen bliver positiv, er stor.

SLÆK PÅ KONTROLLEN OG LAD BARNET VÆRE MEDBESTEMMENDE

Mange forældre er overbeviste om, at deres indblanding i form af regler (såsom "spis dine grøntsager før du må spise mere kød") og opfordringer til at spise, er en nødvendighed hvis barnet skal spise sundt og varieret. Sådan forholder det sig dog næppe – og som gennemgået ovenfor kan en høj grad af kontrol give bagslag. Man kan i stedet se nærmere på, hvilke madvarer barnet reelt har adgang til og kan vælge imellem.

Der er endnu ikke lavet nogen studier, der har undersøgt hvorvidt børn på egen hånd vælger en sund, varieret kost, hvis de samtidig har fri adgang til stærkt forarbejdede fedt- og sukkerholdige produkter. Derfor er man som forældre bedst tjent med at tage nogle valg omkring hvilken mad, der skal være tilgængelig i huset, og finde en balance mellem hvornår man siger ja og nej i dagligdagen. Derudover spiser børn også mad uden for hjemmets fire vægge. Venner, familier og endda fremmede vil præsentere madvarer for barnet, som man bliver nødt til at forholde sig til.

Det er altså forældrenes ansvar at tilbyde en variation af madvarer fra alle fødevaregrupper. Herefter bør man slække på kontrollen og lade barnet være med til at bestemme hvad og hvor meget, det vil putte i munden.

BØRN GØR HVAD FORÆLDRENE GØR, IKKE HVAD DE SIGER

Hvis du gerne vil introducere en bred vifte af madvarer til dine børn, så servér dem ofte, spis og nyd dem selv, men lad være med at presse dine børn til at spise dem. Lad dem selv tage ejerskab over deres madmod og lyst til at udfordre nye smagsoplevelser.

Flere undersøgelser har vist, at børn spiser, som deres forældre gør: Forældre, der selv spiser mange forskellige slags frugt og grøntsager og ikke kontrollerer børnenes spisning så meget, har mere madmodige børn, der også spiser mere frugt og grønt end børn af forældre, der presser dem til at spise frugt og grønt.

HVORNÅR HAR DU SELV SPIST NOGET NYT?

Voksne med (stort) fokus på børns mad vil ofte også opfordre dem til at spise en masse forskellige ting – også madvarer, som måske ikke er særlig velkendte for barnet. Men kan du selv huske, hvornår du smagte på noget helt nyt? Takker du vanligt nej til mad, som du ikke kan lide? Eller siger du selv: Det kunne jeg ikke lide sidste gang, jeg prøvede, men måske har jeg lært at kunne lide det nu?

Denne selvrefleksion kan bruges til bedre at forstå, at børn ofte agerer ligesom voksne gør: De foretrækker at spise den mad, de kender, og har ikke den store interesse i at spise mad, som de ikke kender eller kan lide.

Det er vigtigt, at du selv er villig til at prøve nye ting og øve dig i at kunne lide en større variation af mad, hvis du har de samme forventninger til dit barn.

> *"Jeg har oplevet at lærere og forældre, nogle mere åbenlyst end andre, siger: Det der får I dem aldrig til at spise, jeg skal i hvert fald ikke æde det! Det er vigtigt lige at lade børnene selv bedømme, om de vil prøve det her eller ej. Når de voksne siger noget, lytter børnene meget hurtigt efter."*
>
> Thomas Juel Johansen: Naturvejleder ved Brorfelde Observatorium

2. FAMILIEMÅLTIDER UDEN KONFLIKTER

> *"Et godt sted at være, er et godt sted at lære. Man skal først og fremmest skabe nogle trygge rammer."*
>
> *Helle Brønnum Carlsen: Lektor, ph.d. og underviser i bl.a. madkundskab*

VI SPISER BEDRE, NÅR VI SPISER SAMMEN

Der er givetvis en sammenhæng mellem børns deltagelse i et fælles familiemåltid og hvor meget sund mad, de spiser, selv om årsagssammenhængen ikke er vist i en videnskabelig undersøgelse. Forskere har dog undersøgt, hvilke faktorer af familiemåltidet, der mere præcist hænger sammen med sundere madvaner blandt børnene. Dette studie inkluderede mere end 2.000 børn og deres familier.

Forskerne fandt, at visse omstændigheder var forbundet med sundere madvaner:

- Børn, der normalt spiste den samme mad som deres forældre, spiste generelt sundere end de børn, der aldrig eller næsten aldrig spiste den samme mad som deres forældre.
- Derudover var der en positiv sammenhæng mellem moderens vurdering af nydelse og en rar stemning ved måltidet og barnets sunde madindtag.

De faktorer, der optrådte sammen med mindre sunde kostvaner, var

- uregelmæssige spisetider
- at barnet ikke spiste på samme tidspunkt som resten af familien, og
- at barnet spiste i et rum, som ikke normalt var forbundet med at spise, det kunne f.eks. være på et værelse.

Hold derfor gerne fast i at spise sammen, servér den samme mad for hele familien og forsøg at skabe en god stemning ved bordet.

VÆR NÆRVÆRENDE FØR SPISETID

Sluk for al elektronik i form af spil, fjernsyn og tablets i god tid før maden står på bordet. Det en dårlig ide, at måltidet konsekvent bliver associeret med skuffelsen over pludselig at skulle stoppe en aktivitet, man kan lide. Tit har utilfredsheden intet med maden at gøre og handler i virkeligheden om frustrationen over at blive afbrudt midt i en tegneserie eller et spil.

På samme måde er det en god ide at flytte et træt og overvældet barn væk fra spisebordet. Sæt jer fx i stedet hen i sofaen til en krammer. Her kan barnet få luft for følelser, der måske har ventet på at få forældrenes opmærksomhed hele dagen. Man kan ikke forvente at et barn, der er ked af det, kan sætte sig og spise. Til gengæld kan man godt forvente, at situationen kan udvikle sig til en konflikt, der i bund og grund ikke handler om mad, men om at blive hørt.

Ofte er aftensmåltidet den første gang efter en lang dag, at forældre sidder ned og er nærværende med deres børn. Sørg derfor for at afsætte tid til at aflæse barnets behov og brug evt. 10 minutter på at lege eller høre om barnets dag, før I alle går til bords. Det kan gøre en verden til forskel at gå til bords med en glad 4-årig, der lige har tumlet med mor i sengen eller tegnet en tegning med far.

UNDGÅ KONFLIKTER

I en undersøgelse fra 2011, der inkluderede mere end 1.000 forældre i Danmark, rapporterede 39 procent, at de i løbet af den seneste uge havde været involveret i én eller flere konflikter med deres barn ved middagsbordet. Den hyppigste årsag til konflikt var ifølge undersøgelsen kræsenhed og dernæst manglende bordskik.

> *"Det gode råd, som jeg selv bruger som forælder, er: Altid undgå at slagsmålet foregår på tallerkenen […] Det er en kedelig kamp og det betyder, at barnet spiser mindre varieret."*
>
> Thomas Laursen, Wildfooding.dk

For rigtig mange familier er middagsbordet blevet til et sted, som handler mere om magtkampe og konflikter end samvær, smag og nydelse. Man kan ikke forvente at lægge et godt fundament for sine børns fremtidige smagspræferencer og madvalg, når barnet - og forældrene - forbinder måltidet med noget negativt.

Flyt i stedet fokus væk fra barnets tallerken og hen på din egen nydelse og madglæde. Det er *kun* de voksne, der har ansvaret for stemningen ved bordet, og man kan godt vælge ikke at tage del i en magtkamp. Midt i en magtkamp betyder det ingenting for barnet, hvor godt pastaretten smager, det bliver langt vigtigere at holde på sin ret til at sige nej!

Det betyder ikke, at I som forældre ikke kan skabe og opretholde gode rammer omkring jeres måltid og det, jeres barn spiser. Husk blot, at konflikter skaber modstand, ikke løsninger.

3. SMAGEN AF DET VELKENDTE

Hvorvidt et barn kender eller ikke kender en given madvare er afgørende for, om barnet kan lide den. Undersøgelser viser i grove træk, at børn spiser det, de kan lide smagen af, og at børn kan lide smagen af mad, de kender.

Dette var også konklusionen på MasseEksperimentet 2015. Her bedømte knap 20.000 danske børn og unge en række forskellige smags- og lugtprøver og svarede på spørgsmål om, hvor godt de kunne lide forskellige madvarer. Forsøget viste, at det, der har afgørende indflydelse på, hvad vi kan lide og ikke lide, er genkendelighed. Børnene kunne nemlig bedst lide de smagsprøver, som de kunne genkende smagen af. De fleste børn i Danmark, uanset etnisk baggrund, kan f.eks. lide rugbrød, fordi de er blevet præsenteret for det utallige gange, og smagen er blevet velkendt.

Børns erfaringer med mad og variation af smag og konsistens påvirker deres spisemønstre, hvad de foretrækker at spise og hvor meget de spiser af specifikke madvarer fra en meget tidlig alder. Varierede spisevaner i barndommen hænger sammen med, at barnet bliver introduceret til en bred vifte af mad med forskellige smags- og sanseindtryk.

VI SMAGER MED ALLE SANSER

Smag er en vigtig faktor, når vi spiser. Samspillet mellem smags-, lugte- og følesansen samt vores sans for stærkt (f.eks. chili, sennep, ingefær eller mentol) giver alle input til det, vi kalder madens smag - også kaldet flavour. Smagssansen er altså ikke den eneste af vore sanser, der stimuleres, når vi kan smage, at forskellige slags mad smager forskelligt.

De fem grundsmage, som smagssansen på tungen kan opfange - sød, sur, salt, bitter og umami - bidrager selvfølgelig til madens smag, men det gør lugtesansen, følesansen og vores sans for smerte, den kemestetiske sans, også. Indtryk fra disse fire forskellige sanser virker sammen i hjernen til at danne 'madens smag', eller mere præcist, det man kalder madens *flavour*.

> *"Smagen er meget vigtig i den mad jeg laver, vi gider jo heller ikke selv spise mad, der ikke smager af noget."*
>
> Rikke Friis Malver: Madmor i den selvejende daginstitution Æblehuset i Herlev.

Lugtesansen

Det er let at afprøve, at lugtesansen er vigtig for opfattelsen af, hvad vores mad smager af. Prøv for eksempel at holde dig for næsen, når du tygger på din mad. Ved at holde dig for næsen blokerer du for, at de aromastoffer, maden indeholder, kommer i kontakt med de receptorceller i næsen, der opfanger lugtstofferne. Det giver en helt anden smagsoplevelse af maden. Uden lugtesansen er det svært at skelne smagen af hindbær fra brombær, og en rå kartoffel kan kun skelnes fra en rå gulerod, hvis guleroden er sød nok til at du kan smage sødmen af den. Manglende input fra lugtesansen er netop grunden til, at maden ikke "smager" af noget, når vi er forkølede.

Mennesket har omkring 400 forskellige typer af celler - lugtreceptorer - i næsen, som kan opfange lugtstoffer. I alt har vi ca. 5 millioner lugtreceptorer i hvert næsebor. Disse celler er samlet i et såkaldt lugt-epitel øverst i begge næsebor. Når du tygger din mad, frigives der lugtstoffer, som kommer i kontakt med næsens lugtreceptorer via svælget. Denne bagvej til næsen, som altså går via munden, giver anledning til den såkaldt retronasale lugtopfattelse.

Det er den retronasale lugtopfattelse, som bidrager til at give maden mere smag end de ganske få forskellige smage, som grundsmagene giver anledning til.

Følesansen

Følesansen er i spil både inden vi spiser, og mens vi spiser. Den er med til at opbygge vores forventning om smagen.

Tekstur Henviser til madens konsistens og fysiske struktur. Eksempelvis kan maden være hård, blød, klistret, elastisk, sprød, cremet osv.

Vi føler på maden direkte med vores hænder og fingre. Vi føler på maden indirekte gennem vores spiseredskaber. Vi føler på maden med læberne, når den er på vej ind i munden. Vi føler på maden i munden med tunge, gane og gennem tænderne. Følesansen spiller sammen med smagen gennem forventninger til madens tekstur, inden vi tager den i munden.

Tænk på at holde et æble i hånden og med fingrene mærke, om det er hårdt eller blødt og derfra slutte, om æblet er saftigt og sprødt eller melet. Tænk på, hvordan det føles at skære gennem en grøntsag med en kniv, og derfra bygge en forventning op med hensyn til, om grøntsagen er sej, sprød eller blød.

Følesansen spiller også sammen med smagen, når maden rører læberne, og når vi behandler maden i munden ved at tygge den, vende den med tungen og presse den mod ganen.

Den kemestetiske sans

Den kemestetiske sans, der ligger til grund for at vi kan opfatte noget stærkt, omtales undertiden også som den *trigeminale sans*. Dette navn kommer af, at det er en stor kranienerve, Trigeminus, der indeholder de nerveceller, der gør det muligt for os at opfatte, når noget er stærkt.

Typiske eksempler på noget stærkt er chili, sennep, peberrod, løg, hvidløg, ingefær, mentol – og alle de andre 'stærke' krydderier. Opfattelsen af brus i sodavand og øl osv. skyldes også stimulering af den kemestetiske sans.

Det er vigtigt at forstå, at den kemestetiske sans er en selvstændig sans og ikke en del af smagssansen. Signalerne om 'det stærke' føres til hjernen af andre nervebaner end de, der er ansvarlige for de fem grundsmage. Den måde, stærke substanser binder sig til receptorceller på, er også anderledes for den kemestetiske sans end for de andre sanser. Vi har receptorer for kemestetisk sansning i både mund og næse.

Sansningen af 'det stærke' har mange egenskaber, der adskiller den fra smagssansen. 'Stærk smag' udvikler sig typisk helt anderledes over tid, end grundsmagene gør. Den stærke smag starter tit langsomt, men kan være meget vedvarende, helt op til 10 minutter efter en bid af noget stærk mad. Dette er helt anderledes end for smagssansen, som giver den mest intense oplevelse i de få sekunder, maden er i munden.

Den 'stærke smag' bidrager ligesom smagssansen, lugtesansen og følesansen til madens smag. Uden bidrag af den stærke smag er mange retter flade og kedelige. Tænk på chili con carne uden chili eller en hot dog uden sennep og rå løg.

Høresansen og synssansen

Der er ikke enighed blandt forskere om, hvorvidt høre- og synssansen skal tages med i det sæt af sanser der tilsammen definerer *flavour*, smagen af maden. Der er dog ingen tvivl om, at hørelse og syn kan påvirke vores opfattelse af, om en given slags mad eller et måltid er godt eller dårligt. Cornflakes, som ikke er sprøde og knaser, synes vi typisk ikke er lige så gode som knasende, sprøde cornflakes, selv om smagen er den samme. Dette spørgsmål er dog kompliceret af, at vi også bruger følesansen til at afgøre om sprødheden af en given slags mad er, som den skal være. Nogle forskere argumenterer for, at lyd også kan påvirke vores smagssans (opfattelsen af sødt, surt, salt, bittert og umami), men disse påvirkninger ændrer ikke fundamentalt på, hvad maden smager af, sådan som en alvorlig forkølelse, som blokerer næsen, gør det.

Synssansen er vigtig for de forventninger, vi har til maden, før vi putter den i munden. Forventninger, som i vid udstrækning er baseret på erindringer, kan ofte være ganske vigtige for den måde vi vurderer maden i munden. Derudover kan serveringsform, farvesammensætning mv. spille ind. Udover forventninger, som skabes af synet af maden, igangsætter synet af mad også en række såkaldte *cephaliske reflekser*. Disse er fysiologiske responser, som f.eks. forøger mængden af spyt i munden. Uden spyt er det svært at tygge maden, og spyttet hjælper også med at transportere smagsstoffer rundt i munden, så smagscellerne kan blive stimulerede. Andre cephaliske reflekser sætter gang i insulinudskillelse fra bugspytkirtlen og udskillelse af mavesyre i maven. Både insulin og mavesyre er af afgørende betydning for god fordøjelse af maden. Disse fysiologiske responser er interessante eksempler på, hvordan sanserne og kroppen samarbejder, når vi spiser.

“Teksturen er enormt vigtig for børn. Sådan noget som kål, det er meget sprødt. Jeg beder børnene om at være helt stille, så vi kan høre hvor sprødt det er. Det synes børnene er sjovt. Man inddrager lyd og får sanserne lidt i gang.”

Jonas Vigkilde: Kok, folkeskolelærer og projektudvikler på “Fars køkkenskole”

BØRN SPISER MAD, DE KAN LIDE

Mange forældre har for længst måttet erkende, at deres børn er helt deres egne, når det kommer til hvad de har lyst til at spise eller ikke at spise.

Barnets præference for maden - altså hvor godt barnet kan lide den i forhold til anden mad - er den afgørende faktor for, hvorvidt maden bliver spist eller ej. Børn spiser nemlig mad, som de kan lide smagen af. Voksne spiser også mad, som de godt kan lide, men for voksne er der også andre overvejelser, der spiller ind på madvalget. Studier viser endvidere, at der er sammenhæng mellem smagspræferencer formet i barndommen og smagspræferencer senere hen i voksenlivet. Har vi lært at holde af noget bestemt i barndommen, holder det tit ved, også når vi er blevet voksne.

VORES PERSONLIGE SMAG ER BÅDE MEDFØDT OG TILLÆRT

Når børn kommer til verden, foretrækker de den søde smag, som også er den dominerende smag i barnets første mad, modermælken. Små børn vil også typisk være afvisende over for sur og bitter smag.

Et par studier har vist, at børns smagspræferencer faktisk kan påvirkes allerede under graviditetens sidste trimester. Her møder fosteret - via fostervandet - duftstoffer fra den mad, moderen spiser.

Hvis spædbarnet bliver ammet, bliver det yderligere udsat for et væld af smagsindtryk gennem modermælken. De smagsindtryk, som barnet tidligere har mødt, kan øge barnets vilje til at acceptere den samme smag, når barnet skal til at spise fast føde.

Denne viden er baseret på bl.a. en undersøgelse, der viste, at spædbørn, hvis mødre havde drukket gulerodssaft under graviditet eller amning, foretrak babymad med gulerodssmag i forhold til de børn, hvis mødre ikke havde drukket gulerodssaften. Et andet studie har vist, at smagskomponenter fra ammende mødres mad findes i modermælken i små koncentrationer i timerne efter måltidet. Modermælk smager derfor ikke ens hver gang, barnet ammes. Det er givetvis også forklaringen på at man ser, at børn, der har fået modermælkserstatning, ikke er nær så åbne over for forskellige smagsindtryk, når de begynder at spise fast føde, som børn, der er blevet ammet.

Mor og barn spiser frokost - Privatfoto

Som beskrevet tidligere er *flavour* en kombination af de forskellige sanseindtryk, vi får, når vi spiser. Den smag, vi oplever, afhænger således kraftigt af signaler fra lugtesansen.

Børn og voksne skal som regel møde en ny *flavour* gentagne gange, før de kan lide den. Er grundsmagen i denne nye smag sød, lærer vi generelt at kunne lide den efter ganske få forsøg. Er grundsmagen derimod bitter, som mange grøntsager er, skal vi som regel smage på tingene mange gange, før smagen vil blive vellidt. Smagspræferencer er altså ikke statiske, men ændrer sig både med alderen og i takt med, at vi smager på nye ting gentagne gange. Denne proces fortsætter, når vi bliver voksne. Der er altså stadig mulighed for at ændre smagspræferencer gennem voksenlivet. Det kunne være, man fik lyst til at "genopdage" fødevarer, man måske i årevis har undgået, fordi man ikke kunne lide dem. Et par ideer er blåskimmelost, oliven og sort kaffe. Men det kunne også være, man kastede sig over helt nye fødevarer såsom havtorn eller græshopper.

LÆR EN NY SMAG AT KENDE LIDT EFTER LIDT

Forskere har haft stor succes med at få børn til at vælge og spise mere af en madvare, ofte en grøntsag, ved at servere den gentagne gange over en given periode. Disse forsøg viser, at børnene i gennemsnit spiser støt mere i løbet af den periode, forsøgene varer. De samme resultater ses, når forældre serverer en bestemt madvare gentagne gange i hjemmet. Men realiteten er, at forældre ofte opgiver efter ganske få forsøg med at servere mad, som deres børn siger, at de ikke kan lide. Børn skal ofte møde en ny smag op til 10 gange, før den bliver vellidt.

Hvor mange gange et barn skal smage en ny smag, før den bliver accepteret, afhænger dels af hvilken madvare, der er tale om, og dels af barnets alder. Yngre børn er generelt hurtigere til at acceptere en ny smag. Søde madvarer, såsom frugt, bliver hurtigere accepteret i forhold til f.eks. grøntsager, som generelt er mere bitre.

Hvor ofte en ny ret eller madvare skal præsenteres afhænger af hvilken slags madvare, der er tale om. Der er endnu begrænset forskning på området, men en "naturlig" frekvens - svarende til hvor ofte, man normalt ville spise madvaren - ser ud til at passe bedst. En ny frugt eller snack-grøntsag kan måske godt blive tilbudt dagligt, hvorimod en ny råvare, som en ukendt fisk, måske bør serveres sjældnere, f.eks. en gang om ugen.

Tal gerne med børn om, at smagspræferencer forandrer sig. Fortæl dem, at man hele tiden lærer at kunne lide nye ting på samme måde som man også lærer mange andre ting i livet. Du kan med fordel sige til et barn, der udbryder "ad, det kan jeg ikke lide", at det kan være fordi smagen er ny og man skal vænne sig til den, eller: "det er fint, måske kan du lide det, når du bliver ældre".

Næste gang, samme ret bliver serveret, kan du spørge ind til, om smagen har ændret sig. Barnets iboende nysgerrighed kan medvirke til, at det vil teste, om maden nu smager bedre.

Husk på, at det er helt naturligt, at kun små mængder af ukendt mad vil blive spist. Måske bliver maden kun smagt på og derefter spyttet ud igen. Dette er helt normalt og blot et tegn på, at læringsprocessen er i gang. Det er altså vigtigt ikke at forvente, at børn skal spise sig mætte i nye ukendte retter. De første mange gange en ny ret eller madvare bliver serveret, vil børn ofte bare smage på og udforske maden.

> *"Hver morgen går jeg rundt på stuerne og fortæller hvad vi skal spise til frokost, og jeg fortæller altid hvad der skal i maden, det kommer aldrig som en overraskelse. I går skulle vi have fennikel i fiskesuppen, så jeg havde rå fennikel med til alle børnene, så smagte de allesammen på den. Hvis der f.eks. er spidskommen eller andre krydderier, der er lidt mere specielle end karry og paprika, så tager jeg det med om morgenen, så de kan smage på det. Tit lader jeg det være på bordet, så de kan snakke om det og se hvad det er."*
>
> Rikke Friis Malver: Madmor i den selvejende daginstitution Æblehuset i Herlev.

Tålmodighed og vedholdenhed er altså kodeordene, hvis du gerne vil udvide dine børns smagspræferencer. Hvis du undlader at servere nye madvarer, fordi børn rynker på næsen eller siger "det kan jeg ikke lide", får børnene ikke mulighed for at lære ny mad at kende. Derudover får de ikke den indsigt, at smagspræferencer forandrer sig, og at ny mad kan smage bedre hver gang, man møder den. Men accepter *altid* et nej, og tænk på det som at du også selv nogle gange ikke har lyst til at spise bestemte ting.

LAD BARNET PRØVE EN BRED VIFTE AF MAD FRA 6 MÅNEDER

Smags- og sanseindtryk i overgangsperioden er utrolig vigtige. Den mad, børn bliver introduceret for i deres første leveår, påvirker deres smagspræferencer senere i barndommen og endda ind i voksenlivet.

Studier har vist, at småbørn er mest tilbøjelige til at acceptere og spise mad med en ny smag, hvis de har oplevet smagsvariation i overgangsperioden.

Det er ikke kun smagsvariation, der er vigtig i den tidlige overgangsperiode. Det er også væsentligt, at børn bliver introduceret til mad med forskellige teksturer, dvs. konsistenser. Mundfølelsen er vigtig for voksnes indtryk af, hvordan maden smager. På samme måde viser studier med børn, at tidlig introduktion af forskellige teksturer spiller en vigtig rolle for at barnet kan lide dem senere i barndommen. Studierne peger på, at børn, der tilbydes "klumpet" mad, altså mad med grov konsistens, i 6- til 9-månedersalderen er mindre kræsne og spiser mere frugt og flere grøntsager senere i barndommen.

> *"Hvis man som forældre bliver ved med at tilbyde mad, der er lavet og serveret på den samme måde, så kommer man uden at vide det til at tilbageholde barnet i den spisemæssige udvikling. Det sker ofte, hvis barnet vægrer sig mod ny mad. Hvis ikke man giver mad, der udvikler sig i takt med barnets mundmotoriske udvikling, så bliver den motoriske udvikling forsinket. Det vil sige, at barnet på grund af den forsinkede udvikling skal i gang med noget mad på et tidspunkt, som er unaturligt. Hvis de for eksempel først får mad med grovere uensartet struktur i munden, når de er 1 år gamle, så er de mere bevidste og kan derfor reagere negativt på det."*
>
> Ulla Lebahn: Ergoterapeut, specialiseret i børn med sansemotoriske spiseproblemer, ekstrem kræsenhed og/eller madfobi.

Tidligere rådede sundhedspersonale forældre til langsomt at introducere nye fødevarer en ad gangen, når børnene skulle i gang med at spise fast føde. Dette gjorde man ud fra et forsigtighedsprincip i et forsøg på at minimere fødevareallergi. En stor mænge forskning har imidlertid ikke fundet videnskabeligt belæg for, at der skulle være en forebyggende effekt ved at vente med at præsentere barnet for potentielt allergene fødevarer. Faktisk peger nyere forskning på, at risikoen for allergi måske kan nedsættes, når børn møder enkelte allergene fødevarer allerede i starten af overgangsperioden.

Resultater fra et sociologisk studie viser, at forældre i Danmark har meget lidt fokus på vigtigheden af variation og smagsoplevelser, når små børn skal til at spise. Dette på trods af, at børn er utrolig nysgerrige og åbne over for nye smagsindtryk i deres første leveår. Du kan altså roligt lade dit barn smage på andet end hirsegrød og grøntsagsmos efter 6-månedersalderen. De vil elske at blive inkluderet i jeres fælles måltid og få lov til smage alt fra (mild) chili con carne og kryddersild til appelsin og tomat. Lad dem gerne smage på et væld af familiens retter og lad dem opleve, hvordan det sure og syrlige giver modspil til det søde, og hvordan bitterheden kan gøre maden mere nuanceret og interessant.

Hvis barnet fra begyndelsen har fået smagsprøver fra familiens måltider, vil barnet genkende disse smagsindtryk senere i overgangsperioden, og det kan gøre udviklingen frem mod familiens mad nemmere for barnet.

> *"For vuggestuebarnet er sanserne udover smagssansen vigtige. Det er måden at kunne mærke på, og at få lov til at sidde og lege med maden. Man kan godt som forælder komme til at bekymre sig for meget om, at der skal være rent og pænt."*
>
> Lars Danielsen: Leder af den selvejende daginstitution Æblehuset i Herlev.

Med nogle få forholdsregler (såsom at undgå salt, tilsat sukker, komælk etc.) kan man med fordel introducere andet end grød, frugt- og grøntsagsmos, når man går i gang med overgangskosten. Faktisk anbefaler Sundhedsstyrelsen, at fødevarer som fisk og kød introduceres allerede fra 6-månedersalderen, og at børn tilbydes en bred vifte af smagsoplevelser i deres første to leveår.

Studier viser, at børn i overgangsperioden ofte accepterer en ny smag efter blot en eller to præsentationer. Førskolebørn skal typisk prøve en ny madvare 5-15 gange, før de kan lide den, hvorimod ældre børn og voksne kan have brug for at møde madvaren endnu flere gange, før de lærer at kunne lide den. Der er altså god grund til at invitere de mindste familiemedlemmer med til bords, så legen og læringen kan begynde.

LAD SMÅ BØRN STIKKE FINGRENE I GRØDEN

Små børn elsker at udforske deres verden. Alting bliver grundigt undersøgt, og her tages munden ofte i brug. Når børn første gang skal til at spise fast føde, når de er omkring 6 måneder gamle, har de slet ikke nogen erfaring med fast mad. Barnet står over for en betydelig læringsproces, som det skal have lov at være involveret i. Maden giver et kæmpe sanseindtryk, som kan være enormt spændende, men også overvældende, hvis barnet ikke får tid og ro til at følge med i eget tempo. Giv barnet mulighed for at lege med maden, føle dens tekstur og slikke den af fingrene. Gør overgangsperioden og mødet med mad sjovt og lad barnet tage aktivt del i processen.

> *"Børn, der har det svært med klistrede konsistenser i munden, kan have svært ved at blive madet og har tit svært ved at spise hjemmelavet grød. Det kan derfor være en ide at ændre på måden, grøden gives. Det kan ske ved at forme kold havregrød til kugler og trille kuglerne i noget, f.eks. havremel eller mandelmel, der gør at den ikke klistrer på fingrene eller lige når den kommer ind i munden. Derved kan barnet spise grød med fingrene. Grød bagt til flade klatkager, tilsat æg og lidt frugt – f.eks. en moset banan, kan også spises med fingrene. Det er lettere at spise med fingrene end med ske, så ved at bruge fingrene kan barnet på et tidligere stadie end ellers spise selvstændigt."*
>
> Ulla Lebahn: Ergoterapeut, specialiseret i børn med sansemotoriske spiseproblemer, ekstrem kræsenhed og/eller madfobi.

Studier indikerer, at det kan være en fordel at lade børn tage aktiv del i spisningen allerede fra deres første møde med fast føde - dog er der til dato ikke forskning, der viser en årsagssammenhæng. En undersøgelse har f.eks. vist, at børn, der fik lov til selv at spise med fingrene i overgangsperioden, var mindre kræsne i slutningen af deres andet leveår. Ligeledes fandt et andet studie, at der var sammenhæng mellem børns madpræferencer og deres erfaring med at spise selv i overgangsperioden. Specifikt undersøgte studiet en gruppe børn i alderen 20–78 måneder via et spørgeskema, som deres forældre udfyldte. Forældrene angav deres børns præference for forskellige fødevaregrupper, samt i hvilken udstrækning deres børn selv håndterede maden, når de spiste. De børn, der havde størst erfaring med selv at føre mad til munden, foretrak grovere kulhydrater i form af brød og pasta, i modsætning til børn, der var blevet madet. Børnene, der var blevet madet, foretrak slik og søde sager, over andre fødevaregrupper.

4. HVILKEN SLAGS MAD KAN DIT BARN NEMT FÅ FAT I?

Børn spiser ofte den mad, der er adgang til og som er nemt tilgængelig. Det er altså ikke blot præferencen for en bestemt madvare, der får barnet til at spise mere af den, men også dens tilgængelighed. Hvis frugt og grønt ligger hele i frugtskåle eller pakket væk i skabe og køleskabe, er det nemmere - og måske mere attraktivt - at snuppe en kiks, chips eller anden let tilgængelig snack frem for sundere madvarer. Studier peger på, at en af de vigtigste omstændigheder, når det kommer til børns indtag af frugt og grøntsager, er at børn har adgang til disse i hjemmet. Derudover betyder det noget, at de er nemt tilgængelige, det vil sige at de er skåret ud eller tilberedt, så de nemt kan spises.

Det, børn spiser, afhænger altså i høj grad af, hvad der er i huset og om det er nemt tilgængeligt. Ønsker du at introducere sundere snacks til dine børn, så sørg for at der er nem adgang til dem. Skær grøntsager ud og anbring dem på bordet, hvor dine børn laver lektier. Sæt f.eks. skåle med nødder og dadler frem om eftermiddagen, eller sørg for at der er udskåret frugt tilgængelig i køleskabet. Kun fantasien sætter grænser.

5. INDDRAGELSE OG EJERSKAB

Denne tilgang til at få børn interesseret i mad, smag og madlavning får stor opbakning af praktikere. Madkundskabslærere, kokke og naturvejledere oplever, at børns madmod og engagement er højt, når børnene selv får lov at være med i et væld af aktiviteter fra høst og fangst til tilberedning og spisning.

> *"Størstedelen labber det hele i sig. Det er helt fantastisk. Altså, de skal bare prøve at smage det hele, for nu har de, død og pine, trasket rundt i mindst en time; de er blevet våde, de har fanget krabben og hakket grøntsagerne osv. Så skal det bare ikke smides ud, noget af det! Det skal smages og det skal ædes."*
>
> Thomas Juel Johansen: Naturvejleder ved Brorfelde Observatorium.

Disse observationer er også delvist bakket op af undersøgelser af hvilken effekt, det har, når børn er med til selv at dyrke, passe og høste afgrøder. Resultaterne peger bl.a. på, at elevers engagement i skolehaver kan have en positiv indflydelse på, hvor mange grøntsager de spiser, og hvor godt de kan lide dem. Kvaliteten af studierne, der har undersøgt effekten af skolehaver, varierer dog en del. F.eks. er målingerne af, hvor mange grøntsager børnene spiser, og i hvilket omfang de smager på noget, de ikke kender, ofte baseret på selvrapportering. Skolerne, der deltager, er ikke tilfældigt valgt ud (randomiseret), og mange studier har ikke inkluderet en kontrolgruppe. Dette er med til at gøre det sværere at konkludere på effekten.

Derudover engagerer skolehaveprojekter ofte også børn i madlavning, og de smager på råvarer, som de muligvis ikke før har smagt. Det er derfor ikke muligt at konkludere præcist hvilke af disse aspekter, der øger børnenes præference for grøntsager.

LAD BØRNENE DELTAGE I MADLAVNINGEN

For de fleste familier er det ikke realistisk at tage på fisketur hver gang, man ønsker at servere fisk, og mange har ikke mulighed for at dyrke frugt og grønt derhjemme, men mindre kan også gøre det. Man kan godt inkludere sine børn i madlavningen og give dem en reel indflydelse på rettens sammensætning, ingredienser og tilberedning. Ved at eksperimentere med forskellige tilberedninger kan man øge børns (og sin egen) bevidsthed om at smagsoplevelsen afhænger af tilberedningen og sammenspillet med andre ingredienser. Er det f.eks. muligt at tilberede en fisk eller en rabarber på en måde, som smager godt? Så godt, at vi ændrer holdning til, om vi kan lide den specifikke madvare? Børnene kan få lov

til at være smagsdommere og beskrive de sanseindtryk, de enkelte ingredienser giver. Ældre børn kan få lov til helt selv at stå for madlavningen på dage, hvor det nu giver mening for den enkelte familie.

Siden 2012 er flere børn kommet med i køkkenet, når aftensmaden tilberedes. Dengang var kun fire procent med i køkkenet på en gennemsnitlig dag. I 2016 var dette tal steget til syv procent. Men meget tyder altså på, at børn ikke kommer med i køkkenet ret ofte.

> *"Der skal være varme og glæde i køkkenet, forældrene skal være engagerede og stemningen positiv. Men realiteten er, at mange børnefamilier ikke har særlig meget tid, og det skal ikke blive en sur pligt at lave mad sammen. Man kan planlægge at gøre det en gang imellem. Det er vigtigt, at man selv har glæde ved det og kan se, at det er sjovt."*
>
> Jonas Vigkilde: Kok, folkeskolelærer og projektudvikler på "Fars køkkenskole"

Husk på, at målet med at have junior med i køkkenet ikke nødvendigvis er at få ham til at spise sig mæt i indbagt laks – eller hvad der nu står på menuen. Som beskrevet tidligere er det at lære sin smag at kende en proces, der tager tid, og den er kendetegnet ved, at kun små mængder ukendt mad i begyndelsen bliver spist (eller måske helt afvist). Derudover handler det om at give barnet kontrol og positive oplevelser i køkkenet. Samværet i køkkenet har værdi i sig selv, og dette kan blive undermineret, hvis vi har en skjult dagsorden om at nye madvarer skal spises.

> *"Eleverne skal lære at vælge, og det kan de kun lære, hvis de ved hvorfor de vælger, som de gør. Så kan de lære at vælge fremadrettet, mere nuanceret og mere kritisk. Man bliver ikke kritisk vælgende bare fordi man får en stak viden."*
>
> Helle Brønnum Carlsen, lektor, ph.d. og underviser i bl.a. madkundskab.

Vil man sætte lidt mere skub i egne såvel som børnenes kompetencer i et køkken, er der mange muligheder for at finde sjove udfordringer. Tag fx hjem til bedsteforældrene og lav mad, som de ville lave den. Lav mad over bål sammen, eller undersøg, hvad lokalområdet kan byde på.

Foto: Anne Bech

Det at tage et madlavningskursus sammen, forældre og barn, kan være en rigtig positiv oplevelse på mange måder. Børn lærer, at de sagtens selv kan kreere velsmagende måltider, og forældrene opdager måske, at deres børn kan meget mere end forventet. Derudover får alle parter mulighed for at udfordre deres hverdagsrutiner og ugentlige madplan og opleve nye input af spændende smagsoplevelser.

> *"Når fædrene og deres børn går i køkkenet sammen, så oplever jeg et fantastisk samvær og fællesskab, det er sjovt og hyggeligt. De er utroligt videbegærlige, og de vil rigtig gerne lære at lave mad, men de har ikke kunnet gå nogen steder hen før."*
>
> Jonas Vigkilde: Kok, folkeskolelærer og projektudvikler på "Fars køkkenskole"

BØRN SKAL INVOLVERES, IKKE BELÆRES OM SUND MAD

Der har i mange år været stor opmærksomhed på at øge folkesundheden og i særdeleshed at få børn til at spise mere frugt og grønt. En måde at gøre det på er at involvere børn i processen.

> *"Jeg lader dem på et meget tidligt tidspunkt skabe deres egen salat ud fra nogle benspænd; noget som de skal bruge og noget som de selv må bestemme, om de vil bruge. Så hvis man virkelig har en aversion imod rosenkål, så kan man springe rosenkål over i den sammenhæng. Det, der er vigtigt, er at åbne dem for at turde bruge f.eks. kål. Hvis kravet er, at de skal bruge en slags kål, så må de jo hen og smage på; hvilken en smager mindst bittert? Og de vælger måske så spidskålen"*
>
> Helle Brønnum Carlsen, lektor, ph.d. og underviser i bl.a. madkundskab.

Sundhed og ernæring er på skoleskemaet, og børn lærer om, hvad sund og usund mad handler om samt hvilke påvirkninger, det har på kroppen. Forskning på området indikerer dog, at det ikke er gennem ernæringsundervisningen, at børn fatter interesse for at spise frugt og grønt. Undersøgelser peger endda på, at en belærende tilgang faktisk kan mindske interessen for at lære mere om frugt, grønt og sundhed - og endda kan påvirke indtaget af frugt negativt.

> *"… vi har et ansvar for ikke at presse "sunddommen" ned over vores børns hoveder. De er nemlig ikke udrustet med et indre bolværk mod risikodata og relative tal, endsige retten til at handle derefter. Børn kan ikke vælge ret meget selv, og det udløser et faretruende stort pres på dem, hvis de nu også skal til at forklare mor og far om livsstil og hele tiden tænke i at være sunde."*
>
> Jens Peter Gøtze, professor og overlæge på Rigshospitalet.

6. JEG SPISER SOM MIN ROLLEMODEL

Børn er sociale væsner, der konstant suger til sig af omgivelserne, og deres sociale relationer er med til at forme deres holdninger, præferencer og mod, når det kommer til at smage ny og ukendt mad. Børns valg af specifikke madvarer påvirkes og afhænger til dels af, hvad deres venner, klassekammerater, søskende og voksne i deres omgangskreds vælger at spise.

Flere studier har vist, at børns smagspræferencer ændrer sig, når de f.eks. spiser sammen med børn, der kan lide andre madvarer end dem, de selv foretrækker. Sætter man f.eks. et barn, der ikke bryder sig om broccoli, sammen med en god ven eller en gruppe børn, der elsker grøntsagen, er der altså en god chance for, at barnet vil begynde at spise og efterhånden kunne lide broccoli.

Også voksne i barnets omgangskreds kan påvirke barnets valg af madvarer og grad af madmod. Som beskrevet tidligere er det helt naturligt, at børn udviser mistro overfor ukendte madvarer. Når man gerne vil opfordre et barn til at smage en helt ny madvare, er den bedste fremgangsmåde selv at være rollemodel for barnet. Studier viser, at den største effekt ses, når en voksen spiser sammen med barnet *og* spiser den samme mad, som bliver serveret for barnet. Det har også vist sig at have en positiv effekt, hvis man verbalt udtrykker, at maden smager rigtig godt, f.eks. med at sige "mm, jeg elsker radiser!" når man spiser en radise og gerne vil opfordre til at barnet også smager på den.

LAD NABOENS MADMODIGE DRENG SPISE MED

Noget tyder på, at især små børn under seks år spejler deres smagspræferencer og spisevaner i deres sociale relationer. Derudover er det specielt lidt ældre børn, der udøver den stærkeste effekt på mindre børns præferencer. Effekten er også større, når det er venner frem for andre bekendte eller ukendte børn, der fungerer som rollemodeller.

Det kan altså være en god ide at afprøve spændende nye opskrifter, der udfordrer smagsløgene og smagsmodet, når nabodrengen, der har for vane at spise alt, der bliver serveret for ham, skal spise med til aften. Er han tilmed lidt ældre, eller er han én, dit barn ser op til, kan det sagtens være nok til, at dit barn også har mod på at smage på eller spise af retten.

> *"Når vi står og skærer de her grøntsager ud og spørger, hvem vil smage? Så er der ud af de her 12 børn bare én af dem der skal sige; jeg vil smage! Så vil alle smage."*
>
> Jonas Vigkilde: Kok, folkeskolelærer og projektudvikler på "Fars køkkenskole"

SERVER BARNETS LIVRET FOR DEN KRÆSNE KUSINE

Børn spejler sig selvfølgelig ikke kun i positive rollemodeller, der uden tøven går i krig med alt fra oliventapenade til muslinger. Ligesom med positive rollemodeller spejler børn sig også i andre, der udviser f.eks. modvilje eller afsky mod nye eller kendte madvarer. Desværre tyder det på at rollemodeller, der udtrykker negative følelser for en given madvare, har en endnu større påvirkning end rollemodeller, der udtrykker sig positivt. Derfor er det måske heller ikke lige, når I har besøg af kusinen, der afviser al mad ud over syltetøjsmadder og pasta med ketchup, at I skal afprøve nye, eksotiske retter. Vælg i stedet en ret, som dit barn elsker og lad hende være det gode forbillede for kusinen.

Selvom de voksne i børns omgangskreds kan agere som positive rollemodeller, er der grund til at tro, at en ligesindet ven vil have den største effekt. Et studie har vist, at en gruppe elever spiste mere ny frugt, når en velkendt voksen spiste den samme frugt og udtrykte, at frugten smagte godt. Da man fik en anden elev til at spise og udtrykke sig positivt om en anden "konkurrerende" frugt, kunne den voksne imidlertid ikke længere påvirke, hvor meget børnene spiste af den oprindelige frugt.

Måske er det også forklaringen på mange forældres undren, når Mikkels pæ-

dagoger beretter om alle de ting, han gladeligt spiser i børnehaven, mens han blankt afviser den samme mad hjemme ved middagsbordet.

> *"De små orienterer sig langt mere imod de voksne. Når du er 1 eller 2 år, så kigger du måske mere på; spiser den voksne den her fisk, så gør jeg det også, fordi jeg føler en tryghed ved dig. Hvis der er en på 5 år oppe i børnehaven, der siger; jeg kan ikke lide det der, så kan der godt være en tendens til, at ingen ved bordet så kan lide det, fordi han har en vis position i gruppen."*
>
> Lars Danielsen: Leder af den selvejende daginstitution Æblehuset i Herlev

Det er ikke tilstrækkeligt belyst i forskningen, om effekten af rollemodeller på smagspræferencer rækker ud over selve den sociale situation, eller om den nyerhvervede smagspræference kun ses midlertidigt. Dog er det klart, at rollemodeller kan påvirke børns mod på at smage nye eller mindre foretrukne madvarer eller retter, der derved kan igangsætte den læringsproces, der er nødvendig for at kunne lide ny mad.

7. MIX DET NYE MED DET VELKENDTE

Når neofobien topper og det treårige barns interesse for at spise grønt og varieret eventuelt har nået et lavpunkt, er den nemmeste løsning nogle gange at servere frugt og grønt sammen med velkendte, vellidte retter. Et væld af grøntsager, bønner eller linser kan f.eks. blendes i pastasaucen, og nye grøntsager eller frugt kan føjes til en vellidt smoothie-base. Denne strategi kan få barnet til at spise flere næringsstoffer, men gør givetvis ikke noget for at stimulere og udvide børns smagspræferencer og madmod.

Der er sparsom evidens for, hvorvidt børn udvikler præferencer for grøntsager, som de kun har fået serveret skjult eller maskeret i andre retter. Derfor er det en god ide fortsat at servere disse grøntsager tilberedt på en måde, som resten af familien spiser. Husk på, at barnets uvilje aftager med alderen, og at dit barn lige pludselig igen vil være villigt til at prøve mad, som før blev afvist.

SMAGSPARRING

Flavour-flavour-læring eller "smagsparring" betyder, at man parrer en ukendt smag med en, der allerede er vellidt for at øge accepten af den nye smag. Populært kaldes det også for "ketchup-tricket", og mange forældre kan måske nikke genkendende til, at en ny madvare glider nemmere ned, hvis den dyppes i ketchup.

Studier har vist, at man accepterer en ny madvare og spiser mere af den, når den har været serveret gentagne gange sammen med en anden vellidt og velkendt madvare. Accepten forbliver altså øget - også når den oprindeligt ukendte madvare senere serveres for sig selv.

> *"Jeg behandlede en dreng på 15 måneder, som havde haft seriøse spiseproblemer. Vi fandt ud af, at han var mere åben for at smage nyt, hvis han kunne få ketchup på. I starten skulle det være helt rødt og dækket af ketchup, så klarede han sig med mindre og til sidst behøvede han det slet ikke. For børn, der har det svært med ny mad, kan et overgangsobjekt hjælpe, så overgangen til det nye føles mere kendt og trygt."*
>
> Ulla Lebahn: Ergoterapeut, specialiseret i børn med sansemotoriske spiseproblemer, ekstrem kræsenhed og/eller madfobi

Den velkendte smag behøver ikke være ketchup eller remoulade. Brød med smør kan bruges til at dyppe i en ny suppe, neutral yoghurt kan toppes med frisk frugt, smeltet smør kan hældes over grøntsager eller revet ost kan drysses over en ny gryderet. I princippet kan enhver slags mad, som barnet er glad for, tages i brug, når noget nyt skal præsenteres. Her må man prøve sig frem og finde ud af, hvad der fungerer bedst.

8. DET ER INDPAKNINGEN, DER TÆLLER

Studier viser tydeligt, at præsentation i form af indpakning og emballage påvirker børns oplevelse af smag. Børn vælger mad, og foretrækker *smagen* af mad, der er indpakket i farverig eller visuelt stimulerende emballage, eller hvor indpakningen er dekoreret med populære tegnefilmsfigurer.

Det gør altså ikke nogen forskel at selve maden er den samme - lille Ida vil foretrække smagen af æblet med et klistermærke af hendes yndlingstegneseriefigur udenpå. Det er ikke svært at se, at netop dette trick hyppigt bliver benyttet af fødevarevirksomheder, når de målretter produkter til børn.

Aktuel forskning tyder på, at brugen af velkendte tegnefilmfigurer og lidt sjov indpakning faktisk kan være en effektiv strategi, når du f.eks. vil promovere frisk frugt og grønt over kiksen til eftermiddagsmaden eller snackbøtten på turen.

Denne tilgang opfordrer måske ikke umiddelbart til hverken medinddragelse eller refleksion over egne madvalg. Til gengæld er det en tilgang, der ofte vækker stor glæde hos især mindre børn – og man kan som forældre invitere junior til fx at være med til at pakke madpakken sjovt ind.

9. EKSPERIMENTÉR MED TILBEREDNING OG SERVERINGSFORM

Desværre er der ikke megen forskning, der har undersøgt hvordan børn i forskellige aldre foretrækker deres mad serveret eller tilberedt. Evidensen peger dog på, at børn og voksne visuelt foretrækker forskellige serveringsformer og har forskellige præferencer for den måde, hvorpå maden præsenteres på tallerkenen. Forskere i dette felt har fundet, at børn har tendens til at foretrække syv forskellige elementer og seks forskellige farver på deres tallerkner, mens de voksne kun vil have tre forskellige farver og tre forskellige elementer på deres.

Et dansk studie har undersøgt, hvilken effekt forskellig størrelse og form havde på 9-12-årige børns præferencer for forskellige rå snackgrøntsager. Studiet viste tydeligt, at serveringsformen har betydning for, hvad børn foretrækker. Specifikt viste studiet, at børnene foretrak grøntsager, der var skåret ud, frem for hele grøntsager. Grøntsager skåret i stjerneform var mest populært, efterfulgt af

stave og skiver på en delt andenplads. Derimod havde grøntsagernes størrelse kun betydning for grøntsager, der blev serveret hele. Her foretrak børnene de store grøntsager frem for de små hele grøntsager. Mange supermarkeder har et udvalg af små snackgrøntsager, der ofte har en højere pris end de almindelige størrelser, men dette studie tyder på, at de små snack-størrelser ikke nødvendigvis får de 9-12-årige til at spise mere grønt.

Resultater fra sådanne studier betyder selvfølgelig ikke, at man skal skære al sit barns mad ud i stjerneform, men de viser klart, at præferencer afhænger af mere end blot smagen af den enkelte madvare. Man kan altså servere og tilberede mad på mange måder, hvilket kan gøre madvaren mere eller mindre vellidt.

Hvis dit barn siger, at hun ikke kan lide kogte gulerødder, betyder det ikke nødvendigvis, at hun heller ikke kan lide dem rå eller i en gulerodssuppe. Har man med mindre børn at gøre, kan man f.eks. tilberede og servere grøntsager på en måde, som man ved, barnet foretrækker. Så behøver man ikke fokusere så meget på, om grøntsagerne i middagsmåltidet bliver spist, og man kan i stedet lade barnet smage på og udforske nye tilberedninger og serveringformer af det øvrige måltid - helt uden pres og forventninger til hvor mange grøntsager, der ryger indenbords.

Større børn kan selv tage udfordringen op og eksperimentere med tilberedningen og hvordan den ændrer smagen af en madvare.

> *"Et barn kan måske ikke lide aubergine, og tit handler det om konsistensen. Så bruger man nogle virkemidler; man kan purere den, grille den, putte den i kødsovsen eller servere den med bacon, og barnet finder ud af, at det måske er ok. I bund og grund tænker jeg at man kan servere alting for alle. Alting i rette mængder eller rette tilberedninger."*
>
> Thomas Laursen, Wildfooding.dk

Du kan også arbejde med serveringsformer, som dit barn allerede foretrækker, samtidig med at I eksperimenterer med nye ingredienser og smagsindtryk. Er dine børn f.eks. meget glade for pomfritter, kan du eksperimentere med at tilberede andre rodfrugter på samme måde. Pomfritter kan laves af et væld af grøntsager og krydres med andet end salt for at udfordre smagsoplevelsen. Dette kan være en god strategi, hvis du har et barn, der er midt i den neofobiske periode (2-3 år) og virkelig har svært ved at smage på nye ting.

VELSMAG

Man kan undre sig over, hvorfor forskningen i børns madvaner ikke har fokuseret mere på velsmag og hvordan kulinarisk viden kan bruges til at øge accepten af en ny smag. Dette er til gengæld et stort forskningsfelt inden for fødevareindustrien.

Et enkelt interventionsstudie har testet effekten af henholdsvis velsmag og nudging på, hvor meget frugt og grønt skolebørn spiste over et syv måneder langt forsøg. Forsøget blev udført i kantiner på 14 skoler. Skolerne havde enten; 1. fået en professionel kok til at udarbejde opskrifter til at forbedre smagen af kantinens sunde retter samt at undervise kantinens personale i kulinariske færdigheder; 2. implementeret nudgingstrategier, såsom at tilbyde frugt og grøntsager i starten af frokostkøen, eller 3. en kombination af begge tiltag. Forsøget viste, at nudging øgede elevernes valg af både frugt og grøntsager, men det var kun i de kantiner, hvor kulinarisk indsigt havde forbedret *smagen* af maden, at de *spiste* mere frugt og grønt.

Nudging refererer til en ændring af den sammenhæng, som beslutninger træffes i, og som fører til en forudsigelig ændret adfærd uden samtidig at begrænse valgmuligheder eller f.eks. økonomisk incitament. På denne måde kan børn (og voksne!) nudges til at træffe andre valg, end de normalt ville gøre - i dette tilfælde sundere madvalg - uden at begrænse eller fjerne deres adgang til mindre sunde valgmuligheder.

MODSÆTNINGER OG SAMMENSPIL GØR MADEN MERE APPETITLIG

For at lave velsmagende mad, som er appetitlig, er det ikke kun råvarer og tilberedning, der har betydning for, hvor godt vi kan lide maden.

Sammensætningen af smags- og sanseindtryk er også vigtig for hvad vi synes om maden. Det er vigtigt, at retterne laves på en måde, der sikrer, at den der skal spise det har lyst til at spise maden. Der er en række tips, begrundet i det vi ved om hvad der giver os lyst til at spise, og til at holde op igen. Det handler meget om at bruge vores forkærlighed for variation på en måde, så maden er mere interessant og mere appetitlig. Når man laver mad, kan man tænke på dem - så er chancen for succes hos den spisende øget.

Disse fire ting er gode at gå ud fra, når man laver mad:

- Teksturkontrast
- Variation – noget, men ikke for meget
- Tænk på dynamikken i spisningen
- Den altædendes dilemma – nyt og velkendt

Teksturkontrast

Sørg for, at en ret får flere forskellige teksturer – f.eks. både noget blødt og cremet, og noget sprødt. Det giver en variation i sanseindtryk og mundfølelsen. De bløde og mere saftige/vandholdige dele af retten er med til at gøre det nemmere at tygge og synke de hårde og mere arbejdsmæssigt krævende dele af en ret. Et andet eksempel er mundfølelserne cremet, olieret og fedtet og deres modsætninger, det mundudtørrende, sammentrækkende og astringerende. Begge dele bygges op, når man spiser flere bidder af det samme, og nedbrydes, når man skifter mellem modsætningerne. Det betyder at to ting, der hver for sig ikke

smager så godt, kan blive fantastiske sammen. Det kan opnås både ved at bruge forskellige tilberedningsteknikker (stegning, kogning etc.) og ved valg af råvarer. Som eksempel kan man tage røget andebryst og en rabarberkompot. Den fede smag fra andekødet modsvares af den snerpende syre og astringens i rabarberen. Begge elementer kan være for meget hver for sig, men spist sammen, hvor man skifter mellem det ene og det andet, holder de hinandens negative sider i skak.

Variation – noget, men ikke for meget

Sørg for at bruge flere af grundsmagene - sur, sød, salt, bitter og umami - i en ret. Nogle mener, at man skal have alle fem grundsmage i alle retter, men det er ikke understøttet af nogen forskning. Et godt råd er at sikre, at der er nogle stykker. Det er sjældent, at alle fem er passende i en ret. Brug tilsmagning og nogle af de kraftige smagsgivere i køkkenet til at give retten mere af grundsmagene (honning, eddike, salt, soja og så videre) i de variationer, der kulturelt passer til retten. Retter, der har et passende antal smagsretninger i sig, vil smage tilpas komplekst. Retter med alt for mange smagsretninger er for komplekse og derfor sværere at værdsætte.

Brug krydderurter og krydderier, der ikke er stærke, til at skabe mere variation og kompleksitet i retterne, men undgå for mange. Krydderurterne forøger smagsfylden i retten, men det nytter ikke at bruge for mange forskellige. Vores evne til at skelne mange lugtindtryk fra hinanden er ikke så god, så hold dig til maksimalt fire forskellige markante lugtindtryk i en ret eller en del af en ret. En undtagelse er blandinger af smagsgivere, der næsten altid sættes sammen i forskellige lande eller regioners køkken - de kan sammen blive til en genkendelig signatur for det køkken. Et eksempel er olivenolie, tomat, basilikum, oregano og hvidløg, der sat sammen er smagen af det sydlige Italien.

Dynamikken i oplevelsen af maden gennem en bid og et måltid

Der er meget stor forskel på maden som den er, når vi putter den i munden, og det vi synker. Det specielle ved mad er, at vi får nydelsen gennem ødelæggelsen af maden. Formålet med at tygge maden er at gøre den klar til at blive sunket, og allerede starte på fordøjelsen af madens elementer. For at maden er synkbar skal to ting være opfyldt: Den skal være tilpas nedbrudt i stykker, der er små nok til at kunne samles i en blød klump, og den skal være fugtig nok til, at klumpen hænger sammen og kan glide gennem svælg og hals. Spejdere kender måske den gamle konkurrence om at spise et bart stykke rugbrød. Her er det tydeligt at det, der tager mest tid, er at få gjort brødet fugtigt nok til at synke.

Som vi udvikler os gennem barndommen bliver vi bedre til at styre maden i munden, dog med nogle tilbageslag mens vi skifter mange tænder. Det gør, at der er nogle teksturer, som små børn synes er for svære at spise. Det kan f.eks. være trævlede eller slimede teksturer.

Gennem et måltid mætter vi på en måde også sanserne. Det kaldes *sansespecifik mæthed*.

Når man har fået nok af en smag (især grundsmagene – salt, surt, bittert, sødt og umami), begynder man at synes mindre godt om den smag, og man ender med ikke at have lyst til at spise mere af den smag. Hvis en ret eller flere retter i træk er for endimensionel i grundsmagene (f.eks. salt), kan det betyde at man hurtigt mister nydelsen ved at spise den ret. Der er forskel på hvordan børn og voksne oplever sansespecifik mæthed. For børn er det mere den råvare eller ingrediens smagen er i, end det er selve smagen, de bliver trætte af. Det betyder, at det er godt med variation i ingredienser, når maden skal spises af børn.

Den altædendes dilemma – nyt og velkendt

En af grundene til at mennesket har befolket det meste af kloden er, at vi er altædende. Så hvor end vi er kommet frem, har vi undersøgt omgivelserne og fundet frem til det, der giver os næring. Det betyder, at vi bruger en god del af vores tankevirksomhed på at undersøge hvad vi skal spise. Der er mange dyrearter, der er utroligt specifikke i deres fødevarevalg – pandaer og koalaer er eksempler på dyr, der kun spiser en ting - bambus for pandaen, eukalyptus for koalaen. For os altædende betyder det, at vi er tiltrukket af ukendt eller ny mad, da det kan være en ny vigtig fødekilde. På den anden side kan ny mad være farlig for os. Vi kan blive syge, eller det kan være, det bare smager dårligt.

Men vi holder også af det velkendte, fordi vi ved hvad vi får. Det velkendte kan dog også blive for kedeligt, og vi mister lysten til at spise det. Så både for ny og for velkendt mad er der en dobbelthed, hvor vi både er tiltrukket og frastødt fra det.

Nogle mennesker søger ofte nye smage og oplevelser, mens andre helst vil have meget velkendt mad. Når man skal introducere nye råvarer i sin mad, er det en fordel at sætte dem sammen med velkendte smage og råvarer. Så er maden tiltrækkende på grund af indholdet af både nyheder og gamle kendinge. Hvis man kan finde den rette balance mellem nyt og velkendt, vil en ret være en succes første gang den bliver serveret.

ET PAR KLASSIKERE FORKLARET

Stegt flæsk med persillesovs er måske vellidt, fordi der er god teksturkontrast i retten. Det sprøde flæsk og de bløde kartofler, og sovsen der hjælper til med at gøre maden mere fugtig, og dermed nemmere at synke. Der er også flere grundsmage, der træder kraftigt frem: Flæsket har salt og umami, mens kartoflerne har sødme. Persillen giver mere smagsfylde og har lidt bitterhed, der giver modspil til kartoflernes sødme. Derved kommer retten i balance.

Fish and chips har også masser af teksturkontrast i sig. En sprød panering, der omkranser et saftigt og blødt indre – det gælder for både fiskefileten, men forhåbentlig også for pomfritterne. I den klassiske engelske version er der malteddike på, der giver noget syre, og hjælper med at nedbryde opbygningen af et fedtlag i mundhulen.

Sønderjysk kaffebord: Det er for de fleste kun muligt at klare at spise meget kage, når man får hjælp af kaffe eller te. Opbygningen af fedtlaget i mundhulen kan afhjælpes ved at drikke noget nedbrydende – astringens og bitterhed fra kaffe og te spiller pingpong med det fede og cremede fra kage.

Sushi blev hurtigt populært i Danmark, måske fordi der er velkendte smagselementer i risen. Fisken er en råvare vi kender, men i et nyt og ukendt format, nemlig som rå. I maki (ruller) er ris og fisk sat sammen med den helt ukendte nori (tang). Vi har lært at sætte pris på tang gennem sushi. I 2015 blev danske børns forhold til forskellige madvarer undersøgt i Masseeksperimentet, hvor ca. 25000 børn deltog. Her var det tydeligt, at i de største byer, hvor der er nemmest adgang til sushi, kunne børnene også bedre lide den tangsnack, de blev budt på.

10. DROP BELØNNINGEN

Belønning i form af dessert eller en anden vellidt madvare bliver ofte brugt af forældre, når de vil have deres børn til at spise op eller spise specifikke fødevarer. Belønninger kan dog også være andet end mad, f.eks. klistermærker, legetøj, ekstra privilegier, ros eller tid med tv eller spil. Belønning har imidlertid også en anden effekt, som gør det til en problematisk metode at bruge.

BELØNNING I FORM AF MAD

På kort sigt kan udsigten til dessert virke som en effektiv strategi, og barnet spiser muligvis også op eller spiser den specifikke madvare. Videnskabelige forsøg viser imidlertid at denne fremgangsmåde, trods de gode intentioner, har det med at give bagslag. Hvis børn bliver bedt om at spise f.eks. tomater før de må få slik, øges deres præferencer for belønningen, altså slik, samtidig med at præferencen for tomaten nedsættes. Den negative effekt af belønning ses mest tydeligt, når belønningen består af anden mad, og når maden, der skal spises for at opnå belønningen, er noget, som barnet normalt gerne vil spise eller i hvert fald ikke helt afviser. Hvis et barn godt kan lide frikadeller og kartoffelmos, er det altså en dårlig ide at lokke med dessert, hvis maden bliver spist. Nu bliver den ellers vellidte hovedret forbundet med noget, man "skal" spise for at få sin "præmie"! Endvidere bliver desserten ekstra interessant for barnet i forhold til hovedretten.

Brug af belønning for at spise mere er heller ikke hensigtsmæssigt i forhold til selvregulering af kalorieindtag. Især små børn er utrolig dygtige til at mærke efter, hvornår de er sultne og hvornår de er mætte. Denne evne til at spise efter behov bør forældre understøtte frem for at forsøge at omgå.

BELØNNING, DER IKKE ER MAD

En række undersøgelser viser samme uhensigtsmæssige tendens, når børn blev belønnet med f.eks. legetøj for at spise en bestemt madvare. Andre studier viser dog, at belønning godt kan være en effektiv strategi, når man f.eks. vil have børn til at smage på noget, de ellers helt ville afvise at smage på, eller som de ikke allerede kan lide.

Som beskrevet tidligere er smagspræferencer tillærte, så jo bedre man lærer maden at kende, desto bedre vil den smage. Nogle studier har vist, at en beløn-

ning i form af f.eks. et lille klistermærke kunne få børn til at vælge, acceptere og spise grøntsager, som de i begyndelsen ikke kunne lide.

Resultaterne tyder altså på, at belønning i visse situationer kan have en positiv effekt. I praksis kan børn, der er særdeles neofobiske og spiser meget begrænset og ensidigt, muligvis have gavn af en form for belønning. Dette kunne med fordel være i form af et lille klistermærke eller i form af mundtlig anerkendelse; "det er så sejt, at du tør smage". Dog kan det ikke anbefales, at denne belønning består af anden mad.

BELØNNING SPÆNDER BEN FOR ET NATURLIGT FORHOLD TIL NY MAD

Selvom nogle undersøgelser peger på, at belønning kan bruges til at forbedre børns forhold til mad, de ikke tidligere syntes om, er der ikke megen forskning, som har undersøgt de langsigtede konsekvenser af denne tilgang.

Et enkelt studie har undersøgt hvordan børn, der tidligere hjemmefra er blevet belønnet for at spise, forholder sig til nye madvarer i forhold til børn, der ikke har nogen erfaring med belønning. Resultatet viste at børn, der normalt ikke blev belønnet for at spise, lærte at kunne lide maden ved at den blev præsenteret gentagne gange. Børn, der derimod var vant til at blive belønnet, valgte ikke den nye mad til uden brug af belønning. Forældres brug af belønning underminerede eller begrænsede altså fordelene ved stille og roligt at lade barnet blive fortrolig med den nye mad ved at servere den en gang imellem.

I praksis bruger man heller ikke belønning, når man som professionel arbejder med at hjælpe raske børn, som er meget neofobiske eller småtspisende. Her er midlet oftere at gøre mad og spisesituationen til noget, barnets selv har kontrol over, lade barnet sanse og lege med maden og flytte forældrenes fokus helt væk fra hvad og hvor meget, der bliver spist.

11. LEG MED MADEN

Børn bruger legen i alle aspekter af deres liv. De bruger legen til at udforske og forstå deres verden, og selv de mest banale hverdagspligter kan gøres sjove, hvis vi inddrager leg og fantasi. Hvis mor og far leger med, bliver legen og måltidet endnu mere spændende og forbundet med en positiv oplevelse. Børn leger ikke fordi de er uopdragne, men fordi de er børn. Måske er det tid til at genoverveje, hvorfor man ikke må lege med maden og sætte en hyggelig stemning ved middagsbordet højere end forventninger om bordskik.

Det skal siges, at der ikke megen forskning i effekten af at have en legende tilgang til maden. Derimod er det noget forældre tit har rigtig god erfaring med. Den legende tilgang kan tages i brug, når man vil opfordre sine børn til f.eks. at turde smage på nye, ukendte retter eller madvarer, eller når man har brug for at løfte stemningen i ulvetimen. Denne tilgang handler dog ikke om, at forældre skal lave cirkus eller bruge flyvende skeer til at få børnene til at spise mere mad og dermed tilsidesætte deres egen fornemmelse af sult og mæthed.

Leg har den fordel, at den flytter fokus fra maden, f.eks. hvad eller hvor meget der skal spises, og giver den en ny betydning. Det kan derfor være en god tilgang til familier, der ønsker at ændre adfærdsmønster fra en kontrollerende tilgang. Hvis et barn først har oplevet, at måltidet er et sted hvor ens grænser bliver overtrådt, er det en god ide at bruge leg til at sætte måltidet i et nyt og positivt lys.

> *"Jeg bruger rigtig meget at have en legende tilgang til mad sammen med barnet: lege madleg, være lille nørd og store nørd, lave madlektier eller være detektiv - alt efter hvilken alder og hvilken interesse, barnet har. Jeg har nogle smileys, jeg bruger til børn fra ca. 4 år og opefter. Barnet skal lægge maden ud for den smiley, der afspejler hvordan barnet har det med maden. Den mad barnet lægger ud for den "ligeglade" smiley, er den mad, der ligger lige inden for det mulige, altså nærmeste udviklingszone. Det vil sige, at det er noget, barnet potentielt vil kunne spise på sigt. Ved at anvende den legende tilgang er der ingen forventninger om, at barnet skal smage på eller spise maden."*
>
> Ulla Lebahn: Ergoterapeut, specialiseret i børn med sansemotoriske spiseproblemer, ekstrem kræsenhed og/eller madfobi

Legen kan tilpasses forskellige situationer og den mad, der spises. Man kan f.eks.

lege at man er på mexicansk restaurant, når man vil introducere tortillas for første gang; at man er sultne kaniner, der elsker at gnave i den sprøde kål; eller man kan lege, at broccoli er lige netop den type træer, som dinosaurerne spiste.

JELLYBEAN-TESTEN - LUGTESANSENS BETYDNING FOR SMAGEN

1. Hold dig stramt for næsen og tag så en jellybean i munden.
2. Tyg godt og smag efter, mens du stadig holder dig for næsen. Hvad kan du smage?
3. Slip så næsen. Hvad kan du nu smage? Læg mærke til, hvordan din smagsoplevelse ændrer sig.

Denne leg giver en forståelse af, hvor meget lugtesansen bidrager til vores opfattelse af smag. Når du holder dig for næsen, kan du smage det søde, som er en grundsmag. Først når du slipper næsen vil du kunne smage, om den valgte jellybean var med f.eks. jordbær-, kanel- eller appelsinsmag.

FORSKEL PÅ SØDME OG BITTERHED

Skær to plader mørk chokolade - en 70% og en 85% - ud i mundrette stykker. Luk øjnene og smag efter om I kan smage, hvilken en af chokoladerne, der er mest kakao i?

Denne leg sætter fokus på grundsmagene sødt og bittert. Kan du opfange den lille forskel i forholdet mellem bitterhed og sødme?

DUFTMEMORY

Et huskespil helt ligesom det velkendte Memory eller vendespil, men her skal spillerne bruge næsen og snuse sig frem.

Dette skal I bruge for at spille:

Materialer til Duftmemory

Vælg selv, hvor mange, og hvilke, fødevarer I vil bruge, men start fx med disse 10:

Ingefær	Appelsin	Dild	Basilikum	Vanilje
Løg	Hvidløg	Citron	Kaffe	Ost

Vælger I at spille med 10 fødevarer, skal I bruge 20 glas, så der er to ens af hver slags. Glassene skal være omkring 50 ml store og med skruelåg.

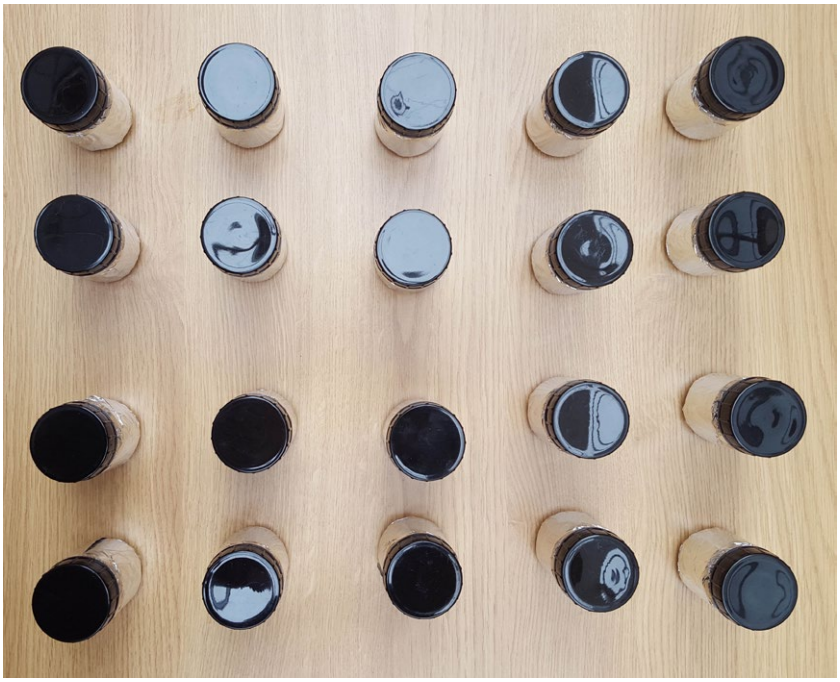
Inden I kan spille, skal glassene gøres klar. Det tager 30-45 minutter.

Sådan gøres glassene klar til spillet:

1. Pak glasset ind i stanniol, så ingen kan se, hvad der er i.
2. Skriv navnet på den madvare, som glasset skal indeholde, på en etiket og sæt den på bunden af glasset.
3. Put nu stykker af madvaren i glasset. Det er en god idé at hakke madvarerne fint, på den måde får man en kraftigere lugt frem.
4. Madvaren dækkes med et tyndt lag vat, så man ikke kan se hvad det er ved at kigge i glasset.
5. Skru låget på og glasset er klar til brug!

Sådan spiller I

Når I har gjort glassene klar, stiller i dem op således:



Opstilling af glas. Tegn evt. 20 felter på et stykke papir og brug det som en spilleplade.

Nu er I klar til at spille! Se mere information og inspiration til variationer på www.smagforlivet.dk/duftmemory

SMAGSLEG OG LEG MED MADEN

En anden sjov og klassisk leg er smagsleg, hvor man med bind for øjnene skiftes til at gætte hvilken mad, man får i munden.

Man kan også lege *med* maden: Friske grøntsager kan transformeres til et væld af sjove ting ved f.eks. at bruge tænderne som værktøj. Hvor mange smykker kan man f.eks. lave ud af radiser, peberfrugter, agurk og gulerødder?

Foto: Veggie Bling Bling - Studio Marije Vogelzang

Især med mindre børn kan legen være et værktøj til at lære om smag og øge fortroligheden med ny mad. Med børn i skolealderen giver det ofte mere mening at tage dem med i køkkenet eller lade dem eksperimentere med at kreere velkendte eller nye retter på egen hånd.

VI ER ALLE FORSKELLIGE

Som utallige studier viser, afhænger vores smagspræferencer af hvilken mad, vi kender og er vant til at spise. Børn og voksne i Danmark kan godt lide rugbrød, i Japan kan de godt lide rå fisk, og på Færøerne holder man stadig af lufttørret kød fra både fisk og hvaler. I andre dele af verden, hvor disse madvarer ikke er almindelige, vil de generelt ikke være det foretrukne madvalg for ret mange. Der er altså ingen tvivl om, at vores præferencer er tillærte og at de ikke afhænger af vores genetiske eller etniske baggrund. Med andre ord: Vi er ikke født til at kunne lide en bestemt slags mad.

VORES GENER SPILLER EN ROLLE

Men generne spiller imidlertid en central rolle, når det kommer til, hvor madmodige vores børn er. Tvillingestudier viser, at genetiske faktorer kan forklare omkring to tredjedele af variationen i graden af neofobi hos både børn og voksne. Det vil sige, at nogle børn vil være meget madmodige fra naturens side, mens andre konsekvent vil være mere skeptiske.

ACCEPTER DIT BARN, HVOR DET ER

Trygge rammer, gode rollemodeller, medindflydelse og jævnlige præsentationer for ukendte madvarer vil altså ikke gøre alle børn altspisende, men derimod understøtte hvert enkelt barn, der hvor det nu engang er.

Når det kommer til at smage nye ting, fortolker mange forældre børns modvilje som tegn på dårlig opdragelse eller som en personlig kritik af forælderens kulinariske evner. Denne fejltolkning hjælper ikke barnet til at udvikle sin egen forståelse af madens sanseindtryk, som måske kan virke overvældende, og den bremser barnets mulighed for at udfordre sine grænser i sit eget tempo.

Hvis man i stedet accepterer, at ens barn har det svært med at putte nye ting i munden, og møder man sit barn med forståelse, har man allerede flyttet en stor barriere for sit barn. Nu kan man koncentrere sig om at skabe en god stemning omkring maden og måltidet. Man kan fokusere mere på nydelse og lyst og mindre på mængder af urørte madvarer på tallerkenen. Med et meget forsigtigt barn kan det f.eks. være en god ide at udforske og lege med nye madvarer, hvor grundsmagen er sød og dermed hurtigere accepteret og vellidt. Mango eller dadler er måske en tilpas stor udfordring, selvom storebror vil

smage på både østers og rosenkål. Mærk hvor barnet er og find smagsoplevelser og udfordringer, der passer til dit barns temperament.

Det lidt større barn kan med fordel være med til at bestemme, hvad udfordringen kunne være, og hvornår den er gennemført. Skal f.eks. hele den nye madvare spises; er det nok med en eller to bidder; eller skal den nye madvare måske bare snuses til, røres ved og tygges lidt på – med tilladelse til at spytte ud igen?

AFVISERE OG TALLERKENTØMMERE

Ligesom at nogle børn fra naturens side er mere forbeholdne over for ny mad end andre børn, er det heller ikke alle børn, der vænner sig til at kunne lide en bestemt madvare ved blot at blive præsenteret for den mange gange. Det er resultatet af et stort studie med flere end 300 børn fra Storbritannien, Frankrig og Danmark.

Børnene blev introduceret for en artiskokmos mellem fem og 10 gange. Fire ud af ti børn (40%) blev klassificeret som "læringsvillige" - det vil sige, at de gradvist spiste mere af artiskokmosen i løbet af den periode, undersøgelsen varede. Hver femte af børnene (21%) spiste det meste af mosen hver gang, den blev serveret - de blev kaldt "plate-cleaners", altså "tallerkentømmere". Knap hver fjerde barn (23%) havde ikke noget fast spisemønster og kom derfor i kategorien "tilfældigt spisemønster". Den sidste gruppe af børn, nemlig hver sjette (16%), var "afvisere" - de spiste generelt kun meget lidt af mosen og spiste ikke mere af den i takt med at den blev mere velkendt for dem.

Resultatet viser klart, at der er en mindre gruppe af børn, som ikke nødvendigvis spiser mere af en given madvare, selvom den ikke længere er ukendt for dem.

> *"Der er stadig børn, der ikke smager på det, det er der altid, selvom de har været med i processen hele vejen. Det er fint, at børn ikke vil smage i første hug – det kan være, at det bliver næste gang, de vil smage… eller næste gang igen. Nogle børn, voksne ligeså, skal bare have lov til at "gå rundt om grøden" en eller to gange, før de smager."*
>
> Thomas Juel Johansen: Naturvejleder ved Brorfelde Observatorium

Der er ikke meget videnskabeligt belæg for at give en entydig forklaring på, hvorfor nogle børn ikke spiser mere af en madvare efter at have lært den at kende. Som beskrevet i afsnittet om belønning har et studie vist, at det kun er børn, som ikke er vant til at blive belønnet for at spise, der gradvist bliver

gladere for en ny madvare i takt med, at de møder den flere gange.

På den måde er der et væld af faktorer, der kan spille ind, og hvilke faktorer der præcis er tale om, er ikke tilstrækkeligt belyst i forskningen.

KRÆSENHED KAN SKYLDES MANGE TING

Der er meget lidt forskning, som kan forklare, hvorfor nogle børn er kræsne - altså hvorfor de afviser en række madvarer, som ikke er ukendte for dem. Der kan være flere grunde, som både kan være sansemotoriske udfordringer, en konsekvens af negative oplevelser og pres under måltidet eller manglende erfaring med forskellige smage og teksturer på det rette tidspunkt i deres udvikling.

Et tvillingestudie med knap 350 tvillingepar har undersøgt bl.a. kræsenhed, da børnene var henholdsvis to et halvt og ni år gamle. Studiet fandt bevis for et genetisk aspekt i graden af kræsenhed hos de niårige børn, men studiet viste også, at familiemiljøet bidrog mest til forskellene i madaccept og kræsenhed i den tidlige barndom, altså da børnene var to et halvt år gamle.

Forældre til kræsne børn har ikke behov for hele tiden at få at vide, at det er dem, der er skyld i "problemet", ej heller at "de bare skal tage hånd om problemet". Generne spiller en rolle, og det er ikke nødvendigvis forældrenes skyld, at deres barn er kræsent. Tværtimod er et overdrevet fokus på dette, eller uhensigtsmæssige reaktioner fra forældrenes side, med til at øge kræsenheden og skabe et problem. Ligeledes skal børn ikke stilles til ansvar for deres kræsenhed. Det er ikke et valg, som de har taget, og de har som alle andre brug for at blive accepteret, som de nu engang er.

> *"Jeg tror ikke på, at forældre er den oprindelige årsag til at børn bliver kræsne, men de kan være medvirkende årsag til at problemerne vedbliver og/eller udvikler sig."*
>
> Ulla Lebahn: Ergoterapeut, specialist i behandling af børn med sansemotoriske spiseproblemer, ekstrem kræsenhed og/eller madfobi

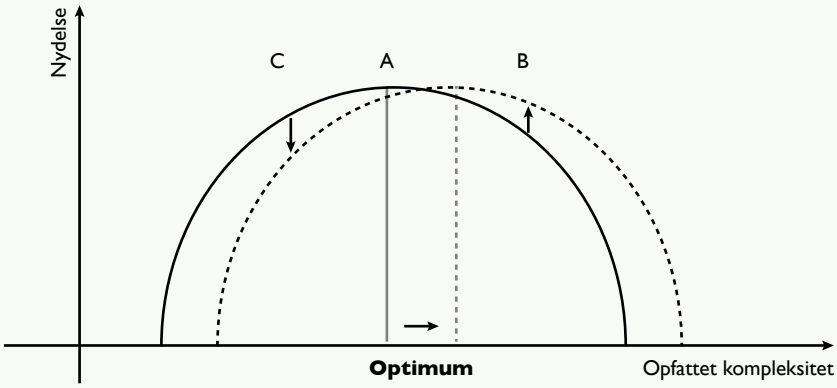
I nogle tilfælde kan kræsenhed i høj grad handle om madens mundfølelse og tekstur, altså den konsistens, vi oplever at maden har, når vi spiser den. Hvis madens tekstur er problemet, kan det være en god idé at gå sammen i køkkenet og eksperimentere med forskellige tilberedningsmuligheder. Det kan åbne børns øjne for, at en madvare kan tilberedes på andre måder end den, der ikke smagte godt.

MAD SKAL HVERKEN SMAGE FOR KOMPLICERET ELLER FOR KEDELIGT

En anden mekanisme, som er med til at udvikle børn og voksnes smag og foretrukne mad, er begrebet *opfattet kompleksitet* (perceived complexity).

Dette begreb, som bruges i psykologien og neurofysiologen, er også meget relevant for hvilken slags mad, vi kommer til at holde af.

Opfattet kompleksitet beskriver det antal 'noter', vi kan erkende i noget mad - og hvor fint disse spiller sammen eller understøtter hinanden. Tænk f.eks. på lugten af en vaniljestang over for vaniljesukker, der typisk er lavet med meget få aromastoffer. Eller tænk på, hvordan lagrede oste ofte har mange smagsnoter og hvordan de forskellige smage udvikler sig over tid og giver anledning til eftersmag. Sammenlign så med fx en mild ost som havarti, der ofte har færre smagsnoter.



Sammenhængen mellem værdsættelse af noget mad (hvor godt vi kan lide maden) og hvor kompleks maden vurderes at være. Den fuldt optrukne kurve viser den omvendte U-form foreslået af Berlyne (1967). Den stiplede kurve viser hvad der sker med sammenhængen mellem værdsættelse og opfattet kompleksitet, efter vi har spist noget mad, der er en lille smule mere komplekst end den mad der svarer til toppunktet på den fuldt optrukne (oprindelige) kurve. Denne lidt mere komplekse mad, angivet som B i figuren, kaldes en 'pacer', da den får kompleksitetskurven til at ændre sig. Den mest foretrukne kompleksitet ændrer sig, når kurven bevæger sig til højre langs x-aksen og mad med kompleksitet B bliver lidt mere vellidt, hvorimod mad med mindre end optimal kompleksitet på den oprindelige kurve(C) bliver mindre værdsat efter 'paceren' er blevet spist nogle gange. Mad med mindre kompleksitet end den der svarer til toppunktet ændrer ikke på den oprindelige (fuldt optrukne) kurve.

Sammenhængen mellem opfattet kompleksitet og hvor godt vi synes om det, vi spiser, kan beskrives som en omvendt U-lignende kurve. Mad, der har hhv. lav og høj opfattet kompleksitet – altså mad, der smager enten meget simpelt eller meget sammensat – værdsætter vi ikke lige så højt som mad, der ligger

mellem lav og høj opfattet kompleksitet. Med andre ord: Vi kan bedst lide mad, der smager og dufter af flere forskellige ting – men ikke for mange forskellige slags, og heller ikke for få.

Alle mennesker, børn og voksne, har deres egne sammenhænge mellem opfattet kompleksitet og værdsættelse for forskellige stimuli. Hvordan en persons kurve for en bestemt slags mad ser ud, afhænger af personens historie.

Hvis man f.eks. er vant til at spise mad, der smager meget komplekst og sammensat, kan man bedre lide den slags mad end en person, der ikke har gennemgået en sådan udvikling.

Undersøgelser har vist, at børn efter ganske få møder med mere komplekse madvarer ændrer sig på samme måde som voksne - de begynder at sætte større pris på mere komplekse smage.

Spis ikke din livret hver eneste dag

Hvis vi spiser en bestemt slags mad ofte, bliver den mere velkendt og får gradvist mindre opfattet kompleksitet.

Det gælder for alle typer mad, som vi i begyndelsen synes smager lige tilpas komplekst, at vi værdsætter den mindre, hvis vi spiser den ofte.

Dette fænomen, at vi gradvist kan komme til at synes mindre om mad, som vi spiser meget tit, kalder videnskaben for induceret kedsomhed.

Kedsomhed er en risiko, som er værd at tage i betragtning, når man overvejer, hvad der skal i madpakken eller på middagsbordet. Hvis man spiser præcis det samme alt for tit, risikerer man at favoritretterne efterhånden kommer til at smage lidt kedeligt. En lille smule variation kan gøre maden spændende igen.

BØRN ER UNIKKE

Som tidligere beskrevet i afsnittet "Afvisere og tallerkentømmere", har en stor undersøgelse fra Storbritannien, Frankrig og Danmark vist, at der er individuelle forskelle på, hvordan børn påvirkes af at møde en bestemt madvare gentagne gange.

Ligeledes er der med stor sandsynlighed også individuelle forskelle på hvordan børn reagerer, når det gælder de øvrige nævnte tilgange. Nogle børn er måske meget påvirkelige af den sociale sammenhæng og stemningen ved måltidet, mens det for andre betyder mere for madglæden at få medindflydelse og være med til at lave maden og smage den til. Et samspil af forhold som barnets alder og tidligere erfaringer vil også have indflydelse på hvordan hvert enkelt barn møder mad og udvikler sine egne, individuelle smagspræferencer.

Nogle madmodige børn har lyst til aktivt at udfordre deres smagspræferencer, mens andre trives bedst, når deres iboende forsigtighed anerkendes og respekteres. Man må som familie og forældre sammen prøve sig frem, og altid lade sig lede af sine børn og deres unikke personlighed. Man kan lære rigtig meget af at se tingene fra sine børns perspektiv og spørge nysgerrigt ind til hvordan de oplever smag, mad og måltider.

Når barnet protester over en ny smag eller ingrediens, handler det ikke nødvendigvis om, at barnet ikke vil prøve noget nyt. Det kan lige så godt handle om skuffelsen over, at man har set frem til en velsmagende favoritret:

> *"Når far henter mig fra gymnastik, så spørger jeg hvad vi skal have til aftensmad? Så siger han lasagne, men mor har altså eksperimenteret lidt - åh, nu er jeg ikke så sulten mere […] Nogle gange kan jeg ikke lide det, når du (mor) eksperimenterer lidt for meget, men når jeg eksperimenterer, så kan jeg godt lide det, for så ved jeg ligesom hvad der er kommet i."*
>
> Klara, 14 år.

På denne måde kan en potentiel konflikt omkring mad eller måltider vendes til en samtale, der fremmer forståelsen af børnenes synspunkt og hvilke motiver, der ligger bag deres reaktioner.

1×3

carhartt

TRE FAMILIER: SÅDAN FREMMER VI MADGLÆDEN

MADPLANER OG PLADS TIL FORSKELLIG SMAG

Familien Andersen Hjerting består af mor Pernille, far David, Klara på 14 år og Alma på 11 år. Familien spiser al slags mad - koreansk, vegetarisk, eksotisk, gamle danske egnsretter, slow- og fastfood. Nu hvor børnene er store, er de med på det meste. Familien har oplevet, at maden netop var et vigtigt omdrejningspunkt, da de mødte Pernilles biologiske familie fra Korea, som de ellers ikke kunne kommunikere verbalt med. Gennem maden lærte de om hinandens kultur, og måltidet gav mulighed for naturligt samvær.

> *"Vi er begyndt at have en madplan, og det synes jeg virker meget godt. Det med at man kan se, hvad der er de forskellige dage, det synes jeg er rigtig rart."*
>
> Klara, 14 år.

> *"Jeg har det jo anderledes. Vi prøvede i en periode at købe noget, der hed hverdagsmad. Man fik en samlet pakke med opskrift, og det var jo forskellige ting; ting jeg ikke selv ville have fundet på at lave. For hvis jeg laver mad, så har jeg jo de der 4-5 retter, så kan det være meget rart at få lidt inspiration."*
>
> David Hjerting.

> *"Vi kan heller ikke altid lide det samme, så der kan godt være både det ene og det andet til. Jeg kan f.eks. spise kimchi, sådan noget gæret kål, til alle måltider. Så stiller vi det for sig selv, så man selv kan sætte sit måltid sammen. De her salatpakker, hvor man selv pakker grøntsagerne, det var Almas ide at få grøntsager på den måde, efter at hun havde en periode, hvor hun ikke var så glad for grøntsager. Det er simpelt, og man kan sammensætte selv."*
>
> Pernille Andersen.

"Jeg det svært med den der følelse af tvang i madplanen. At man ikke selv har bestemt."

Pernille Andersen.

"Pigerne har jo været ligesom almindelige børn, der har perioder hvor de ikke spiser kød eller grøntsager, eller også vil de ikke spise en bestemt grøntsag, eller de kan ikke lide den konsistens, eller så skal alting være råt. Jeg synes, at man lærer af sit ældste barn. Det der med at tage det roligt, når de ikke gider spise noget i et stykke tid. Så skal man ikke begynde at få et flip."

Pernille Andersen.

"Jeg skal enten helt selv lave mad, eller også vil jeg helst ikke hjælpe, for jeg bliver så irriteret på mor, når hun altid vil eksperimentere med alting."

Klara, 14 år

UDFORDRINGER OG RESPEKT FOR GRÆNSER

Familien Klockars-Jensen består af mor Rikke, far Fréderic og børnene Hugo på 8 år, Herman på 7 år og Camille på 3 år.

Familien holder af at gå på jagt, og derfor har børnene f.eks. været med til at brække dyr og komme kød i fryseposer eller været med til at plukke fasaner. De synes, det er sjovt at få en rådyrfod at kigge på og i det hele taget være med til processen. Derudover har familien haft børnene med på køkkenbordet fra de var små.

> *"På restauranter er det, der er på børnemenuen ofte den mest usle mad, så der gør vi os umage for at finde noget andet på menukortet, hvor vi kan få 2-3 tallerkner til at dele, og det har fungeret for os. Nu er børnene jo så ved at være så store, at de også gerne selv vil vælge, men de er vant til, at der er andet på menuen end de tre ting, der hedder et eller andet børnenavn. Jeg var selv meget kræsen som barn, og mine forældre gav mig lov til at spise de samme fem fødevarer hver dag. I dag kan jeg virkelig se en værdi i at børnene udfordres og bliver "madmodige"- for det var jeg ikke."*
>
> *Rikke Klockars-Jensen.*

"Hvis vi kommer for meget peber i, kan vi se at der er et af vores børn, der virkelig ikke kan lide det, så det skal vi passe lidt på med. Vi kan se, når hun smager på det, at det der - det et bare for stærkt. Men alligevel. Det er specielt min mand, der er rigtig god til at finde balancen, altså udfordre dem en lille smule. Sådan at vores drenge på 7 og 8 år med glæde vil spise chili, fordi de hele tiden er blevet udfordret lidt med det."

Rikke Klockars-Jensen.

"Nogle dage kan de tåle udfordringen [om at smage], og man kan mærke den der robusthed til det. Andre dage er der bare ikke energi, og så skal man bare lade være. Der er hele tiden en opgave i at aflæse børnenes signaler."

Rikke Klockars-Jensen.

"Hvis man presser for meget på et tidspunkt, hvor alle børnenes signaler siger 'jeg har ikke lyst til at smage'… Det fungerer bare ikke, det skal man respektere. Hvis man ikke respekterer det, bliver det en "u-hyggelig" situation at side ved spisebordet - for så er der en, der bliver rigtig ked af det."

Rikke Klockars-Jensen

GØR DET TRYGT AT SMAGE NOGET NYT

Familien Karpantschof består af mor Bat-El, far Jonas og Mayim på knap to år, og så er en lillesøster på vej. Familien spiser så vidt muligt altid sammen. Forældrene ønsker at give deres døtre et afslappet forhold til mad. De er opmærksomme på, at især piger godt kan blive lidt fedtforskrækkede og ikke vil spise bestemte ting. Familien vil gerne sætte nogle rammer, der gør at deres døtre i fremtiden kan finde ud af at spise varieret og samtidig ikke får dårlig samvittighed over at spise en pizza.

> *"Vi startede på mad, da Mayim var seks måneder. I begyndelsen kastede hun med maden og smed tallerkenen på gulvet. Så fandt vi stille og roligt ud af, at hun godt kunne spise, hvis vi bare gav hende en ting ad gangen. Hun kunne godt lide at spise, men hun blev åbenbart bare frustreret over flere ting på en gang."*
>
> Bat-El Karpantschof

"Nogle gange spiser hun lidt, og så har hun brug for at komme lidt ned fra bordet og løbe lidt rundt, og så kommer hun tilbage og spiser. Det er typisk også, når vi er færdige med at spise, at hun gerne vil have noget. Så må hun jo få det, der er tilbage. Det samme gør hun vist også i vuggestuen."

Bat-El Karpantschof

"Vi spiser varieret selv og spiser ikke junkfood til daglig. Og når vi så gør det, så tænker vi ikke så meget over det - vi viser, at det også er ok. […] Og så får vi bedsteforældrene til at komme og spise. Det fungerer rigtig godt for os at have andre med, når vi spiser. Så spiser hun meget pænere og kaster mindre med maden."

Jonas Karpantschof

"Mayim er ret god til at spise det hele. Hun prøver alt. Men når vi er på ferie, vil hun ikke prøve, der virker hun lidt usikker både på nye ting og ting hun godt kan lide. Men herhjemme og hos vores forældre prøver hun alt."

Jonas Karpantschof

EFTERSKRIFT

Med dette idekatalog har vi foreslået en række tilgange, som forskningen har vist øger børns nysgerrighed, madmod eller accept af en ny smag.

Konklusionen er, at det er bedre at sætte rammerne, inkludere børnene og være gode rollemodeller, fremfor at lokke eller presse børn til at spise. Vores håb er, at forældre med denne viden i baghovedet tør slippe bekymringerne og droppe konflikterne over middagsbordet.

Til slut ønsker vi at slå et slag for at flytte fokus tilbage på måltidet og den store værdi, det har for os som mennesker. Vi ønsker ikke, at måltidets mål bliver reduceret til at øge børnenes madmod eller få dem til at acceptere en ny smag. Men det vil næsten altid være en velkommen følgevirkning, når forældre tør slippe kontrollen - eller dele den med børnene - og i stedet udforske egen smag og madglæde.

God appetit - og velbekomme!

TAK

En række eksperter og praktikere har bidraget til denne bog. Nogle af dem har delt deres erfaringer og viden om børn og mad. Deres unikke indsigt er strøet med rund hånd gennem hele bogen, bl.a. i form af citater.

Tak til de børn og voksne, familier og fagpersoner, der har delt deres viden og erfaring omkring børn, smag og madmod.

Tak til journalist Eva Rymann for redigering og sparring, lødige input og ideer samt indsamling af billedmateriale. Grafiker og fotograf Jonas Drotner Mouritsen for layout af bogen og fotografering af de familier, der har bidraget med deres historier.

OM SMAG FOR LIVET

Smag for Livet er et tværfagligt center støttet af Nordea-fonden. Centeret er et innovativt fireårigt formidlingsprojekt, der fokuserer på smag i leg og læring såvel som i videnskabeligt perspektiv.

Smag for Livet består af en række engagerede forskere, kokke, undervisere og studerende, som sammen har en bred viden inden for smag, formidling, børn, læring, gastrofysik, sensorik og madlavning.

Vi i Smag for livet tror på, at vi og vores børn kan lære noget nyt, hvis vi fokuserer på smagen i både leg og undervisningen. Det vil vi gerne åbne danskernes øjne for, og med eksemplets kraft ønsker vi at gøre smagen central, når vi spiser, og når vi lærer.

Når vi taler om børn og mad, ønsker vi at holde fokus på nydelse og lyst, hvor smagen er i centrum. Vi vil gerne inspirere til, at børn får mulighed for at bruge deres sanser og udvide deres forståelse for smag og deres egne madvalg. Målet er ikke at få børn til at spise efter en ernæringsmæssigt korrekt madplan, for efterhånden som børn bliver ældre, kan de ikke længere være afhængige af, at forældrene tager det sunde valg for dem. De bliver nødt til selv at have været en aktiv del af f.eks. valg af råvarer og tilberedning samt være i stand til selv at mærke efter, hvornår de er sultne og hvornår de er mætte.

Vi stoler på, at børn har nogle kompetencer og har lyst til spise en masse forskellig mad. Samtidig med at vi udfordrer børns smagspræferencer og madmod, må vi altid respektere deres grænser og behov for at sige fra over for velmenende voksnes idéer om hvad, hvor meget og hvornår der skal spises.

OM FORFATTERNE

Patricia DeCosta er videnskabelig assistent i sektionen for Design og forbrugeradfærd ved Institut for Fødevarevidenskab på Københavns Universitet. Hun har specialiseret sig i baby-led weaning, en særlig tilgang til overgangskost, og arbejder med hvordan smagspræferencer påvirkes og udvikles gennem barndommen.

Per Møller er lektor i sektionen for Design og forbrugeradfærd ved Institut for Fødevarevidenskab på Københavns Universitet. Hans videnskabelige interesser er centreret om sensorisk perception og hukommelse og om den underliggende neurofysiologi for sansning. Han arbejder også med fødevare-adfærd i bred forstand og mere specifikt med problemer vedrørende valg, præference-dannelse og belønningsprocesser knyttet til spisning af mad.

Michael Bom Frøst er leder af Nordic Food Lab, og lektor i sektionen for Design og forbrugeradfærd ved Institut for Fødevarevidenskab på Københavns Universitet. Hans forskningsinteresser kredser om hvad god mad er, og hvordan vi lærer at sætte pris på nye fødevarer. Med den viden kan vi skabe nye fødevarer der er sunde og velsmagende, og meget gerne også mangfoldige og bæredygtige. Hans personlige mission er at skabe bro mellem videnskab og den kulinariske verden, til fordel for begge.

Annemarie Olsen er lektor i sektionen for Design og forbrugeradfærd ved Institut for Fødevarevidenskab på Københavns Universitet. Hun har specialiseret sig i børns smagspræferencer og hvordan de kan påvirkes. Derudover inkluderer hendes forskningsemner bl.a. spiseadfærd gennem hele livet, herunder i særlige målgrupper, fx patienter, samt samspil mellem smagspræferencer og udvalgte sundhedsparametre.

KILDELISTE

VELKOMMEN TIL BORDS

Kræsne børn skaber konflikter ved middagsbordet (2011). *Coop Analyse (www.coopanalyse.dk)*. Lokaliseret den 16.12.2015 på https://coopanalyse.dk/analyse/kr%C3%A6sne-b%C3%B8rn-skaber-konflikter-ved-middagsbordet

Børn og voksnes madvalg

Cooke, L. (2007. The importance of exposure for healthy eating in childhood: A review. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, *20*(4), pp.294–301.

Sådan har vi gjort

DeCosta, P., Møller, P., Frøst, M. B., & Olsen, A. (2017). Changing children's eating behavior - A review of experimental research. *Appetite*.

Kræsen eller neofobisk?

Taylor, C. M., Wernimont, S. M., Northstone, K., & Emmett, P. M. (2015). Picky/fussy eating in children: Review of definitions, assessment, prevalence and dietary intakes. *Appetite*, 95, 349-359.

Dovey, T. M., Staples, P. A., Gibson, E. L., & Halford, J. C. (2008). Food neophobia and 'picky/fussy' eating in children: a review. *Appetite*, *50*(2), 181-193.

Nederkoorn, C., Jansen, A. & Havermans, R.C. (2015). Feel your food . The influence of tactile sensitivity on picky eating in children. *Appetite*, 84, pp.7–10.

Tekst delvist selvciteret fra tekst skrevet af Annemarie Olsen oprindeligt publiceret på smag for livets hjemmeside: smagforlivet.dk

1. SLIP KONTROLLEN

Wardle, J., Carnell, S., & Cooke, L. (2005). Parental control over feeding and children's fruit and vegetable intake: How are they related?. *Journal of the American Dietetic Association*, *105*(2), 227-232.

Pres

Galloway, A. T., Fiorito, L. M., Francis, L.A., & Birch, L. L. (2006). 'Finish your soup': counterproductive effects of pressuring children to eat on intake and affect. *Appetite*, *46*(3), 318-323.

Restriktion

Ogden, J., Cordey, P., Cutler, L., & Thomas, H. (2013). Parental restriction and children's diets. The chocolate coin and Easter egg experiments. *Appetite*, *61*, 36-44.

Se det fra barnets perspektiv

King, S. C., Meiselman, H. L., & Henriques, A. (2008). The effect of choice and psychographics on the acceptability of novel flavors. *Food Quality and Preference*, *19*(8), 692-696.

Slæk på kontrollen og lad barnet være medbestemmende

Davis, C. M. (1939). Results of the self-selection of diets by young children. *Canadian Medical Association Journal*, *41*(3), 257.

Davis, C. M. (1928). Self selection of diet by newly weaned infants: an experimental study. *American Journal of Diseases of Children*, *36*(4), 651-679.

Børn gør hvad forældrene gør, ikke hvad de siger

Gregory, J. E., Paxton, S. J., & Brozovic, A. M. (2011). Maternal feeding practices predict fruit and vegetable consumption in young children. Results of a 12-month longitudinal study. *Appetite*, *57*(1), 167-172.

Galloway, A. T., Fiorito, L., Lee, Y., & Birch, L. L. (2005). Parental pressure, dietary patterns, and weight status among girls who are "picky eaters". *Journal of the American Dietetic Association*, *105*(4), 541-548.

2. FAMILIEMÅLTIDER UDEN KONFLIKTER

Vi spiser bedre, når vi spiser sammen

Skafida, V. (2013). The family meal panacea: exploring how different aspects of family meal occurrence, meal habits and meal enjoyment relate to young children's diets. *Sociology of health & illness*, *35*(6), 906-923.

Undgå konflikter

Kræsne børn skaber konflikter ved middagsbordet (2011). *Coop Analyse (www.coopanalyse.dk)*. Lokaliseret den 16.12.2015 på https://coopanalyse.dk/analyse/kr%C3%A6sne-b%C3%B8rn-skaber-konflikter-ved-middagsbordet

3. SMAGEN AF DET VELKENDTE

Menadeva, B., Allesen-Holm, B. H., & Frøst, M. B. Smag dig frem Resultatrapport 2015 - Masseeksperiment 2015 http://masseeksperimentet.danishscience-factory.dk/node/328

Vi smager med alle sanser

Skrevet af Per Møller: Tekst oprindeligt publiceret på Smag for Livets hjemmeside: smagforlivet.dk

Børn spiser mad, de kan lide

Nicklaus, S., Boggio, V., Chabanet, C., & Issanchou, S. (2004). A prospective study of food preferences in childhood. *Food quality and preference*, *15*(7), 805-818.

Vores personlige smag er både medfødt og tillært

Mennella, J. A., Jagnow, C. P., & Beauchamp, G. K. (2001). Prenatal and postnatal flavor learning by human infants. *Pediatrics*, *107*(6), e88-e88.

Hausner, H., Bredie, W. L., Mølgaard, C., Petersen, M. A., & Møller, P. (2008). Differential transfer of dietary flavour compounds into human breast milk. *Physiology & Behavior*, *95*(1), 118-124.

Forestell, C. A., & Mennella, J. A. (2007). Early determinants of fruit and vegetable acceptance. *Pediatrics*, *120*(6), 1247-1254.

Lær en ny smag at kende lidt efter lidt

Cooke, L. (2007). The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review. Journal of human nutrition and dietetics, 20(4), 294-301.

Kalat, J. W., & Rozin, P. (1973). " Learned safety" as a mechanism in long-delay taste-aversion learning in rats. *Journal of comparative and physiological psychology*, *83*(2), 198–207.

Lad barnet prøve en bred vifte af mad fra 6 måneder

Maier-Nöth, A., Schaal, B., Leathwood, P., & Issanchou, S. (2016). The lasting influences of early food-related variety experience: a longitudinal study of vegetable acceptance from 5 months to 6 years in two populations. *PloS one*, *11*(3), e0151356.

Cashdan, E. (1994). A sensitive period for learning about food. *Human Nature*, *5*(3), 279-291.

Maier, A. S., Chabanet, C., Schaal, B., Leathwood, P. D., & Issanchou, S. N. (2008). Breastfeeding and experience with variety early in weaning increase infants' acceptance of new foods for up to two months. *Clinical Nutrition*, *27*(6), 849-857.

Coulthard, H., Harris, G., & Emmett, P. (2009). Delayed introduction of lumpy foods to children during the complementary feeding period affects child's food acceptance and feeding at 7 years of age. *Maternal & child nutrition*, *5*(1), 75-85.

Northstone, K., Emmett, P., & Nethersole, F. (2001). The effect of age of introduction to lumpy solids on foods eaten and reported feeding difficulties at 6 and 15 months. *Journal of human nutrition and dietetics*, *14*(1), 43-54.

Silva, D., Geromi, M., Halken, S., Host, A., Panesar, S. S., Muraro, A., ... & Dubois, A. E. J. (2014). Primary prevention of food allergy in children and adults: systematic review. *Allergy*, *69*(5), 581-589.

Du Toit, G., Roberts, G., Sayre, P. H., Bahnson, H. T., Radulovic, S., Santos, A. F., ... & Turcanu, V. (2015). Randomized trial of peanut consumption in infants at risk for peanut allergy. *N Engl J Med*, *2015*(372), 803-813.

Nielsen, A., Michaelsen, K. F., & Holm, L. (2013). Parental concerns about com-

plementary feeding: Differences according to interviews with mothers with children of 7 and 13 months of age. *European journal of clinical nutrition*, *67*(11), 1157-1162.

Danish Health Authority, 2015. Ernæring til småbørn - en håndbog for sundhedspersonale, pp.41-42.

Cooke, L. (2007). The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review. *Journal of human nutrition and dietetics*, *20*(4), 294-301.

Lad små børn stikke fingrene i grøden

Brown, A. & Lee, M.D. (2013). Early influences on child satiety-responsiveness: the role of weaning style. *Pediatric obesity*, *10*(1), 57-66.

Townsend, E. & Pitchford, N.J. (2012). Baby knows best? The impact of weaning style on food preferences and body mass index in early childhood in a case-controlled sample. *BMJ open, 2*(1), pp. e000298-2011-000298. Print 2012.

4. HVILKEN SLAGS MAD KAN DIT BARN NEMT FÅ FAT I?

Blanchette, L., & Brug, J. (2005). Determinants of fruit and vegetable consumption among 6–12-year-old children and effective interventions to increase consumption. *Journal of human nutrition and dietetics*, *18*(6), 431-443.

5. INDDRAGELSE OG EJERSKAB

Børn skal involveres, ikke belæres om sund mad

Langellotto, G.A., & Gupta, A. (2012). Gardening increases vegetable consumption in school-aged children: A meta-analytical synthesis. *HortTechnology*, *22*(August), 430–445.

Lad børnene deltage i madlavningen

Flere (men få) børn hjælper med aftensmaden (2016). *Coop Analyse (www.coopanalyse.dk)*. Lokaliseret den 17.10.2016 på https://coopanalyse.dk/analyse/flere-men-f%C3%A5-b%C3%B8rn-hj%C3%A6lper-med-aftensmaden

6. JEG SPISER SOM MIN ROLLEMODEL

Birch, L. L. (1980). Effects of peer models' food choices and eating behaviors on preschoolers' food preferences. *Child development*, 489-496.

Hendy, H. M., & Raudenbush, B. (2000). Effectiveness of teacher modeling to encourage food acceptance in preschool children. *Appetite*, *34*(1), 61-76.

Server barnets livret for den kræsne kusine

Greenhalgh, J., Dowey, A. J., Horne, P. J., Lowe, C. F., Griffiths, J. H., & Whitaker, C. J. (2009). Positive-and negative peer modelling effects on young children's consumption of novel blue foods. *Appetite*, *52*(3), 646-653.

7. MIX DET NYE MED DET VELKENDTE

Smagsparring

Hausner, H., Olsen, A., & Møller, P. (2012). Mere exposure and flavour-flavour learning increase 2-3year-old children's acceptance of a novel vegetable. *Appetite, 58*(3), 1152–1159

8. DET ER INDPAKNINGEN, DER TÆLLER

Elliott, C. D., Carruthers Den Hoed, R., & Conlon, M. J. (2013). Food branding and young children's taste preferences: a reassessment. *Can J Public Health*, *104*(5), e364-e368.

De Droog, S. M., Valkenburg, P. M., & Buijzen, M. (2010). Using brand characters to promote young children's liking of and purchase requests for fruit. *Journal of Health Communication*, *16*(1), 79-89.

9. EKSPERIMENTÉR MED TILBEREDNING OG SERVERINGSFORM

Zampollo, F., Kniffin, K. M., Wansink, B., & Shimizu, M. (2012). Food plating preferences of children: The importance of presentation on desire for diversity. *Acta Paediatrica*, *101*(1), 61-66.

Olsen, A., Ritz, C., Kramer, L., & Møller, P. (2012). Serving styles of raw snack vegetables. What do children want?. *Appetite*, *59*(2), 556-562.

Caton, S.J., Ahern, S.M. & Hetherington, M.M. (2011). Vegetables by stealth. An exploratory study investigating the introduction of vegetables in the weaning period. *Appetite*, *57*(3), 816–825.

Velsmag

Cohen, J. F., Richardson, S. A., Cluggish, S. A., Parker, E., Catalano, P. J., & Rimm, E. B. (2015). Effects of choice architecture and chef-enhanced meals on the selection and consumption of healthier school foods: a randomized clinical trial. *JAMA pediatrics*, *169*(5), 431-437.

Nudging

Thaler, R.H., Sunstein, C.R. & Balz, J.P. (2012). Choice Architecture, the Behavioral Foundations of Public Policy, Ch. 25 S. Eldar, ed.

Modsætninger og sammenspil gør maden mere appetitlig

Blumenthal, H. (2008). *The Big Fat Duck Cookbook* (1st ed.). London: Bloomsbury. Retrieved from http://www.bloomsbury.com/uk/the-big-fat-duck-cookbook-9780747583691/

Damsbo-Svendsen, M., Frøst, M. B., & Olsen, A. (2017). A review of instruments developed to measure food neophobia. *Appetite*.

Des Gachons, C. P., Mura, E., Speziale, C., Favreau, C. J., Dubreuil, G. F., & Breslin, P. A. S. (2012). Opponency of astringent and fat sensations. *Current Biology*,

22(19), R829–R830.

Giacalone, D. (2013). Consumers' perception of novel beers, 259.

Giacalone, D., Duerlund, M., Bøegh-Petersen, J., Bredie, W. L. P., & Frøst, M. B. (2014). Stimulus collative properties and consumers' flavor preferences. *Appetite*, 77.

Heath, M. R. (2002). The oral management of food: The bases of oral success and for understanding the sensations that drive us to eat. *Food Quality and Preference*, *13*(7–8), 453–461.

Hutchings, J. B., & Lillford, P. J. (1988). The Perception of Food Texture - The Philosophy of the Breakdown Path. *J Texture Stud*, *19*(2), 103–115.

Hyde, R. J., & Witherly, S. A. (1993). Dynamic Contrast: A Sensory Contribution to Palatability. *Appetite*.

Klosse, P. R., Riga, J., Cramwinckel, A. B., & Saris, W. H. M. (2004). The formulation and evaluation of culinary success factors (CSFs) that determine the palatability of food. *Food Service Technology*, *4*(3), 107–115.

Laing, D. G., & Francis, G. W. (1989). The capacity of humans to identify odors in mixtures. *Physiology and Behavior*, *46*(5), 809–814.

Lawless, H. T. (2000). Sensory combinations in the meal. *Dimensions of the Meal - The Science, Culture, Business, and Art of Eating*, (5), 92–106.

Livermore, A., & Laing, D. G. (1998). The influence of odor type on the discrimination and identification of odorants in multicomponent odor mixtures. *Physiology and Behavior*, *65*(2), 311–320.

Nordic Food Lab, Evans, J., Flore, R., & Frøst, M. B. (2017). *On Eating Insects - Essays, Stories and Recipes* (1st ed.). London: Phaidon. Retrieved from http://uk.phaidon.com/store/food-cook/on-eating-insects-9780714873343/

Rozin, E. (2000). The role of flavor in the meal and the culture. *Dimensions of the Meal - The Science, Culture, Business, and Art of Eating*, (8), 134–142.

Rozin, E., & Rozin, P. (1981). Culinary themes and variations. *Natural History*, *90*, 6–14.

Rozin, P. (1976). The selection of foods by rats, humans, and other animals. *Advances in the Study of Behavior*, *6*, 21–76.

Rozin, P. (2006). The integration of biological, social, cultural and psychological influences on food choice. In R. Shepherd & M. M. Raats (Eds.), *Psychology of Food Choice - Volume 3 Frontiers in Nutritional Sciences' series* (pp. 19–39). Wallingford: CABI.

Szczesniak, A. S. (2002). Texture is a sensory property. *Food Quality and Preference*, *13*(4), 215–225.

Videnskab, S. (2008). Elever i Danmark undersøger deres smagsfølsomhed og præferencer - Rapport om resultater fra Masseeksperiment 2008.

10. DROP BELØNNINGEN

Belønning i form af mad

Mikula, G. (1989). Influencing food preferences of children by «if-then» type instructions. *European Journal of Social Psychology*, *19*(3), 225–241.

Newman, J., & Taylor, A. (1992). Effect of a means-end contingency on young children's food preferences. *Journal of Experimental Child Psychology, 53*(2), 200–216.

Belønning, der ikke er mad

Birch, L. L., Birch, D., Marlin, D. W., & Kramer, L. (1982). Effects of instrumental consumption on children's food preference. *Appetite*, *3*(2), 125-134.

Remington, A., An, E., Croker, H., Wardle, J., & Cooke, L. (2012). Increasing food acceptance in the home setting: a randomized controlled trial of parent-administered taste exposure with incentives. *The American journal of clinical nutrition*, *95*(1), 72-77

Belønning spænder ben for et naturligt forhold til ny mad

Añez, E., Remington, A., Wardle, J., & Cooke, L. (2013). The impact of instrumental feeding on children's responses to taste exposure. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, *26*(5), 415-420.

11. LEG MED MADEN

Wansink, B. (2010). Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think, Bantam.

Smagslege " Jellybean testen", "Forskel på sødme og bitterhed" og "Duftmemory" er oprindeligt publiceret på Smag for Livets hjemmeside: smagforlivet.dk

Vores gener spiller en rolle

Faith, M. S., Heo, M., Keller, K. L., & Pietrobelli, A. (2013). Child food neophobia is heritable, associated with less compliant eating, and moderates familial resemblance for BMI. *Obesity*, *21*(8), 1650-1655.

Knaapila, A., Tuorila, H., Silventoinen, K., Keskitalo, K., Kallela, M., Wessman, M., ... & Perola, M. (2007). Food neophobia shows heritable variation in humans. *Physiology & Behavior*, *91*(5), 573-578.

Afvisere og tallerkentømmere

Caton, S. J., Blundell, P., Ahern, S. M., Nekitsing, C., Olsen, A., Møller, P., ... & Issanchou, S. (2014). Learning to eat vegetables in early life: the role of timing, age and individual eating traits. *PloS one*, *9*(5), e97609.

Kræsenhed kan skyldes mange ting

Dubois, L., Diasparra, M., Bédard, B., Kaprio, J., Fontaine-Bisson, B., Tremblay, R., ... & Pérusse, D. (2013). Genetic and environmental influences on eating behaviors in 2.5-and 9-year-old children: a longitudinal twin study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *10*(1), 134.

Mad skal hverken smage for kompliceret eller for kedeligt

Köster, E. P., Couronne, T., Léon, F., Lévy, C., & Marcelino, A. S. (2003). Repeatability in hedonic sensory measurement: a conceptual exploration. *Food quality and preference*, *14*(2), 165-176.

Levy, C.M., MacRae, A. & Koster, E.P. (2006). Perceived stimulus complexity and food preference development. *Acta Psychologica*, *123*(3), 394–413.

Om Smag for Livet

Delvist selvciteret fra Smag for Livets hjemmeside: www.smagforlivet.dk

Leer, J. og Wistoft, K. Smag#02 2015. Mod en smagspædagogik: Et kritisk litteraturreview om børn, smag og læring.