



Morgenmad, frokost og aftensmad

Tips og gode råd om mad og appetit



APPETIT OG MADVANER

For mange børn med ADHD kan mad være en udfordring. Nogle har svært ved at styre impulserne og kommer til at spise for meget, mens andre har lille appetit og næsten ikke får spist. Andre igen kan blive så opslugt af det, de er i gang med, at de ikke opdager, når sulten melder sig.

Uanset hvad udfordringen skyldes, findes der nogle enkle greb, der kan gøre måltiderne lidt lettere for hele familien.



Morgenmad



Frokost



Aftensmad

Prøv at spise morgenmad, frokost og aftensmad nogenlunde på samme tid hver dag. Når måltiderne bliver en rutine, mindsker det risikoen for, at dit barn er uforberedt eller glemmer at spise.



MORGENMAD

Mange børn synes, at morgenmåltidet er særligt svært. Men morgenmaden er et af dagens vigtigste måltider, så det kan betale sig at bruge lidt ekstra energi på netop det.

Planlæg og forbered aftenen før, og tag udgangspunkt i, hvad der fungerer for dit barn, når du beslutter, hvad I skal spise. Sørg også for at stå op i god tid – morgenmad smager altid bedst, når den kan spises i ro og mag.

Tips!

Prøv morgenmad på sengen i stedet for ved spisebordet – mange børn synes, at morgenen bliver meget sjovere, hvis dagens første måltid må spises i sengen.



Prøv jer frem

- Ikke alle kan lide brød, æg, yoghurt eller grød. Nogle børn foretrækker faktisk noget helt andet end "traditionel" morgenmad. I de tilfælde kan det fungere lige så godt at servere en af dit barns sunderne favoritter – for eksempel rester fra aftenen før.
- For nogle børn kommer appetitten først lidt senere på morgenen. Pak i så fald morgenmaden med, og sørg for, at dit barn får noget med i skole – for eksempel en bolle, en mad eller et stykke frugt.



FROKOST

Det er faktisk muligt at påvirke både frokosten og rutinerne, selv når dit barn spiser i skolen. Med hjælp fra læreren kan der laves små tilpasninger, som kan støtte dit barn i at få spist midt på dagen.

Har dit barn brug for en **særlig mad-løsning** for overhovedet at kunne spise? Eller er det **den støjende stemning i kantinen** eller spisesalen, der gør det svært? For nogle børn hjælper det at gå til frokost lidt tidligere end klassekammeraterne og spise i fred og ro.



Tips!

Sørg for at have mellemmåltider klar
– læg sunde snacks i skoletasken for at undgå, at sukkertrangen tager over:

- Frugt
- Chiagrød
- Riskiks
- Grøntsager
- Sandwich eller lignende





SÆNK KRAVENE

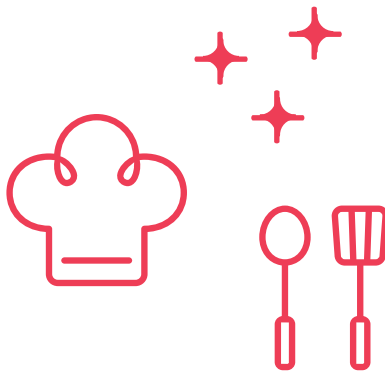
Grundreglen for små børn, der ikke vil spise, er, at det meste mad kan gå an. Stil ikke for høje krav – hverken til dig selv som forælder eller til dit barn. Det vigtigste er, at dit barn får noget at spise. Om I ender med den samme ret tre gange om ugen, er mindre vigtigt.



AFTENSMAD

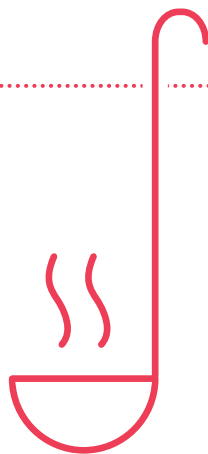
Lad dit barn være med til at lave mad én aften om ugen, hvis barnet er gammelt nok. Når barnet er med i forberedelserne og madlavningen, kan det gøre måltidet mere lystbetonet.

Du kan også inddrage dit barn i planlægningen, for eksempel med en ugentlig madplan. Aftal en fast dag, hvor det er barnets tur til at vælge, hvad I skal have til aftensmad.



Tips!

Servér små portioner i stedet for store. Det kan gøre aftensmaden mere overskuelig for barnet – især hvis barnet helst vil tilbage til legen frem for at sidde længe ved bordet.



Ugentlig madplan



- Mandag Pasta med kødsovs
- Tirsdag Barnet vælger!
- Onsdag Ovnbagte rodfrugter
- Torsdag Rester
- Fredag Tacos
- Lørdag Kylling, kartoffelbåde og tzatziki
- Søndag Biksemad



Eksempel på ugentlig madplan.

Ugentlig madplan



Mandag _____

Tirsdag _____

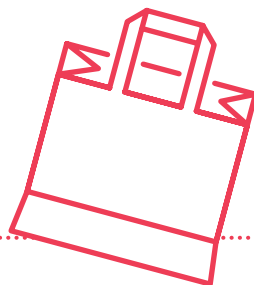
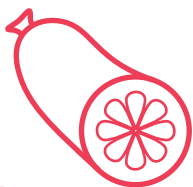
Onsdag _____

Torsdag _____

Fredag _____

Lørdag _____

Søndag _____



Tips!

Undgå at skælde ud eller presse på. Mange negative kommentarer gør som regel bare måltiderne sværere og kan føre til endnu dårligere rutiner. Der kommer sjældent noget godt ud af tvang, pres og konflikter.