



Sansemotoriske spiseproblemer

Cystisk fibrose foreningen september 2026

1

Spisning kan være mange ting,
når man er en lille baby...

Indtagelse af næring er noget,
der skal læres...

Måltidet er en kompleks ting...

Det handler rigtigt meget om
selvregulering!

Jeg er sulten
Jeg er bange
Jeg er træt

Jeg har ondt
Jeg har det koldt
Jeg har det for varmt
Jeg har brug for tryghed
Jeg er tørstig

Jeg er syg
Jeg har brug for ro
Jeg er overstimuleret
Jeg keder mig
Jeg er i gang med et appetitspring

**DERFOR VIL JEG
GERNES AMMES**

©DENGODEBARSEL.DK



2

Alle forældres ønske ☺

- ✓ Barnet spiser, når det mærker sult og spiser, til det er mæt
- ✓ Barnet nærmer sig ny mad i eget tempo og smager, når det er klar
- ✓ Barnet spiser primært lødig mad
- ✓ Barnet spiser uden behov for afledning
- ✓ Barnet har en positiv forventning til mad – også mad, det ikke kender i forvejen
- ✓ Barnet har tillid til sine forældre ift. mad og drikke/spisning/måltider
- ✓ Barnet deltager aktivt i det fælles måltid
- ✓ Barnet spiser alderssvarende og varieret
- ✓ Barnet føler sig tryk på egen plads ved bordet og tager del i det sociale

Indhold

- Den normale udvikling - særligt ift. spisning
- Mundefunktion ift. indtag af mad og væske
- Hvad foregår der egentligt i et måltid?
- Nervereguleringens betydning for spisning
- Nervesystemet – reguleret (i trivsel) eller dysreguleret?
- Negative oplevelsers betydning for spisning – selv længe efter...

- Tips og tricks til hvad i kan ændre på hjemme hos jer - gerne ud fra jeres spørgsmål og kommentarer ☺

Den første tid

Et raskt barn - født til tiden ved uproblematisk fødsel/efterfødsel, uden handicap/sygdom og med velfungerende forældre – lærer i løbet af de første 6 mdr. mange ting motorisk, mentalt og socialt.

Barnet lærer bl.a. at regulere sig selv, gøre opmærksom på sine behov og tage imod hjælp (samregulering), hvis det ikke kan regulere sig selv.

En af de vigtige ting, barnet lærer i den periode, er at registrere sult og tørst og selvregulere (drikke sig mæt).

Ca. 6 mdr. gammel starter barnet på næste læringsproces – at indtage fast føde.

Fokus er ikke på indtagen mængde i starten, for barnet suppleres med flydende næring (bryst eller flaske), når barnet ikke har lyst til mere. Det giver barnet mulighed for at øve sig og lære maden at kende.

Er starten på livet svær – for tidlig fødsel, problematisk fødsel/efterfødsel, sygdom, handicap, forældre i krise – kan det være svært at nå at lære det samme. Barnet oplever ofte ting, der er stressende og måske traumatiske, hvilket gør, at det "overlever" frem for at "leve". Forældrene er bekymrede/bange, har travlt med alt det, der følger med den svære start.

Barnets udvikling bliver derved forsinket og ofte præget af ting, der skal ske (undersøgelse, medicin, træning, operation m.m.) Når barn og forældrene er stressede/bekymrede, hæves alarmberedskabet og kroppen reagerer kraftigere på selv små negative stimuli.

Spisning kan være svært/angstfuldt, når alarmberedskabet er hævet.

Fokus for måltider bliver at få nok/lødig næring. Dette fokus har tendens til at fortsætte.

(Tidlig) traumatisering

Når vi hører ordet *traume*, tænker mange på krig, ulykker eller voldsomme hændelser.

Traumer handler ikke kun om det, der skete. Det handler også om det, der manglede – Tryghed, regulering, kontakt, at blive mødt. Heling begynder ofte gennem kropslig regulering og trygge relationer.

Traumer kan opstå allerede under graviditet og ved fødsel (stress, chok og belastninger under graviditet og fødsel kan præge nervesystemets grundlæggende oplevelse af sikkerhed).

Mange traumer opstår i de relationer, der skulle være de tryggeste - i familien, i vores tidligste tilknytning til andre mennesker og i mødet med sundhedsvæsenet, hvor det er nødvendigt at udføre procedurer, der overskrider barnets grænser. Forældrene kan være dem, der skal videreføre procedurerne i hjemmet.

Traumer kan ikke altid ses udefra, men kan sætte dybe spor i nervesystemet, kroppen, relationerne og vores måde at være i verden på. Følelser er ikke blot psykologi, men også biologiske tilstande i kroppen.

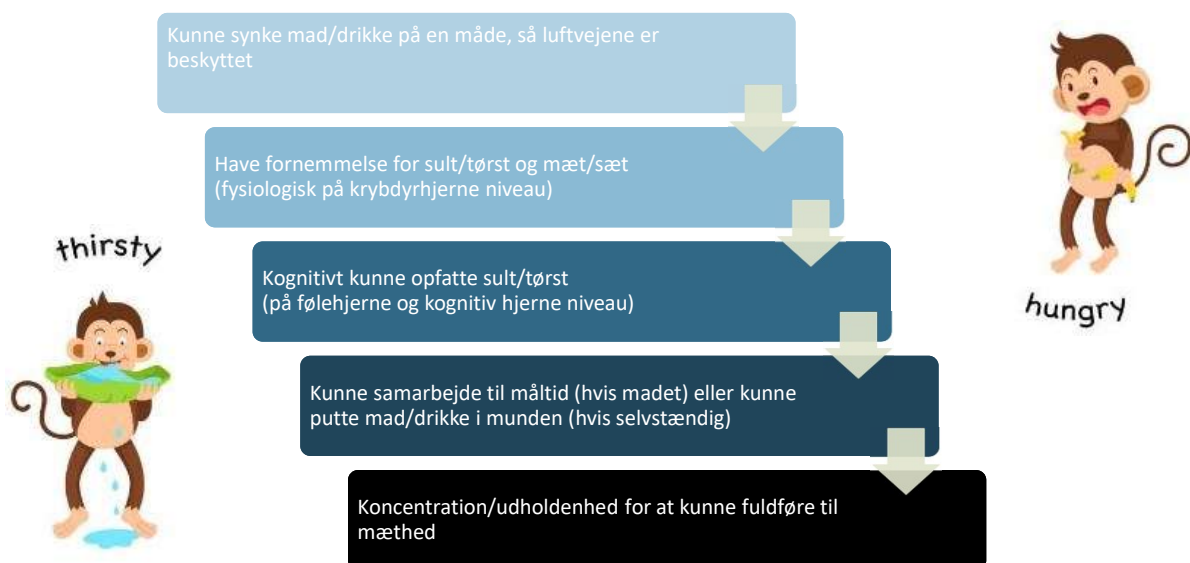
Tidlig traumatisering medfører næsten altid, at barnet har et kronisk hævet alarmberedskab og har mere fokus udadtil/scanner for farer frem for at mærke sig selv. Barnet har derfor brug for sam-regulering for at føles sig tryk/bedst reguleret, hvilket gør barnet afhængig af/klæbende til særligt en forælder.

Normal spise udvikling

7

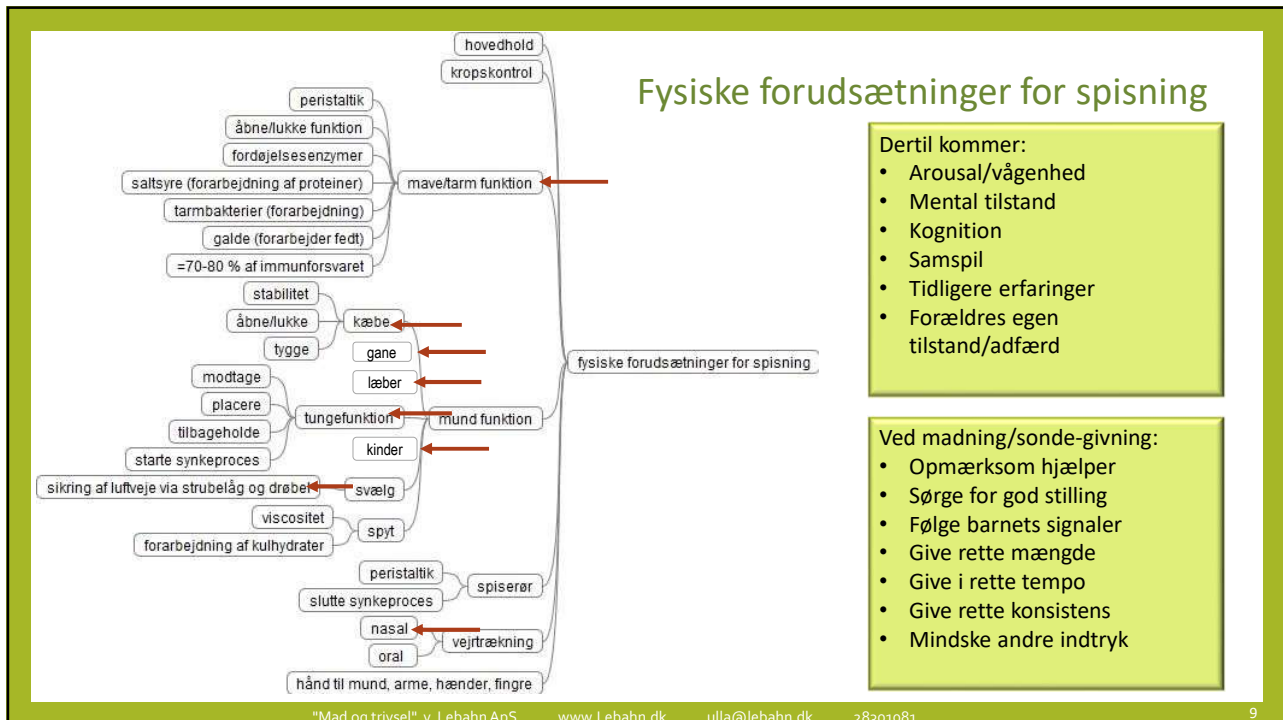
7

Hvad kræves for at kunne spise normalt (dække sit behov)?



8

8



9

Tygning og synkning

©2002 Orcca Technologies

Fia Foerster Interactive Arts, LLC
mfoerster@frguild.com

Kort tygge og synke video (24 sek) <https://youtu.be/7RfRNmJX3k?list=PL5WSPUfTOI3XukrOxGDUWEw4aMRspJPuc>

Synkeprocessen tager 1/2 - 1 sekund

Tygge fase

Synkeprocessen tager 1/2 - 1 sekund

Mund fase

Synkeprocessen tager 1/2 - 1 sekund

Svælg fase

Synkeprocessen tager 1/2 - 1 sekund

Mund fase

Synkeprocessen tager 1/2 - 1 sekund

Svælg fase

Synkeprocessen tager 1/2 - 1 sekund

Mund fase

Synkeprocessen tager 1/2 - 1 sekund

Svælg fase

Synkeprocessen tager 1/2 - 1 sekund

Mund fase

Synkeprocessen tager 1/2 - 1 sekund

Svælg fase

Synkeprocessen tager 1/2 - 1 sekund

Mund fase

"Mad og trivsel" v. Lebahn ApS www.Lebahn.dk ulla@lebahn.dk 28301081

10

Oralmotorisk udvikling	
34-42 ugers svangerskab: Koordinering af sutte-synke-ånde processen	
Nyfødt: Reflektoriske sut (tungen laver peristaltiske bevægelser som skaber trykforskelle som dermed malker mælken til munden)	modermælk eller erstatning
6-8 uger: Start på aktive sut – i takt med denne funktion udvikles aftager reflektoriske sut	modermælk eller erstatning
2½-3½ måned: stabil hovedkontrol	modermælk eller erstatning
4-6 måneder: - de reflektoriske sut erstattes af tillærte motoriske mønstre (aktive sut) - nedad- og fremad vækst af underkæben skaber mere plads, så tungen ikke længere fylder det hele, når den er i hvile - frem- og tilbage bevægelser opnås aktivt ved at bevæge kæben, frem for via trykændring (amme/flaske-sut) - hånd til mund lege begynder (uafhængig oral udforskning af objekter)	modermælk eller erstatning

"Mad og trivsel" v. Lebahn ApS www.Lebahn.dk ulla@lebahn.dk 28301081

11

11

Oralmotorisk udvikling	
6-7 måneder Danmark: 5-6 måneder: - kropskontrol tilstrækkelig til at kunne sidde i mere end 3-5 minutter - stabil hovedkontrol siddende (ingen slingren med hovedet)	lind mos/grød tykkere mos/grød
7-9 måneder "tungeskolen": - spirende sidebevægelser af tungen - gumlebevægelse (lodret kæbebevægelse) og gnavebevægelse udvikles - læbelukke understøtter flytning af mad bagud i munden, så det ligger klar til et synk	gumlestænger hård smeltet bløde tern blød tyggemad – ensartet
12-14 måneder Danmark: 9-10 måneder: - aktiv tunge sidebevægelse - roterende tyggebevægelser udvikles - ændring i smagsløgsopfattelse	blød tyggemad – blandet blød blandet tyggemad – i tern
14-16 måneder: - spiser effektivt med fingrene - øver redskabsbrug (ikke effektiv ift. volumen)	blød tyggemad – blandet blød blandet tyggemad – i tern
18-24 måneder: - alle oral-motoriske færdigheder er udviklede, så barnet kan nu spise al slags mad - øget brug af redskaber (ikke helt effektiv før efter 24 måneder gamle)	hård tyggemad

"Mad og trivsel" v. Lebahn ApS www.Lebahn.dk ulla@lebahn.dk 28301081

12

12

32 trin til spising		
Aktivitet:		Trin:
Smage tygge og synke hele mundfulden slikke med tungen	↑	25-32
Røre røre med tungespids røre med fingerspids	↑	14-24
Lugte lugte til tæt på lugte til i rummet	↑	10-13
Interagere f.eks. tage mad over på egen tallerken med redskab f.eks. bære fad til bordet	↑	6-9
Tolerere have maden tæt på eget råderum være i samme rum som	↑	1-5

Trivsel og mad v. Lebahn ApS

www.Lebahn.dk

ulla@lebahn.dk

28301081

13

13

Forskellige typer af stramt tungebånd - Coryllos classification



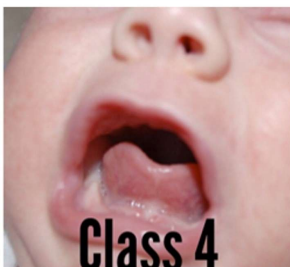
Class 1



Class 2



Class 3



Class 4

Tungebånd
 placering og længde



Det er kun, når tungen ikke kan udføre det den skal, at man taler om stramt tungebånd... eksempel ses herunder




"Mad og trivsel" v. Lebahn ApS

www.Lebahn.dk

ulla@lebahn.dk

28301081

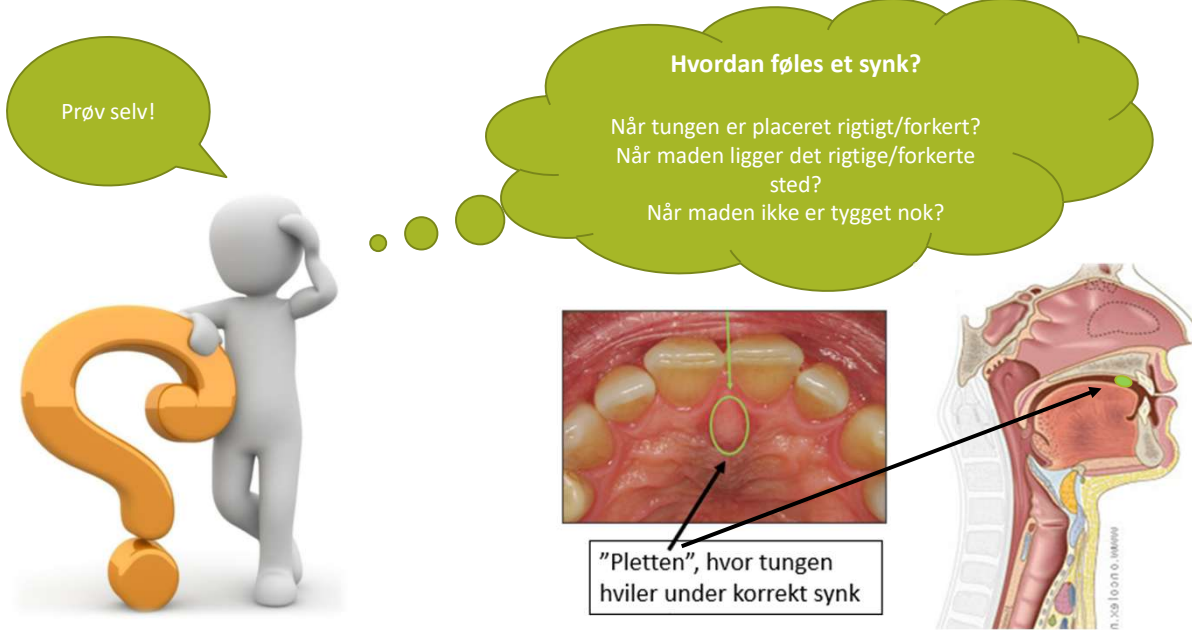
14

14

Prøv selv!

Hvordan føles et synk?

Når tungen er placeret rigtigt/forkert?
 Når maden ligger det rigtige/forkerte sted?
 Når maden ikke er tygget nok?

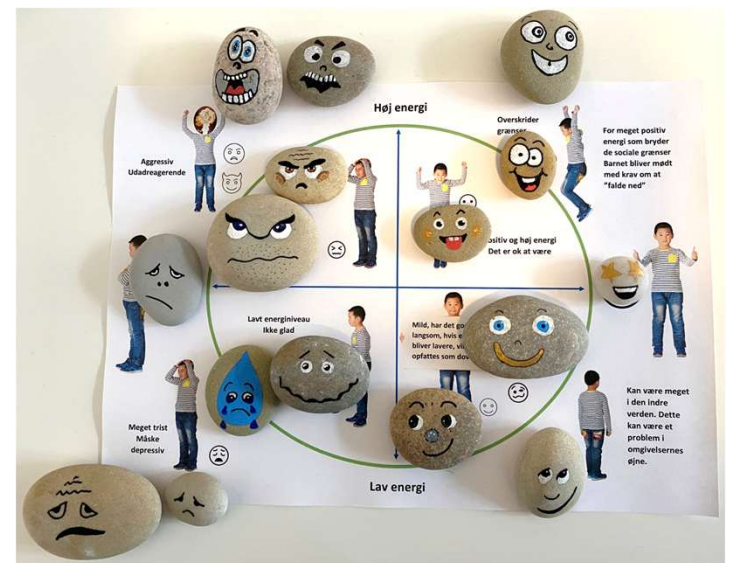


"Pletten", hvor tungen hviler under korrekt synk

"Mad og trivsel" v. Lebahn ApS www.Lebahn.dk ulla@lebahn.dk 28301081 15

15

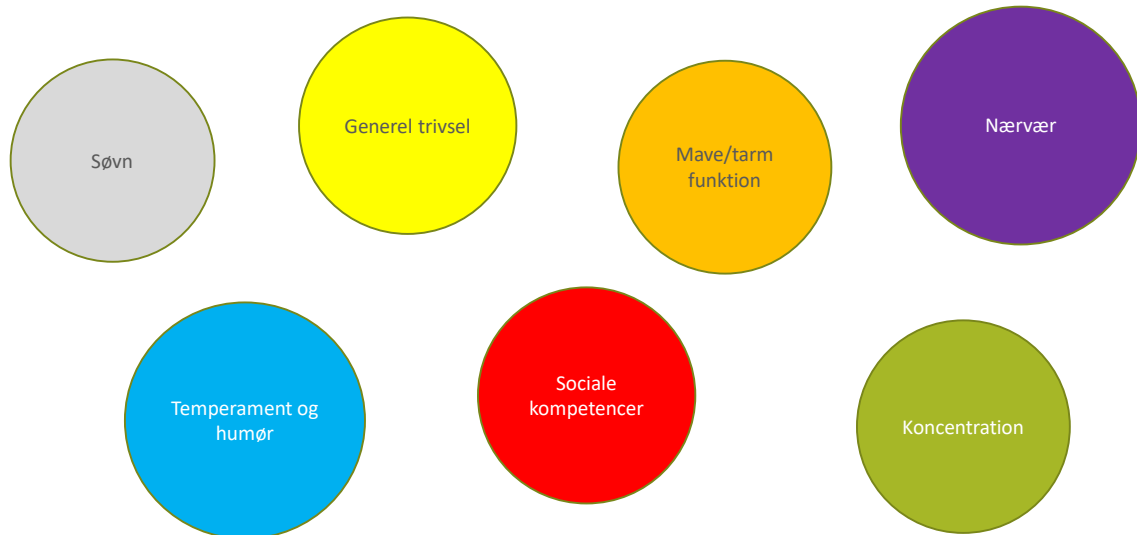
Regulering af nervesystemet



Trivsel og mad v. Lebahn ApS www.Lebahn.dk ulla@lebahn.dk 28301081 16

16

God selvregulering mærkes mange steder



"Mad og trivsel" v. Lebahn ApS www.Lebahn.dk ulla@lebahn.dk 28301081

17

17

Vagus nerven

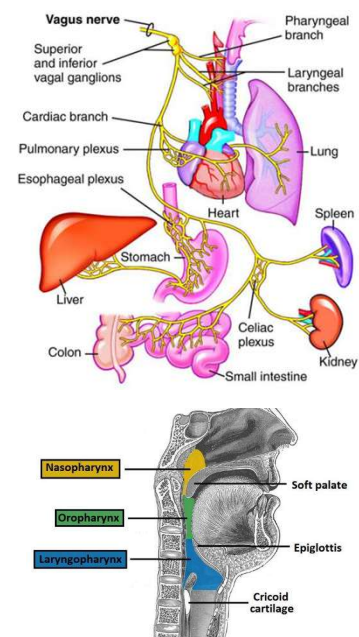
Står for vores **afslapnings system** og (parasympaticus) vores **kæmp og flygt** system (sympaticus)

Cirka 15% af nervefibrene er motoriske og kontrollerer de indre organer – bl.a. fordøjelsen

Cirka 85% af nervefibrene er sensoriske (enteroceptive) fra de organer, som Vagus nerven kontrollerer (= får besked om tilstanden i de "selvkørende" processer)

Vagus nerven **kontrollerer bl.a. stemmelæberne, svælget og spiserøret samt de indre organer**

Vagus nerven indeholder også fibre, som kontrollerer hjernehinden omkring hullet i bunden af kraniet, hvor rygmarven kommer ud, samt hjernehinderne omkring lillehjernen.

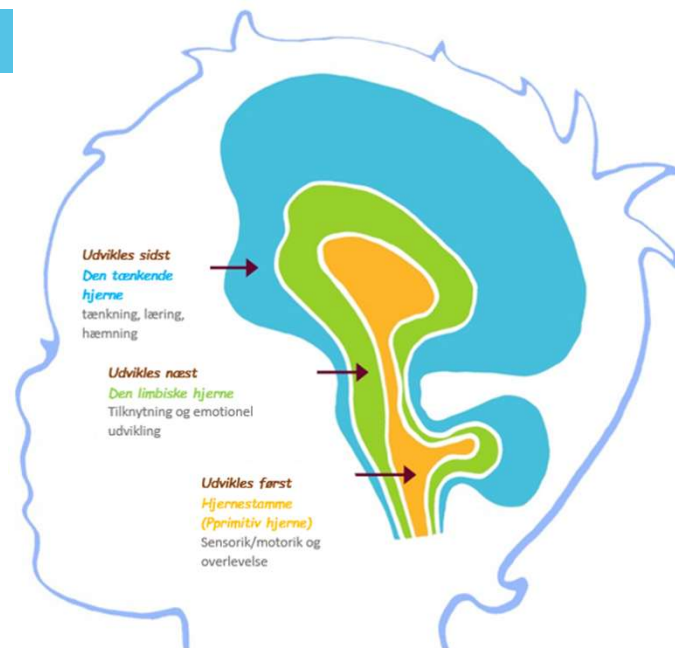


"Mad og trivsel" v. Lebahn ApS www.Lebahn.dk ulla@lebahn.dk 28301081

18

18

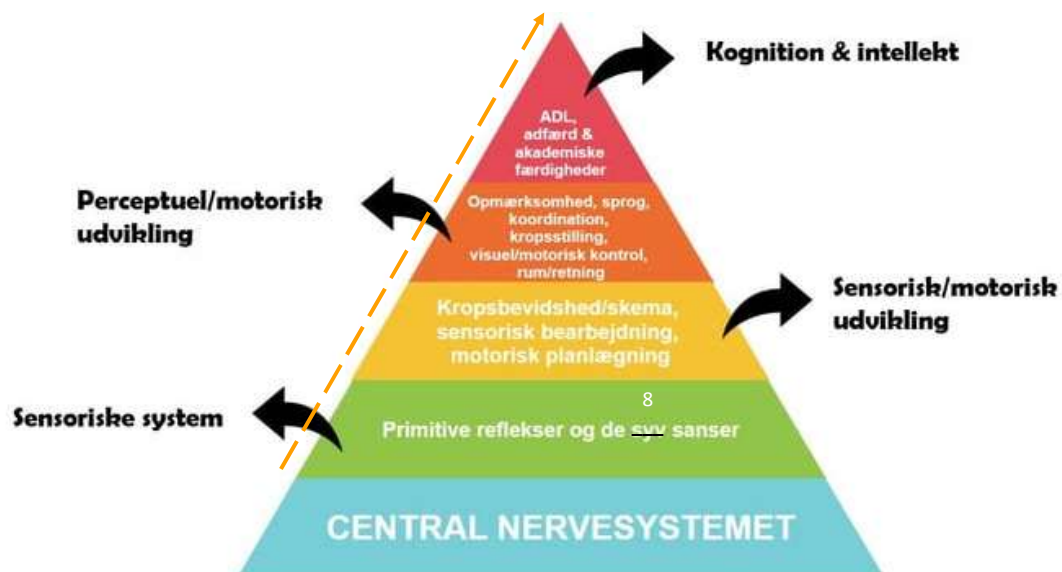
Den 3enige hjerne



"Mad og trivsel" v. Lebahn ApS www.Lebahn.dk ulla@lebahn.dk 28301081

19

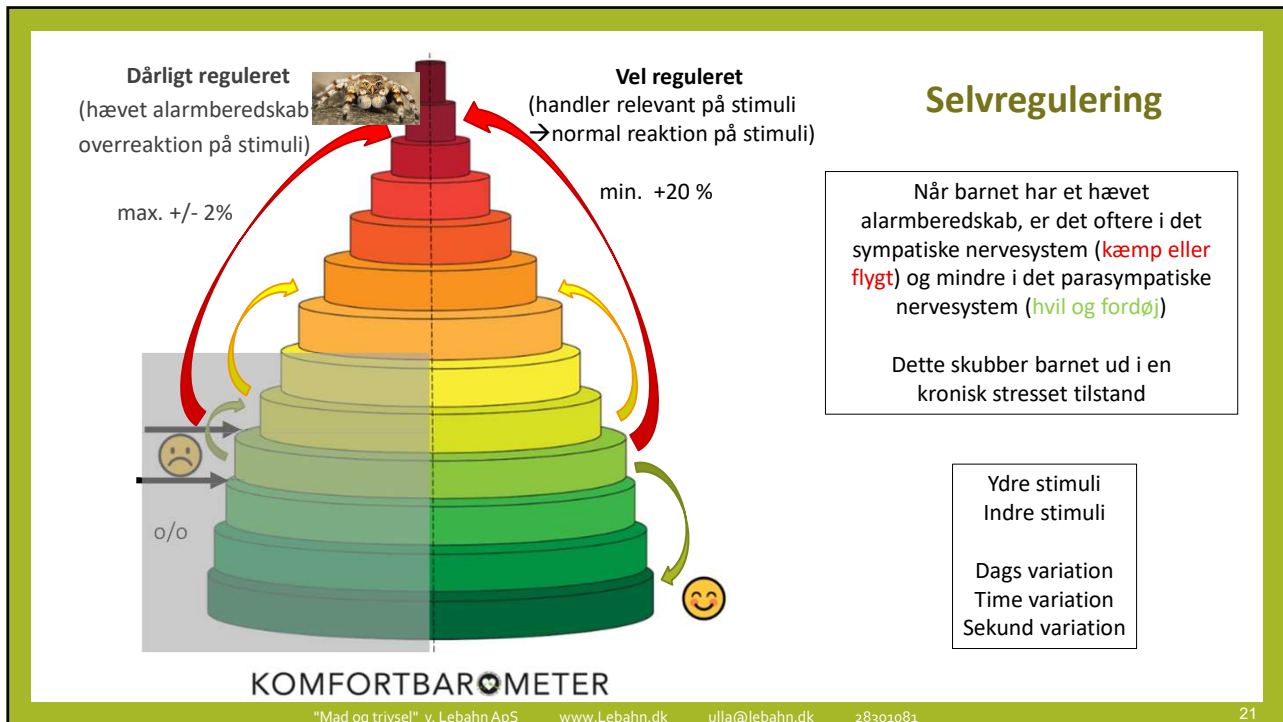
19



Mad og trivsel v. Lebahn ApS www.Lebahn.dk ulla@lebahn.dk 28301081

20

20



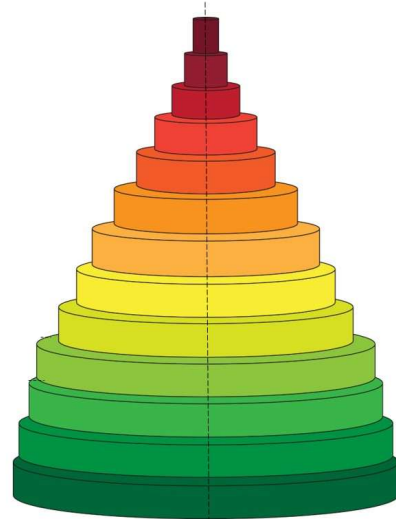
21

Når spisning er problematisk

22

Tegn på nej tak til mad(ning) – hos små børn

- Kaster op
- Skriger/græder
- Hånden op for munden
- Vender hovedet væk
- Urolig i stolen
- Rynkede bryn
- Lukker munden
- Optaget af andet en skeen/maden
- Spyttter maden ud igen
- Sidder længe med sidste mundfuld i munden
- Skubber maden på gulvet



23

Typisk adfærd hos barn med sansemotoriske spiseproblemer

- er måltidsflygtig
- fravælger måltider, hvis der ikke er favoritmad på menuen
- spiser for at overleve og fordi det skal!
- Kan ikke mærke alm. sult og har brug for påmindelse/opfordring
- har mistillid til sine forældre ift. mad og drikke/spisning/måltider
- har behov for/kræver en særlig menu, kræver en særlig servering m.m.
- har behov for afledning for at kunne spise
- spiser en snæver og ofte usund diæt (tryghedsmad)
- bruger tid/energi på overspringshandlinger både før måltidet og under måltidet (feks. snakker)
- er utilpas/utryg/urolig ved bordet
- flygter fra bordet i utide (eller dissocierer, hvis det skal blive siddende med krav om at spise)
- afviser ny mad og får brækfornemmelse/kaster op, hvis det skal smage

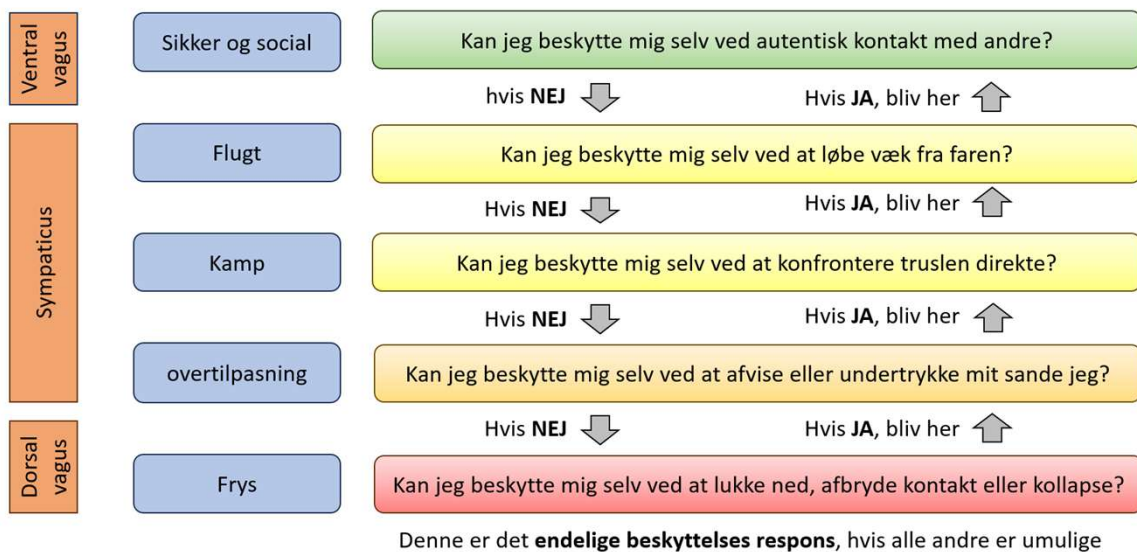
24

Hvordan spiser og drikker dit barn?

- Har dit barn problemer med mundfasen? Eller synkefasen?
- Er dit barn konsistenssart?
- Holder dit barn sig til bestemte konsistenser?
- Afviser dit barn at smage / spise ny mad?
- Holder dit barn sig til få kendte madvarer?
- Tager dit barn lang tid om at spise? Holder dit barn maden forrest i munden? Tygger for lidt / for meget / for længe?
- Tager dit barn lang tid om at komme igang med at spise?
- Forsøger dit barn at undgå måltider? Trækker tiden før?
- Har dit barn brug for afledning for at blive i måltidet?
- Stopper dit barn med at spise, før det er mæt?
- Drikker dit barn sig mæt?

25

Beskyt dig selv– set ud fra den polyvagale teori - af dr. Stephen Porges (og Deb Dana)

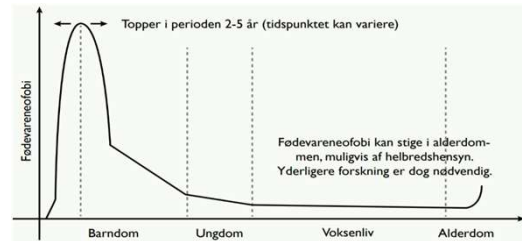


Denne er det **endelige beskyttelses respons**, hvis alle andre er umulige

26

Hvorfor driller spisningen?

- Er kræsenheden forbigående dvs. en del af den naturlige udvikling?
- Kontraindikationer? Feks. for syg/svag, paralyse i svælget
- Er der mad barnet ikke tåler, som først er opdaget sent?
- Restriktioner? Feks. tvungen diæt pga. sygdom
- Har barnet været ved at blive kvalt i mad?
- Fysisk, psykisk, traumatisk, pædagogisk?
- Er der årsager, der ikke kan behandles? (f.eks. fysisk handicap, autisme, OCD, mentalt handicap)
- Er der årsager, der kan behandles? (f.eks. stramt tungebånd, polypper, store mandler, reflux, allergier)
- Tidlig eller sen debut? (kimen lagt i livmoderen eller ved fødslen? Eller først efter måneder/år?)
- Er der en normal udvikling at falde tilbage på? (ved sen debut)
- Hvor indgribende er problemet? forbeholden, kræsen, fobisk, spisestrejke?
- Hvor langt i den oralmotoriske udvikling? gået i stå? Asynkron udvikling? Patologisk mønster?
- Hvor højt er barnets alarmberedskab? Kronisk højt eller primært ved eksponering for mad?
- **Har forælder/forældre egne problemer, der påvirker barnet i negativ retning?**



Kilde ift. grafen: Smagforlivet.dk
bog #5, madmodige børn, 2017

Eksempler på "Red flags"

- For tidlig fødsel
- Traumatisk fødsel/efterfødsel
- Fravær fra mor i de første timer/dage
- Anderledes ernæret i tidlige uger/mdr. (sonde)
- Ubehagelige men nødvendige procedurer, som barnet blev udsat for i starten af livet (og som måske stadig foregår)
- Forsinket generel udvikling
- Forsinket oralmotorisk udvikling
- Stramt tungebånd/læbebånd
- Vejtrækning gennem munden

Relateret til CF:

- Sejt slim, nedsat lungefunktion, salt/vand ubalance
- Dybe sug
- Hyppige blodprøver/undersøgelser
- Mave/tarmproblemer (smerter, forstoppelse, fedtet og ildelugtende afføring)
- Daglige ufravigelige krav om deltagelse (inhalationer, PEP fløjte, medicin)
- Monitorering af indtag ift. behov for fordøjelses-enzym
- Øget fokus på højt/næringstæt indtag pga. nedsat optagelse af maden og øget energibehov pga. infektioner (behov for 120-150% mere end raske)



Mad graduering med brug af smiley skalaen

Gode råd og behandling



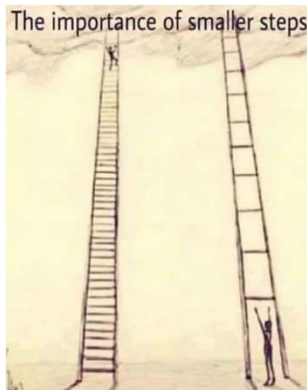
29



30

At ændre vaner kan være meget svært, men hvis man ændrer en lille ting ad gangen og lader den blive rutine, for så at ændre en mere og en mere, vil der over tid ske en eksponentiel positiv forandring

Det er vigtigt, at den enkelte forandring er så lille, at den ikke udløser en stor/negativ reaktion i kroppen

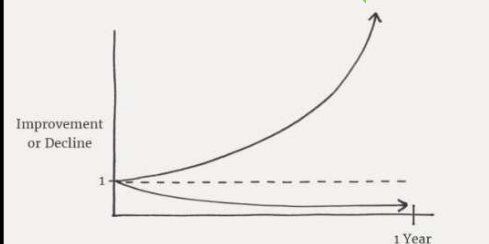


Hvilken trappe vil du helst bruge?

The Power of Tiny Gains

1% better every day $1.01^{365} = 37.78$

1% worse every day $0.99^{365} = 0.03$



31

Hvis du skifter den måde, du kigger på ting, vil de ting, du kigger på, ændre sig



Det gælder både forældre og barn.
Når du får mere viden og forståelse for problemerne, falder dit stressniveau nærmest af sig selv.



Når dit barn mærker din bedre regulering, vil det også falde mere til ro.
(= sam-regulering)



Med god sam-regulering kan dit barn begynde at arbejde på mere/bedre selvregulering.

32

Fysisk tilgang - som fremmer både kompetencer og selvstændighed

Forbedring af kompetencer: (hvis der er brug for det)

- Øve/træne tungen mhp. at opnå mere optimal tungeplacering i hvile og under funktion
- Øve mundlukke og vejtrækning gennem næsen
- Øve tygning
- Behandle – f.eks. en restriktion som strakt tungebånd, så tungen får fuld eller bedre bevægeradius

Kompensation: (behov for mere hjælp end forventet ift. alder/udvikling)

- Tilpasse mad/drikke, så de passer til mundfunktionen
- Mindske mængde/antal på tallerken, så det ikke virker overvældende (man kan få altid mere...)
- Tilpasse bidder/hapser til mundens kompetencer - f.eks. skære ud i små tern
- Fjerne "dimser", sener, fedt, kanter (ensartet konsistens)

Hjælp:

- Made
- Forfylde ske / stikke gaffel i /skære ud
- Guide – fysisk og/eller verbalt

Gode råd – ved bordet, madlavning, borddækning, selvstændighed

- God arbejdsstilling for mor/far/hjælper, så hjælp og madning fungerer godt
- God arbejdsstilling for barnet - understøttelse af fødder, 90° hofte/90°knæ/90°ankel
- Barnet skal sidde så højt at underarmen hviler afslappet på spisebordet uden hævede skuldre
- Undlad særskilt bordplade til barnet
- Undlad distraktion (sociale medier, telefon, TV)
- Server mad i separate skåle/fade – IKKE tallerken servering
- Afvent hvad barnet byder ind på
- Mad barnet, suppler barnets spisning med madning, så længe barnet har brug for hjælp
- Læg forfyldte skeer på bordet (skift mellem højre og venstre side eller læg i midten)
- Læg ikke ret meget af gangen foran barnet, hvis det har tendens til at overfylde sin mund
- Tilbyd vand, når barnet virker tørstig/peger på vand – ikke som det første, når det tumler lidt med maden i munden. Vent lidt og se om det løser problemet selv ved at hoste maden frem i munden eller flytte det med tungen
- Følg barnets rytme i måltidet

Gode råd – ved bordet, madlavning, borddækning, selvstændighed

- Spis lidt af det dit barn har valgt at spise - giver mulighed for at være rollemodel og barnet kan spejle adfærd
- Accepter sansning og ved ny læring også små eksperimenter (IKKE provokationer)
- Tilbyd mad efter behov (ikke efter skema)
- Aftørring bør ske med forberedelse, tør langsomt, undlad at krydse midtlinjen og følg barnets signaler
- Afslut leg i god tid, så barnet når at omstille sig til den nye aktivitet og når at mærke sit behov
- Pak synligt legetøj væk, så det ikke lokker barnet
- Start meget tidligt med bittesmå måltidsrelaterede opgaver (de gør barnet måltidsparat)
- Sørg for hyggelig stemning, men tal ikke for meget. Det fjerner fokus fra måltidet og munden kan kun en ting ad gangen...
- Hvis barnet hurtigt mister interessen for maden, så sørg for at have andet at tilbyde - gerne noget med en anden farve, størrelse, konsistens m.m. Det kan hjælpe barnet til at spise lidt mere ved at udnytte "nyhedens glæde". Hvis det virker godt, så veksle mellem 2-3 forskellige madvarer i løbet af et måltid

Trafiklys strategien



Barnet er roligt og afbalanceret. Det viser interesse og vil gerne være i dialog (f.eks. beder om mad, kigger efter maden, rører ved maden, lukker munden op)

= Barnets grænser er helt klart respekteret

Grønne signaler sikrer, at barnet kan få sit eget forhold til mad. Hjælp gives, når det ønskes!

Viser barnet ikke interesse (=fravær af grønne signaler) skal man som forælder, omsorgsperson eller behandler ikke nærme sig, kommentere eller tilbyde



Barnet signalerer "nej tak", har ikke interesse/lyst og trækker sig måske fra dialog (f.eks. lukker munden eller kigger på andet)

= Barnets grænser er nået eller let overskredet

Gule signaler ses ofte som de første "ikke røde - nej tak" i starten af et behandlingsforløb og kan accepteres



Barnet viser tydelige tegn på, at det er presset for meget (f.eks. vender sig væk, siger nej, vrider sig i stolen, skriger op eller vil ned)

= Barnets grænser er tydeligt overskredet

Røde signaler er udtryk for, man er gået for langt og barnet er for presset. Et rødt signal er derfor uacceptabelt

Anvendes ved børn med kræsenhed, sansemotoriske spiseproblemer, madfobi og spisevægning

Barnet skal så vidt muligt være "grønt" ved alle aktiviteter og altid være det, når det handler om mad. Grønne signaler fremmer barnets nysgerrighed og gåpåmod i forhold til den mad, der giver det så mange udfordringer. Barnet skal gå "grønt" til bords.

Gode råd ved alle aktiviteter, hvor der er mad til stede:

Barnet har pga. tidligere spiseoplevelser oftest en adfærd, hvor det starter med at udsende røde signaler ved synet af mad, eller hurtigt kommer til det, hvis det føler det mindste pres.

Barnet har størst mulighed for fremgang i forhold til spisning/ny mad, når det oplever en åben og positiv atmosfære omkring måltidet (i form af nærvær, interesse og dialog). Herved får det mulighed for at mærke sult og tørst og opdage egen madlyst.

I starten er det oftest kendte madvarer, det vil spise, men over tid vil det få nysgerrighed og lyst til nye madvarer og derved udvide sit sortiment.

37

Det nonverbale sprog for pause <=> FULD STOP!

Ikke nærværende
Optaget af noget
Åbner ikke munden

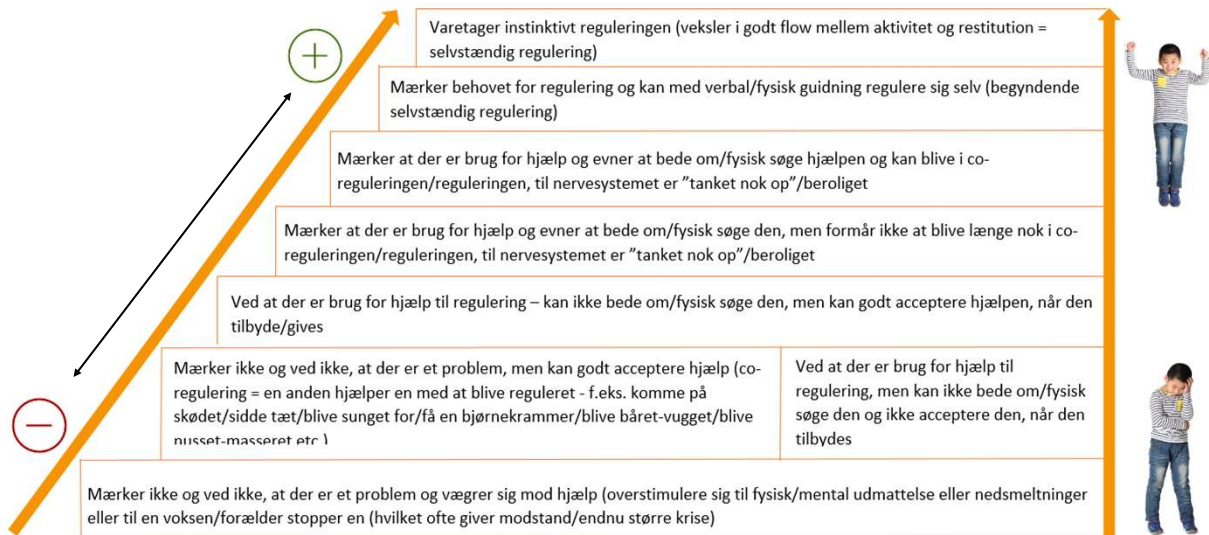
Lukker munden for skeen
Drejer hovedet væk / dukker sig
Bevæger sig væk fra maden

Græder / skriger
Holder hånden for munden
Skubber maden væk
Rydder bordet
Forsøger at komme væk fra stolen



38

Kompetencetrappen – regulering af nervesystemet



39

Fokus på omgivelser



- Placer barnet, så der er mindst, der distraherer i synsfeltet
- Hold TV/radio/tablet m.m. slukket
- Sæt mobil på lydløs og læg den væk
- Ryd bordet (i hvert fald tæt på barnet) for andet end måltidet
- Hav så vidt muligt rolige omgivelser i rummet

40

Sult- og mætheds skala til større børn

2 3 4 5 6 7 8 9

2	3	4	5	6	7	8	9
ekstremt sulten! - slap og træt	meget sulten	ret sulten	lidt sulten	Lidt sulten og lidt mæt	behagelig mæt	Ret mæt	Meget mæt! - føler sig dårlig



Personer uden spiseproblemer spiser, når de er på 4-5 og stopper med at spise, når de er på 7-8 ("slanke" 4-7 og "madglade" 5-8)

Ved festlige lejligheder kommer man tit længere op - 9. (Hvis man har tendens til overspisning, spiser man ofte til 9).

Hvis man er optaget af et projekt eller ikke lige har mad tilgængelig/klar, kan man godt nå ned på 2-3, før man får spist

Børn med spiseproblemer har svært ved at mærke sult og reagere på den. De når ofte ned på 2-3, hvor hungersulten vækker kroppen og forlanger mad. Hungersulten "slukkes", når kroppen har fået nok til at overleve (5-6) og barnet skal så have lyst til at spise, for at fortsætte – og den lyst har de sjældent.

"Mad og trivsel" v. Lebahn ApS www.Lebahn.dk ulla@lebahn.dk 28301081

41

41

For skolebørn

Sult – og mæthedsskala

2 3 4 5 6 7 8 9

2	3	4	5	6	7	8	9
ekstremt sulten! - slap og træt	meget sulten	ret sulten	lidt sulten	Lidt sulten og lidt mæt	behagelig mæt	Ret mæt	Meget mæt! - føler sig dårlig

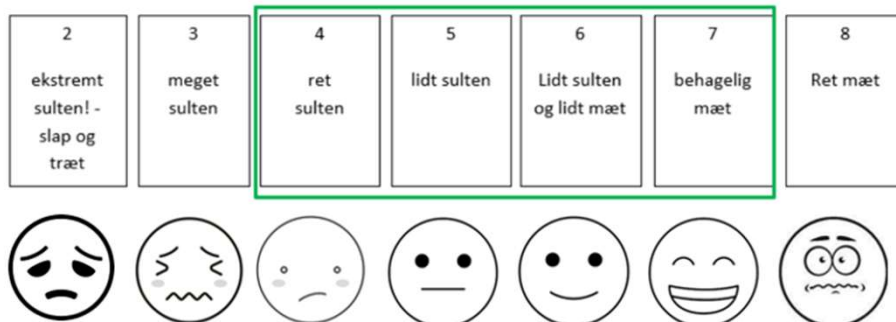
Mad og trivsel v. Lebahn ApS www.Lebahn.dk ulla@lebahn.dk 28301081

42

42

For børn i børnehavealder

Sult – og mæthed



43

De 7 trin: øve sig på mad (Forenklet udgave af de 32 trin til spisning)

1. Se på

2. Røre ved

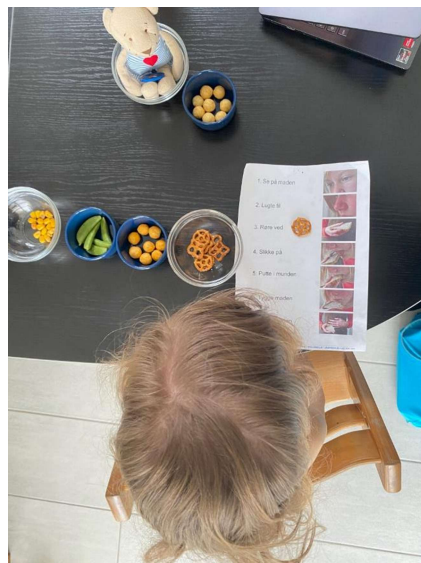
3. Lugte til

4. Slikke på

5. Putte i munden

6. Tygge

7. Synke



1. Se på maden

2. Lugte til

3. Røre ved

4. Slikke på

5. Putte i munden

6. Tygge maden

7. Synke maden



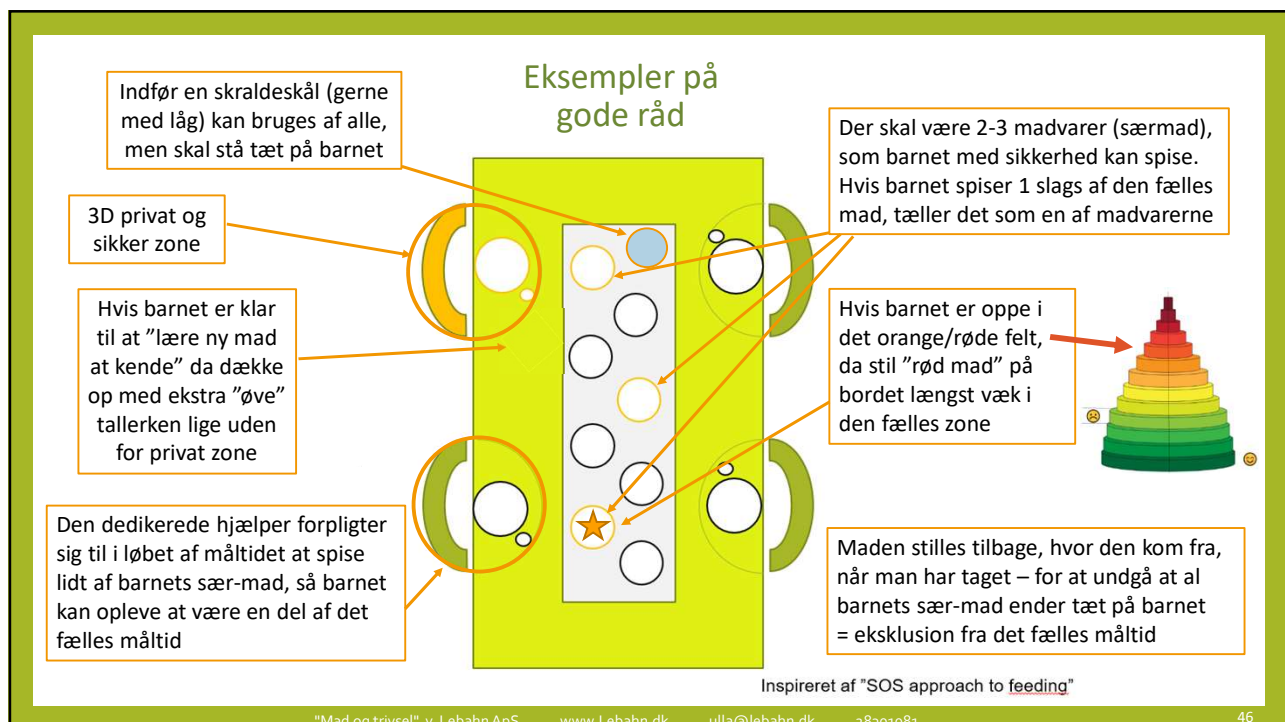
44



35 gode råd

45

45



46

46

Lad barnet selv prøve sig frem med ny mad. (brug termen "lære maden at kende" – husk at det først er ved trin 27 ud af 32 at maden kommer ind i munden)
Feks. ved at bruge de 7 trin til spisning. →

NÅR der er ro på måltidet, barnet har fået genoprettet tilliden til forældrene og kan spise sig mæt i kendt mad, vil barnet måske vise interesse for ny mad.

Det er meget vigtigt ikke at vise interesse for barnet, når det sker. Kommenter ikke, foreslå ikke at det skal tage maden over på sin tallerken. Hvis det selv tager mad over, så er det fint. Det handler i denne fase SLET IKKE om at smage på eller spise! Lad det undersøge, sanse og lege med maden – på den måde lærer det maden at kende



47

47

Råd vedr.
småbørn

48

48

Tilvænning, læring og samspil

- **Fokus på lærings proces** frem for indtag
- **Forvent ikke, at barnet spiser noget** – særligt ikke hvis BLW anvendes
- **Lad barnets signaler styre processen** -> vær villig til at ændre eller skrotte det planlagte
- Lad barnet være **lidt sulten, men ikke meget** (giver mest ro på nervesystemet og er derved mest åben for nyt)
- **Slut måltidet, mens "legen er god".**
Dette for at lagre en positiv oplevelse i nervesystemet, frem for en negativ
-> større chance for positiv forventning og dermed også større chance for succes næste gang

De første måltider / uger

- **Fokus på lærings proces** frem for indtag
- **Forvent ikke, at barnet spiser noget** – særligt ikke hvis BLW anvendes
- **Lad barnets signaler styre processen** -> vær villig til at ændre eller skrotte det planlagte
- Lad barnet være **lidt sulten, men ikke meget** (giver mest ro på nervesystemet og er derved mest åben for nyt)
- **Slut måltidet, mens "legen er god".**
Dette for at lagre en positiv oplevelse i nervesystemet, frem for en negativ
-> større chance for positiv forventning og dermed også større chance for succes næste gang

De første måltider / uger

Hvornår og hvor mange måltider?

Tidspunkt på dagen?

Det, hvor barnet er mest klar, udhvilet og ikke for sulten – så tidspunktet kan være forskelligt fra barn til barn og dag til dag

Hvor mange måltider om dagen?

Afhængigt af barnets korrigerede alder. Start med 1 måltid og følg sundhedsstyrelsens anvisning

LINK: [*mad til små – fra mælk til familiens mad*](#)

Forberedelse til måltidet

- Stop legen i god tid og ryd væk (ikke synligt)
- Forbered barnet på, at der er mad
 - Lad barnet se maden fra din arm
 - Sig, at der er mad (ikke "du skal spise")
- Hav alt klar til måltidet, før barnet hjælpes på plads - så "til og fra bordet"/forstyrrelser undgås.
- Vent med at sætte barnet i stolen, til det er klar.
Hvis det stritter imod, så vent lidt eller start med at sætte dig med det på skødet.

Start på måltidet



- Start måltidet med, at barnet får noget ikke spiseligt at putte i munden/gumle på. Feks. Chewy tube, blød ske eller lign. (forbereder munden på bestik/mad samt aktiverer tungen)
Det kan også være en "hård gumlestang" = noget mad, hvor barnet kan gumle uden at noget falder af – som her bladselleri
- Lad barnet røre hagesmæk/forklæde, før du giver det på.
Vent til det er klar. Hvis det vægrer, så find en anden løsning.
- Behold en tom plads (privat zone) foran barnet – sv.t hvad barnet kan nå med bøjet albue



Madens placering på bordet

- Undgå at lægge mad i barnets privat zone – FØR barnet har givet accept
- Anvend separate flade skåle med hver 1 madvare i hver, så barnet kan rette opmærksomhed mod en specifik madvare/skål
- Hvis tallerken anretning, så anvend tallerkenen som "tilbuds fad" og benyt privat zones bordplade eller stolens bakke som privat zone.
Her kommer maden først hen, når barnet har vist interesse.
- Hvis tallerken anvendes, så uden billeder, lav med lodrette sider og gerne noget, der står ret fast

Finger-madens størrelse, form, forarbejdningsgrad m.m.

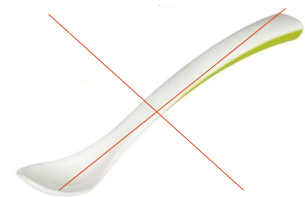
- Forfyldte skeer – gerne 2-3 i rotation – evt. toppe op på den, der er i hånden (hvis barnet ikke vil slippe skeen)
- Mad i stænger, så der er håndtag at holde i
- Kogt nok til at maden kan moses med tungen mod ganen, og fast nok til ikke at splatte helt ud i hånden
- Når pincetgreb nærmer sig, så mad i hapser

55

Bestik, tallerken, skål



Mine favoritter – fra Birdhouse.dk



Madeskeer er KUN til forældre



Special skeer – fra Birdhouse.dk

56

Kopper, glas m.m.



Specialglas – fra Birdhouse.dk



Omkreds skal passe til barnets størrelse mund



Specialflasker – fra Birdhouse.dk

"Mad og trivsel" v. Lebahn ApS www.Lebahn.dk ulla@lebahn.dk 28301081

57

Selve måltidet – forældre adfærd

- Relevante og afstemte Lyde
- Få og relevante ord
- Positiv forventning
- Rolig adfærd (Undgå at rose, heppe, klappe m.m.)
- Spis med (gerne det samme - hvis egnet - men ellers bare spis lidt, så det bliver en fælles aktivitet)
- Vis hvordan et problem løses, hvis barnet kommer i problemer (feks. spyt ud, flyt frem i munden, flyt ud til siden)
- Tempo afstemt efter barnets behov
- I starten omhyggelig observation og adfærd sv.t. barnets behov. Senere lad barnet mere selv og hjælp, når der er behov.
- Undlad at rette/ordne/ændre/forudse. (på nær, hvis barnet kommer i problemer)
- Undlad at skrabe mad af læber/kind/hage – så længe at barnet ikke er generet af det
- Træd til, når der er brug for det og gør kun lige akkurat nok til, at barnet kan tage over igen

"Mad og trivsel" v. Lebahn ApS www.Lebahn.dk ulla@lebahn.dk 28301081

58

58

Selve måltidet

- Lad barnet se maden på bordet
- Viser det interesse, så sæt/hold maden tættere på
- Viser det fortsat interesse, så læg lidt mad så tæt på barnet, at det kan nå det.
- Afvent hvad barnet gør:
 - Hvis det tydeligt er sulten og vil spise, så start på at made eller læg mad til barnet
 - Hvis barnet er passiv, så behold maden i den afstand og se om barnet ændrer mening
 - Hvis barnet trækker sig/kigger væk fra skeen, så flyt skeen længere væk og prøv igen lidt efter



Hvordan fortynde en smagsoplevelse – og hvorfor?

- Hvis barnets reaktion er stor (væmmelse, ryster kroppen, vrænger ansigt) så vent lidt og forsøg igen med samme mad.
- Er reaktionen lige stor, så fortynd smagen/konsistensen med noget, der dæmper eller mildner smagen.
 - feks. bland mere frugtmos i grøden, så smagen mildnes/sødes)
- Hvis Barnets reaktion er den samme, som før, så fortynd endnu mere.
- Er den stadig den samme, så stop for i dag og prøv igen en anden dag – denne gang med fortyndet smag med det samme.



- Slut mens "legen er god", så barnet har den gode fornemmelse i kroppen – og ikke er nået at blive træt/pylret med hævet alarmberedskab
- Brug ens afslutning hver gang
 - babytegn for færdig
 - Fugtig klud lægges tæt på barnet
 - Bade-and sættes frem til barnet (som tages med til håndvasken, hvor barnet vaskes forsigtig med vand fra vasken, mens anden svømmer rundt)



FÆRDIG

Afslutning af måltidet



61

Rengøring ved håndvask

- Er barnet helt indsmurt og det er tørt, så kan det være en fordel at flytte rengøring til håndvask/køkkenvask
- Vis barnet slutsignalet – feks. babytegn for færdig og sæt badeanden frem, så barnet kan tage den med
- Løft barnet, så du ikke selv bliver beskidt
- Fyld lidt lunkent vand i vasken og hav en våd stofklud klar
- Lad barnet lege med badeanden i vandet, mens du blødgør ansigtet med en våd hånd eller klud. Vent lidt og dup/tør så ansigt for madrester.
- Tør ansigtet med håndklæde/stofble



62

PIXIE – Den gode start på selvstændig spising

- Mad er et tilbud - Ingen krav eller forventninger
- Tempo afstemt efter barnets behov
- I starten omhyggelig observation og adfærd sv.t. barnets behov. Senere lade barnet klare mere selv og kun byde ind, når der er behov.
- Undlad at rette/ordne/ændre/forudse. (på nær, hvis barnet kommer i reelle problemer)
- Træd til, når der er brug for det og hjælp lige akkurat nok til, at barnet kan tage over igen.
- Hvis anrettet tallerken, så stil den på afstand. Sæt den nærmere, når barnet viser interesse
- Anvend helst separate lave skåle, så barnet kan rette sin opmærksomhed mod det ønskede.
- 2-3 forskellige madvarer
Det giver ofte større indtag, når der er skift undervejs.
Feks. konsistens, farve, form, placering, tallerken (selv blendet/most mad kan med fordel tilbydes med 2-3 valgmuligheder for at øge interessen)
- 1 drik – som tilbydes, når barnet har behov – eller som compensation, hvis lidt væske kan redde et besværet synk fra at blive til opkast...