



Københavns Universitet



## Sådan forebygger du kræsenhed

Olsen, Annemarie

*Published in:*  
Kulør

*Publication date:*  
2017

*Document version*  
Også kaldet Forlagets PDF

*Citation for published version (APA):*  
Olsen, A. (2017). Sådan forebygger du kræsenhed. *Kulør*, (141), 43-44.

SUND FAMILIE 

*"Mor, må jeg få mere rosenkål?"*

# Sådan forebygger du kræsenhed

Du har kogt broccoli og gulerødder til aftensmad, men dit barn vil ikke smage på maden, selv om du prøver at anrette det lækker. Med få tips kan du forebygge kræsenhed og få alle ved bordet til at smage på alverdens råvarer.

Tekst: Laura Ullbrich Foto: Stock

**D**u skal sikkert ikke bruge mange sekunder på at overtale dit barn til at spise is, pizza, sovs og slik, mens det er noget sværere at lokke blomkål, asparges og broccoli i det. Og det er der faktisk en logisk forklaring på. Fra naturens side har vi mennesker lyst til fed og sød mad, da de fleste af os starter livets gang med modermælk, der netop er fed og sød. Det er derfor helt naturligt, at vi ikke kaster os over gulerødder og broccoli fra barnsben, men at vi lærer

at spise sundere mad gennem livet. Det kræver øvelse og træning at lære at spise nye ting. Derfor kan du ikke stille et stort udvalg af grøntsager til aftensmaden og så forvente, at dit barn spiser af det, som om det var en slikbuffet.

I stedet skal du som forælder hjælpe dit barn til at få lyst til de grønne sager. Annemarie Olsen er lektor og forsker i blandt andet børns spiseadfærd ved Institut for Fødevidenskab på Københavns Universitet, og hun guider her til, hvordan du kan

forebygge kræsenhed og få dit barn til at smage på maden.

## INTET PRES

Når du for fjerde gang har forsøgt at få dit barn til at smage rosenkål uden succes, kan det være fristende at give op og konkludere, at dit barn aldrig kommer til at kunne lide det. Men faktisk skal vi mennesker smage ny mad otte til 15 gange, før vi har vænnet os til smagen og begynder at kunne lide det. Så selv om dit barn igen og igen nægter at spise →

Juni 2017 | Kuloer 43

[Klik her](#)



## SUND FAMILIE

Børn får ofte mere lyst til at smage på maden, hvis de har været med til at lave den.



### Få mere sundt ind i kosten

Hav grøntsagssnacks klar til dit barn, når det kommer hjem fra skole. Når du har et sundt alternativ til slik forberedt på en lækker måde, vil dit barn synes, det er hyggeligt at spise sundt. Skær gulerødder i stænger, og skær agurker i stjerneformer for at gøre maden mere spændende.

Blend frugt og grøntsager til en juice. For eksempel gulerødder, æbler, ingefær og isterninger. På den måde får dine børn en vitaminbombe, som de helt sikkert synes er lækker.

Server flere havregryn. Havregryn er rige på fibre, protein og jern, som dit barn har brug for. Selv om dit barn ikke er pjattet med havregryn, kan du blande havregryn i det meste mad – eksempelvis frikadeller, boller og sunde pandekager.

spidskål, er det en god idé at blive ved med at sætte det på bordet. Og selv om det kan være fristende at presse dit barn til at smage på det, skal du ikke gøre det, slår Annemarie Olsen fast.

“Forestil dig, hvordan du selv ville have det med at skulle tvinges til at smage noget mad, som du havde set dig sur på. Det ville ikke være en god oplevelse. Præsenter i stedet maden på en måde, hvor du siger, at dit barn godt må spytte ud, hvis det ikke kan lide det. Jo mere frit det bliver, jo mere tiltalende bliver det for dit barn,” forklarer hun.

Det kan også være fristende at smide en bunke revet squash i spaghetti med kødsovs for at skjule den, men problemet ved at gemme grøntsager er, at dit barn ikke møder maden og lærer at kunne lide smagen af grøntsager – for det ved jo ikke, at det spiser det. I stedet er det en god idé at præsentere en madvare i forskellige former.

“Blomkål, der er svært at spise for mange børn, kan serveres på forskellige måder – for eksempel kogt, dampet eller rå. Ved at anrette maden forskelligt vil der måske være en måde, som dit barn bedre vil kunne lide,” siger Annemarie Olsen.

### LIDT SOVS GØR GODT

Du kan også prøve det, som Annemarie Olsen kalder “smagsparring”. Elsker dit barn smørsovs eller ketchup, kan du parre det med grøntsager, for den kedelige peberfrugt

vil pludselig være meget mere lækker, når der er hældt smørsovs over. Vi voksne bruger også smagsparring, forklarer Annemarie Olsen:

“Smagsparring er noget, vi benytter os af gennem hele livet. Du ser også voksne, der blander kaffe med mælk og sukker for at gøre det mere lækkert. Tal med dit barn om det i øjenhøjde, og forklar dem, at voksne også kan have svært ved at spise noget, men at det er vigtigt at smage på maden.”

Børn vil ofte også synes, at maden er langt mere spændende, når de selv har været med til at lave den.

Du kan for eksempel give dit barn ansvaret for at lave en salat, så det selv kan være med til at bestemme, hvilke grøntsager der skal i.

Hvis grøntsagerne stadig ikke glider ned, kan det virke som en god idé at lokke med en belønning – for eksempel en is eller slik efter maden, hvis dit barn spiser sine grøntsager. Men det kan give bagslag.

“Hvis du vælger at belønne dit barn med dessert, vil dit barn automatisk forbinde det at spise den ulækre rodfrugt med at få den lækre sodavandsis. Og så vil det fremover kun spise sine grøntsager, hvis det bliver lovet en belønning bagefter. Du kan i stedet for vælge at belønne dit barn med gode ord på vejen. Sig til dit barn, at det er sejt, hvis det smager noget, som det ikke tidligere har smagt,” forklarer Annemarie Olsen.

### SÆT ORD PÅ

Dit barn kan have en tendens til at sige, “ad, det er ulækkert” eller “bvadr”, når det får mad, som det ikke kan lide. Men du skal faktisk træne dit barn i at beskrive, hvad maden smager af. Det er vigtigt at sætte ord på det, som det putter i munden, da dit barn derigennem vil fundere over smagen og på den måde vænne sig til maden. I kan for eksempel lave en familieøvelse ved middagsbordet, hvor I skiftes til at beskrive, hvordan en champignon eller en rødbede smager. Når både, mor, far og søskende er med i øvelsen, føler dit barn sig ikke i spotlyset, men vil i stedet synes, at det er sjovt at være en del af den fælles øvelse.

Og så skal I voksne være gode rollemødelere.

“Hvis et populært barn i skolen siger, at broccoli er ulækkert, så mister andre børn måske lysten til at smage det. Det samme gælder derhjemme i køkkenet: Hvis søster eller far siger, at gulerødder er kedelige, kan det smitte dit barn,” forklarer Annemarie Olsen. ■

### Vidste du, at ...

børn (og voksne) kan lære at lide al slags mad, hvis de smager det nok gange? Det viser et forskningsprojekt baseret på 20.000 skolebørn fra 2015.