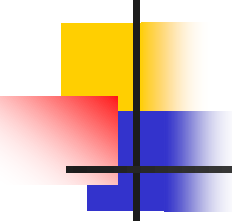


En skje for Mamma?

Matens psykologiske betydning

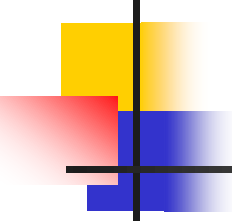
Om å forebygge kroppspress, og å gi
barn et naturlig forhold til mat

Psykologspesialist Elisabeth Gerhardsen



Kroppspress

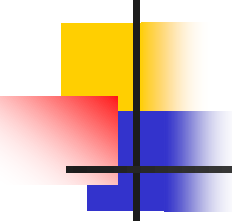
- Hvordan oppstår kroppspress?
- Hvorfor oppstår det helt nede i småskolealder?
- Bidrar vi selv til kroppspress?



Roses barn til kroppspress?

Det du er opptatt av oppfattes som viktig

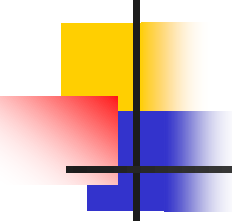
- Ved å gi (stadige) komplimenter for påkledning eller hårfrisyre viser du at:
- Utseendet ditt vurderes, og (i dag) er du innafor.
- Det viktigste ved deg er (hva andre synes om) utseende ditt.
- **Utfordring:** prøv å si hei til en småjente uten å snakke om utseende hennes
- Spør hvordan hun har det, hva hun liker eller hva hun tenker/mener..



Unngå kroppspress?

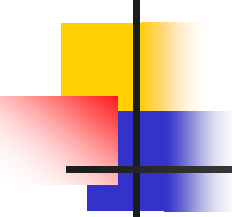
Slutt selv å fokusere på kropp

- Ikke kommenter på andres kropp, verken negativt (Har du sett hvordan hun ser ut eller?)
- eller positivt (Har du gått ned? Du ser så godt ut!)
- Slutt å klage på eget utseende, egen kropp, vektendring
- Vær obs på illustrasjoner på leker, klær, matbokser, tursekk, bøker, puslespill



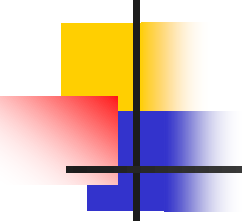
Spising - verdens mest naturlige ting?

- Livsnødvendig
- Sultfølelse er en medfødt egenskap, og en av våre aller sterkeste drifter
- Metthet/sultfølelse er i utgangspunktet en god reguleringsmekanisme for matinntak og vekt
- Burde psykologisk sett være like ukomplisert som å puste eller tisse
- Likevel et uendelig potensiale for vanskeligheter..



Mat påvirker følelser

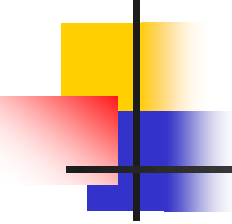
- Metthet gir ro og tyngde i magen, døyver eller overdøver (mage)ubehaget som kommer sammen med engstelse, bekymringer, stress eller tristhet
- Kan inneholde stoffer som virker oppkvikkende eller oppløftende (eks. kaffe, sukker, sjokolade)
- Noe mat/drikke virker beroligende eller avslappende (som fisk, morsmelk og kamomille)



Mat kobles med følelser

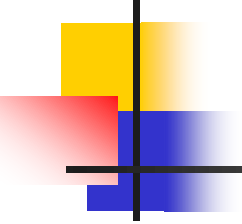
- Mat fungerer som trøst
- For noen er trøst mer nødvendig enn for andre, for eksempel ved ensomhet, depresjon, angst, dårlig selvfølelse, stress
- Mat kobles med fest og kos

- Mat kobles med skam
- Mange voksne føler skyld ved å være veldig mette
- Mat/vekt blir lett et symbol på kontroll – påvirker selvfølelsen



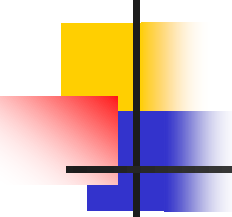
Målsetting for din rådgiving

- Fremme et naturlig forhold hos barnet til mat, spising, sult, metthet og kropp
 - Dempe (unødvendig) bekymring og stress hos foreldrene
 - Unngå konflikter og uro rundt måltidene
 - Unngå utvikling av uvaner/dårlige rutiner
-
- På sikt: Unngå spiseforstyrrelser (også de mindre alvorlige)



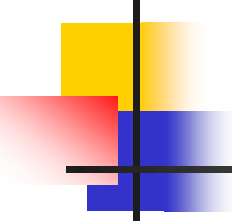
Konflikter rundt mating og måltider kan resultere i

- Dårlig stemming mange ganger om dagen
 - Samspillsvansker generelt
 - Uheldige vaner, særheter knyttet til mat/måltider, eller motvilje mot mat
 - Bidra til spisevegring, trøstespising, overspising.
 - Feilernæring, underernæring, overvekt
-
- Bidra til et uheldig forhold til eget matinntak og kropp, også som voksen



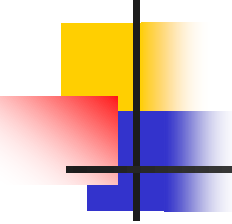
Ideelt sett:

- bør barn oppleve at mat er noe som spises fordi barnet er sultent, ikke fordi andre vil (eller ikke vil) det.
- Barnet bør lære å stoppe å spise når og fordi hun/han er mett, ikke for å skuffe, straffe eller glede andre
- Barn skal lære å skille egne behov fra andres forventninger
- også når det gjelder mat..



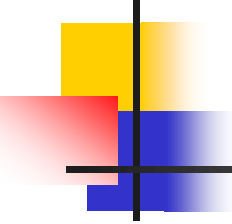
Nedsatt appetitt (evt. overspising) kan skyldes:

- Vantrivsel p.g.a. f.eks foreldrekonflikter, mobbing, sorg, depresjon, angst
- Forbigående vansker som søskensjalousi, maktkamp
- Somatisk sykdom eller plager
- Bivirkning av medikamenter (obs ADHD)
- Ikke er sultent nok (inntak av mat/drikke mellom måltidene, eller for hyppige måltider)
- Normale, utviklingsmessige fall i appetitt
- Hypersensitivitet, ARFID (Avoidant restrictive food intake disorder. Unnvikende restriktiv næringsinntaksforstyrrelse)



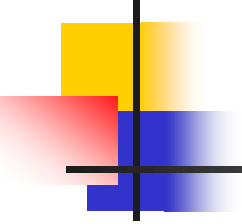
Foreldre ofte urealistiske oppfatninger om

- forventet appetittøkning
- hvor mye mat barnet trenger
- vet ikke hvor mye kalorier det er i mat/drikke som gis mellom måltidene
- Bruk eksempler med relativ vekt foreldre-barn for å illustrere hvor mye selv litt mat kan mette.



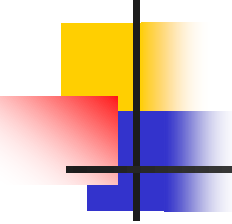
Utviklingsmessige endringer: «Smaksvinduet»

- Fra 4 mnd til ca ett år
- 6-10 mnd – blir fysisk mer i stand til å bearbeide maten i munnen
- Åpen for å prøve ulik mat
- Introduser gjerne frukt og grønnsaker som «likner på seg selv»
- Noen barn misliker blandet konsistens (klumper)



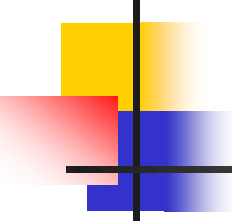
Neofobisk periode

- Neofobisk periode: Utvikler seg gradvis fra ettårsalder, topp rundt 18 mnd, avtar vanligvis rundt 30mnd.
- Synsinntrykk overstyrer erfaring og smak
- (avviser mat om skje/tallerken har feil farge, feil beger yoghurt)
- Misliker ofte at mat er blandet
- Sterk neofobi: Avviser mat de tidligere har likt.
- Negative følelser «smitter over»
- Ny mat: Voksne bør spise samme mat samtidig
- Obs mimikk når mater



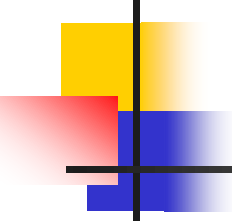
Unngå press, tvang, bebreidelser mas, lokking m.m.

- Lær foreldrene å kjenne igjen, og respektere babyens signaler på metthet
- Kobling fysisk ubehag, sinne og mat er uhyre potent for å forstyrre appetittregulering
- At barnet ikke spiser bør ikke oppfattes som en trass eller provokasjon.
- «En skje for Mamma!», "Spis opp så får du.."
- Barn skal spise fordi de er sultne, ikke for din del, eller for å oppnå et gode.



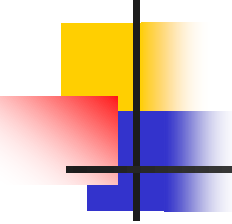
Unngå skryt

- "Å, så flink du er å spise!"
- Et barn som spiser mye er sultent, ikke flink
- Han/hun spiser jo ikke for din skyld..
- Må du si noe så si f.eks. "Jammen var du sulten i dag!" eller "Så hyggelig at du likte denne maten!"



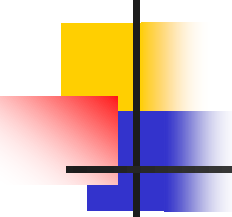
Ikke bruk eller snakk om mat som belønning eller straff

- Mat er noe man har lyst på, ikke noe man har gjort seg fortjent til.
- Si: "Jammen ble jeg varm av å gå så langt, skal vi kjøpe oss en is?" framfor "Du var så flink å gå, så du skal sannelig få en is!"
- Ikke belønn overspising med mer mat: "Spis opp så får du dessert!"
- "Nå får du ikke lørdagsgodt!"
- Ved å fjerne mat som straff viser vi barna at mat kan inngå i en maktkamp.



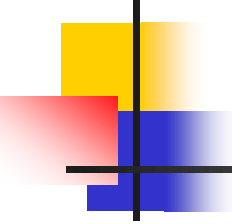
Unngå mat som trøst

- Ikke bruk mat som trøst, verken når barnet er trist, sint, har slått seg, eller skal få sprøyte
- Trøst er å få en klem, bli holdt rundt, bli "blåst på", lest for, lekt med, avledet etc.
- Å putte noe i barnets munn for å stoppe gråt er opplæring i trøstespising!



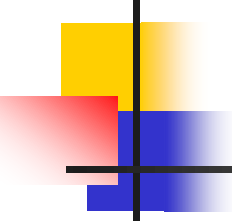
Ikke la barnet merke din bekymring

- Ikke snakke med barn om at de spiser for mye, for lite eller feil mat.
- Pass på ansiktsuttrykket når du mater!
- Særlig viktig med spedbarn og svært små barn som har dårlig appetitt. Foreldrene mater ofte med et sterkt bekymret ansiktsuttrykk.
- Obs hvis depresjon hos mor



Lubne barn: Endre kostholdet stilletiende

- Samme mat til alle
- Gi inntrykk av at det er fordi dere voksne har lyst på denne type mat
- Snakk om mat som sunn eller usunn, ikke som fetende eller slankende
- Unngå generelt å snakke om mat til barn du prøver å slanke.



Slankende mødre og fedre: Inn i skapet!

- Ikke vis barnet at ditt humør, din selvtillit og din livskvalitet avhenger av hva vekta viste i morges
- Ikke beklag deg samtidig som du koser deg..
- Ikke begrunn treningen din med at du skal bli slank, få fine muskler eller flott figur
- Det forteller barn at selvkontroll og kroppsfasong henger nøye sammen med egenverdi og livsglede..