

## Matvendi – hagnýtar ráðleggingar

Vangaveltur og áhyggjur af matarvenjum barna eru algengar bæði meðal foreldra/forráðamanna, starfsfólks mötuneyta og annarra sem sinna börnum á matmálstímum. Ekki síst er algengt að spurningar vakni í kringum matvendi, hvort hafa þurfi áhyggjur af því að barnið borði ekki ákveðnar fæðutegundir og einnig hvort eða hvernig vinna megi bug á matvendinni.

Matarsmekkur skapast af samspili umhverfis og erfða. Það er meðfæddur eiginleiki að sækja í sætt bragð á meðan ungbörn bregðast illa við súru og bitru bragði. Matvendi er einkennandi fyrir allar alætur, þar á meðal mannfólkið. Það er okkur meðfætt að nálgast nýja fæðu af varúð og talið er að í þróunarlegu samhengi gegni það því hlutverki að forða okkur frá því að innbyrða eiturefni. Út frá þessari kenningu má rökstyðja að það sé börnum eðlislægt að forðast biturt bragð eins og er af mörgum tegundum grænmetis. Grænmeti er jafnframt sá fæðuflokkur sem hvað algengast er að börn vilji ekki borða, og þá sérstaklega bragðmiklar tegundir (Dovey, Staples, Gibson, & Halford, 2008; Scaglioni, Arrizza, Vecchi, & Tedeschi, 2011).

Matvendi er gjarnan skipt niður í tvær gerðir; nýfælni (e. *food neophobia*) og fæðusérvisku (e. *picky/fussy eater*). Nýfælni er eins og orðið segir til um hræðsla við nýjan mat. Þá er barnið tregt til að bragða nýjar tegundir eða forðast það alveg. Börn með fæðusérvisku eru hins vegar líkleg til að borða einhæft fæði vegna þess að þau hafna mörgum tegundum matar hvort sem þau þekkja matvælin eða ekki (Dovey et al., 2008).

### Nýfælni eldist af flestum

Nýfælni er algeng hjá börnum en almennt dregur úr henni með hækkandi aldri. Nýfælni sem form matvendi hefur lítið verið rannsökuð meðal mjög ungra barna, en algengt er að slík matvendi byrji þegar börn eru að nálgast tveggja ára aldur og sé í hámarki á leikskólaaldrinum, eða frá 2–6 ára aldurs. Eftir það dregur smám saman úr nýfælninni fram á unglingsárin og hún er minnst á fullorðinsaldri. Þótt rannsóknir á fullorðnum séu fáar bendir margt til að nýfælni aukist aftur þegar aldurinn færast yfir (Dovey et al., 2008; Blissett & Fogel, 2013).

Rannsóknir benda til þess að ef um nýfælni er að ræða megi gera ráð fyrir að barn þurfi 8–15 endurtekningar frá því að það sér nýja fæðu fyrst þangað til það samþykkir hana. Sé um fæðusérvisku að ræða þarf hins vegar mun fleiri skipti og ekki er víst að barnið muni samþykkja matinn (Dovey et al., 2008). Heilt á litið má gera ráð fyrir að erfiðara sé að vinna á fæðusérvisku en nýfælni, en leiðirnar eru þær sömu og því verður hér eftir eingöngu notast við hugtakið matvendi.

## **Fjölbreytni er mikilvæg**

Rannsóknir hafa sýnt að börn sem eru matvönd borða minna af heilsusamlegu fæði, sérstaklega grænmeti og ávöxtum (Cooke, Carnell, & Wardle, 2006; Falciglia, Couch, Gribble, Pabst, & Frank, 2000). Flestum börnum er reyndar sameiginlegt að innbyrða of lítið af trefjum og öðrum hollefnum úr jurtaríkinu auk þess sem oft vantar D-vítamín í fæði þeirra (Gunnarsdóttir, Helgadóttir, Thorisdóttir, & Thorsdóttir, 2013). Það er því alltaf tilefni til að minna á mikilvægi þess að stuðla að fjölbreyttu fæði til að koma í veg fyrir skortseinkenni. Skortseinkenni geta lýst sér í skertum vexti, þroska og einbeitingu og geta haft neikvæð áhrif á hegðun og líðan barna (Gruszfeld & Socha, 2013; Ke & Ford-Jones, 2015). Því fleiri fæðutegundum sem barnið hafnar, og þá sérstaklega ef heilu fæðuflokkarnir eru útilokaðir, þeim mun mikilvægara er að gripið sé inn í til að tryggja að börnin fái öll þau næringarefni sem þau þurfa. Það er því lykilatriði að gæta þess að fjölbreytni sé til staðar í takt við opinberar ráðleggingar um mataræði, sjá nánar á [www.landlaeknir.is/radleggingar](http://www.landlaeknir.is/radleggingar).

## **Leiðir að fjölbreyttara fæði – hlutverk foreldra**

Mikilvægt er að virkja fjölskylduna og nærumhverfið til að draga úr matvæðni og stuðla að heilsusamlegu fæðuvali meðal barna og unglinga. Hlutverk foreldra í fæðuuppeldi er flókið og að hluta til ólíkt öðru uppeldi (Kremers et al., 2013). Foreldrar þurfa að veita jákvæðan stuðning og hvatningu, setja reglur og vera fyrirmyndir með eigin neysluvenjum. Auk þess er það hlutverk foreldra að tryggja aðgengi að hollum mat á heimilinu. Sérstaklega á þetta við um neyslu grænmetis og ávaxta, sem jafnframt eru þau matvæli sem hvað oftast eru tengt matvæðni. Með því að veita hlýju og hluttekningu en setja jafnframt skýr viðmið í samræmi við aldur og þroska má ýta undir sjálfstæði barnsins og ábyrgðartilfinningu. Slíkt ýtir jafnframt undir að barnið vilji sjálf gera breytingar á mataræðinu, til dæmis með því að prófa nýjan mat. Of strangt uppeldi með boðum og bönnum eða þrýstingi um að bragða eða borða er hins vegar líklegt til að ýta enn undir matvæðni og draga úr löngun til að prófa nýjar tegundir. Á sama hátt eru eftirgjöf og afskiptaleyfi ekki líkleg til árangurs (Blissett, 2011; Pearson, Biddle, & Gorely, 2009).

## **Mikilvægt að verðlauna ekki neyslu ákveðinnar tegundar matar með öðrum mat**

Margir hafa alist upp við setningar á borð við „eina skeið fyrir ...“ eða „ef þú klárar matinn þinn máttu fá....“. Í fyrra dæminu er komið í veg fyrir að barnið fái sjálf að taka um það ákvörðun þegar það hefur fengið nóg og hætta er á að innri skynjun á svengd og seddu víki fyrir utanaðkomandi kröfum um að borða. Í seinna dæminu er oftast verið að umbuna neyslu á minna vinsælum mat, til dæmis grænmeti eða fiski með mat sem barnið sækir í, jafnvel sætum bita. Aðferðin ýtir undir að hugmyndir barnsins og þar með bragðupplifun skekkist á þann hátt að það sem barnið verður að borða þyki jafnvel verra á bragðið eða minna spennandi en áður, en umbunin verður þeim mun bragðbetri og mun meira aðlaðandi en í upphafi (Peters & Parletta, 2014; Blissett & Fogel, 2013). Ef tilefni þykir til að umbuna fyrir að

prófa nýja tegund matar er betra að nota annars konar umbun sem hvatningu, t.d. límmiða eða stimpla eða að gera eitthvað skemmtilegt með foreldrum.

### **Breytingar taka tíma**

Það krefst vinnu og þolinmæði að vinna á matvæðni og venja börn á nýjar fæðutegundir. Endurtekin kynning á matvælum í að minnsta kosti átta skipti og jafnvel oftari hefur í för með sér að það þarf að skipuleggja verkefnið og gefa sér tíma til að koma nýja matvælinu fyrir á matseðlinum oft á tiltölulega skömmum tíma. Það er ekki sama í hvaða samhengi nýr matur er kynntur. Hugarástand og líðan þegar við komumst fyrst í kynni við mat lifir áfram og því er mikilvægt að skapa ákveðna ró og hafa jákvæðni að leiðarljósi.

### **Nokkur haqnýt ráð:**

- Takið tillit til matarsmekks barnanna án þess þó að elda sérstaklega fyrir þau. Börnum er oft illa við að blanda saman fæðutegundum þannig að framsetningin getur haft áhrif á lystina.
- Sýnileiki nýja matarins og tími til að skoða hann með ólíkum skynfærum (horfa, snerta, þefa, bragða) skiptir máli.
- Hafa fyrir reglu að börn skammti sér sem mest sjálf.
- Börnin skammti sér eitthvað af öllum mat sem er í boði en minna ef þau eru tortryggin svo þau fái tíma til að kynna útliti, bragði og áferð.
- Þjóða matinn oftast sem meðlæti á meðan hann er nýr þannig að börnin nái smám saman að kynna bragðinu.
- Þjóðið ekki annan mat í staðinn ef barnið vill ekki það sem er í boði. Það er hægt að þjóða ákveðna valkosti innan máltíðarinnar til að hún henti öllum, en börn eru fljót að komast á lagið ef þau hafa fullkomið valfrelsi um hvað þau fá að borða.
- Tryggja að maturinn sé girnilegur í augum barnanna. Litir, lögun og staðsetning á disknum.
- Hvetja til að smakka en án allra þvingana. Þannig er æskilegra að setja einfaldar en skýrar reglur, til dæmis að bara megi sleppa einhverju einu eða tvennu af því sem er í boði í stað þess að fara fram á að barnið smakki allt.
- Ekki pína mat í börnin og hvorki refska né verðlauna með mat.
- Sjáið til þess að máltíðin sé nógu löng. Börn þurfa minnst 25 mínútna matartíma.
- Verið góðar fyrirmyndir – foreldrar, eldri systkini og aðrir.

Lykilsetning:

Fullorðnir ráða: HVAÐ er í matinn, HVENÆR er borðað

Börnin ráða: HVORT þau borða, HVERSU mikið þau borða.

**Höfundur: Dr. Anna Sigríður Ólafsdóttir, dósent við Háskóla Íslands**

**Birt í mars 2016.**

## Heimildir

- Blissett, J. (2011). Relationships between parenting style, feeding style and feeding practices and fruit and vegetable consumption in early childhood. *Appetite*, 57(3), 826-831. doi: DOI 10.1016/j.appet.2011.05.318
- Blissett, J., & Fogel, A. (2013). Intrinsic and extrinsic influences on children's acceptance of new foods. *Physiol Behav*, 121, 89-95. doi: DOI 10.1016/j.physbeh.2013.02.013
- Cooke, L., Carnell, S., & Wardle, J. (2006). Food neophobia and mealtime food consumption in 4-5 year old children. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 3, 14. doi: 10.1186/1479-5868-3-14
- Dovey, T. M., Staples, P. A., Gibson, E. L., & Halford, J. C. G. (2008). Food neophobia and 'picky/fussy' eating in children: A review. *Appetite*, 50(2-3), 181-193. doi: DOI 10.1016/j.appet.2007.09.009
- Falciglia, G. A., Couch, S. C., Gribble, L. S., Pabst, S. M., & Frank, R. (2000). Food neophobia in childhood affects dietary variety. *J Am Diet Assoc*, 100(12), 1474-+. doi: Doi 10.1016/S0002-8223(00)00412-0
- Gruszfeld, D., & Socha, P. (2013). Early nutrition and health: short- and long-term outcomes. *World Rev Nutr Diet*, 108, 32-39. doi: 10.1159/000351482
- Gunnarsdottir, I., Helgadóttir, H., Thorisdóttir, B., & Thorsdóttir, I. (2013). Diet of six-year-old Icelandic children - National dietary survey 2011-2012. *Laeknabladid*, 99(1), 17-23.
- Ke, J., & Ford-Jones, E. L. (2015). Food insecurity and hunger: A review of the effects on children's health and behaviour. *Paediatr Child Health*, 20(2), 89-91.
- Kremers, S., Sleddens, E., Gerards, S., Gubbels, J., Rodenburg, G., Gevers, D., & van Assema, P. (2013). General and Food-Specific Parenting: Measures and Interplay. *Childhood Obesity*, 9, S22-S31. doi: DOI 10.1089/chi.2013.0026
- Pearson, N., Biddle, S. J. H., & Gorely, T. (2009). Family correlates of fruit and vegetable consumption in children and adolescents: a systematic review. *Public Health Nutr*, 12(2), 267-283. doi: Doi 10.1017/S1368980008002589
- Peters, J., & Parletta, N. (2014). Parental influences on the diets of 2- to 5-year-old children: Systematic review of qualitative research. *Journal of Early Childhood Research*, 12(1), 3-19. doi: 10.1177/1476718x13492940
- Scaglioni, S., Arrizza, C., Vecchi, F., & Tedeschi, S. (2011). Determinants of children's eating behavior. *American Journal of Clinical Nutrition*, 94(6), 2006s-2011s. doi: DOI 10.3945/ajcn.110.001685