

ANN FERNHOLM



Smakäventyret

att lära små barn äta mat



Natur & Kultur

info@nok.se
www.nok.se

Förlaget påminner om att varje form av kopiering av text och bild ur denna bok är förbjuden enligt lagen om upphovsrätt

Första utgåvan, första tryckningen

© 2015 Ann Fernholm och Natur & Kultur, Stockholm

FAKTAGRANSKNING:

Kajsa Palmkvist Kaijser

Specialist i Barnmedicin och ST-läkare i Neonatologi, Astrid Lindgrens Barnsjukhus, Karolinska Universitetssjukhuset

Gerd Almqvist-Tangen

Bvc-sköterska och barnhälsovårdsutvecklare vid avdelningen för hälso- och sjukvårdsutveckling i Region Halland

Intervjuade forskare har också faktagranskat de avsnitt som refererar till deras forskning.

Omslag: Lotta Köhlhorn

Inlaga: Maria Ulaner

Tryckt i XXXXXXXXXXXXXXXX 2015

ISBN 978-91-27-14400-2

Innehåll



En bok som inspirerar 7

KAPITEL 1

Den allra första måltiden 11

KAPITEL 2

Barnsmak är kulturellt betingad xx

KAPITEL 3

Tips på resan genom smakernas värld xx

KAPITEL 4

Riktig mat till ett litet barn xx

KAPITEL 5

Matallergi – ny omvälvande tes under framväxt xx

KAPITEL 6

Välling – en helig ko under lupp xx

KAPITEL 7

Viktiga vitaminer och några ord om salt xxx

KAPITEL 8

Hårda tuggor för jämna tänder xxx

KAPITEL 9

Neofobi – hur hanterar du det? xxx

KAPITEL 10

Kulinariska kunskaper – en gåva för livet xxx

KAPITEL 11

Ge utrymme för oväntade upptäckter xxx

Referenser xxx

Förord

Näringslära är inte lätt, inte ens när man är barnläkare i professionen. Dagens föräldrar är ambitiösa, ibland så till den grad att man som barnläkare måste lugna dem med att säga att allt faktiskt inte är så noga. Barn är tåliga varelser. Likväl går det inte att sticka under stol med att kosten är viktig. Barnens kroppar byggs av vad de äter.

När jag satt och ammade vårt andra barn i soffan på landet kom min storasyster in och tittade på hans marsipangrisliknande bebiskropp och sa: ”Tänk att varenda cell i hans kropp kommer från dig”. Det är en fascinerande och lite vacker tanke, men en tid senare när jag satt med plastskeden i högsta hugg i det lindblomsgröna köket och försökte mata honom, tänkte jag: ”Varenda cell i hans kropp kommer från vad jag har ätit och vad jag ger honom att äta. Ja, eller snarare vad jag faktiskt får honom att äta”. Det var en lite mer skrämmande tanke.

Jag håller på att lägga grunden för mina barns hälsa, de två viktigaste människorna i världen för mig – och för deras barns framtida hälsa. De ansträngningar som jag gör eller inte gör, och huruvida jag lyckas med dem eller inte, kan faktiskt göra skillnaden mellan sjukdom och hälsa, mellan lidande och välmåga för mina barn.

Men att göra rätt är inte lätt. Barn måste ha i sig mer näring per kalori än vuxna och dessutom har de relativt sett mindre magsäckar så näringen måste packas smart. Och

så var det där med det stora järnbehovet och saltrestriktionen, D-vitamin och alla andra vitaminer. Vilket fett är egentligen bäst? Och hur kommer man undan miljögifter och tillsatser?

Det är nog i den sårbarheten – rädslan att göra fel – som industrin kopplar sitt grepp om oss. Någonstans där låter man sig övertalas att industriell barngröt och burkmat, som man knappt själv ens vill smaka för att kolla temperaturen, skulle vara de bästa byggstenarna för ens barn. Det är mäktigt märkligt.

Nu räcker det inte heller att veta vad barnet behöver få i sig. Man måste ju också få den lilla personen att vilja äta exempelvis broccoli och leverpastej. Hur gör man det? Och hur kommer det sig att vissa barn gapar som fågelungar efter mer mat, när mina barn mest kniper mot skeden och vill äta själva långt innan motoriken tillåter?

Min erfarenhet som barnläkare är att de flesta föräldrar bekymrar sig över maten och måltiderna. Dessutom har man sällan marginal för det sura humör som kan drabba en hel familj om en liten medlem inte ätit. Så då gör man omedvetet det som man vet fungerar och ger pastaskruvar, mjukt bröd och färdiga köttbullar istället för att prova nya saker och att variera. Så fastnar man i en fälla av dålig mat.

Det är inte särskilt lätt att vara förälder idag. Däremot är det lätt att förlöjliga vår generations lyhördhet för olika expertråd och vårt sätt att vaksamt lystra till det senaste hälsolarmet och bygga rapsodisk kunskap av googlade råd och rön. Och vem ska man lita på? Även tillförlitliga källor som BVC, Vårdguiden, Livsmedelsverket och WHO, som baserar sina rekommendationer på vetenskap, ligger ofta lite i kölvattnet eftersom det tar tid att ändra rekommendationer som ska gälla en hel befolkning eller globalt.

Nej, man måste vara proaktiv i sitt kunskapsökande och man måste sälla, vilket är lättare sagt än gjort. Vi småbarnsföräldrar befinner oss ofta ute i sömnlöshetens tasselmarker och behöver lättillgänglig kunskap, inspiration och handfasta råd. Samtidigt behöver det vi läser vara så sant som möjligt. Man har inte riktigt ork för mer skrämselfrågor, metoder eller ännu en prussiluska som mest läxar upp en. Man behöver helt enkelt just den här boken.

Vetenskapsjournalisten Ann Fernholm, som är disputerad i biokemi, har tidigare skrivit två mycket läsvärda böcker *Ett sötare blod* och *Det sötaste vi har*. Den här boken handlar om hur man introducerar mat till små barn. Boken är lätt att tillägna sig, lagom lång, väl förankrad i vetenskap och faktiskt riktigt spännande. Den ger fast mark att stå på vad det gäller näringslära men också nya perspektiv på hur viktigt det är för barnet att tidigt vänjas vid olika smaker och konsistenser, samt hur introduktionen av potentiellt allergiframkallande ämnen kan påverka barnets framtida hälsa.

Otillräcklighetskänslor verkar vara en oundviklig del av föräldraskapet och därför är det extra tacksamt att Ann Fernholm har lyckats skriva en bok om något så komplicerat som att lära barn att äta på ett sätt som gör att man känner sig inspirerad och tänker att det där skulle jag faktiskt kunna göra. Hon utmärker sig gentemot många andra böcker i genren genom att förhålla sig aktivt till de studier hon refererar till. Det ger ett djup åt resonemangen och väcker läsarens eget kritiska tänkande.

Sen måste det här med mat till barnen inte bli helt rätt direkt och alltid; det kommer alltid att finnas dagar då det är en bedrift att steka några prinskorvar och hålla upp mjölk i ett glas, men de flesta dagar har man lite mer tid och ork än så.

Så börja grundlägga ditt barns framtida matvanor idag, läs boken! Låt Ann Fernholm vara er guide och ta med barnen på en av deras livs viktigaste mest spännande resor, det stora matäventyret!

Kajsa Kaijser

Specialist i Barnmedicin och ST-läkare i Neonatologi, Astrid Lindgrens Barnsjukhus, Karolinska Universitetssjukhuset.

KAPITEL 1



Den allra första måltiden



Om ditt barn framöver ska
gilla grönsaker, fisk och ägg-
röra behöver du tidigt börja
träna barnets smaklökar.

Molnslöjor rör sig över den blekblå himlen. Havsytan kru-
sar sig. Det är dagen före midsommar och början på något
som ska bli en av de varmaste och vackraste somrarna på
åratal. Vi är hos några vänner på en mycket liten ö utanför
Arkösund i Östergötland. Lunchen serveras på bryggan,
där båtarna ligger förtöjda. Vårt barn sitter i en barnstol –
en sådan där i vit plast med ett mycket praktiskt litet bord
till. På huvudet har hon en vit- och blårandig solmössa
som slokar lite över ögonen. Haklappen är alldeles ny. Det
är dags för hennes allra första måltid i livet.

Min man har sett fram emot 4-månadersdagen, då vi
kan börja ge vår dotter riktig mat. Han doppar spetsen på
skeden i purén och låter henne smaka. Hon gapar nyfiket
och när maten kommer in i munnen grimaserar hon en del.
Det mesta åker ut igen – men hon vill ha mer. Smakar igen.
Snart är hela ansiktet kladdigt av majs- och potatispuré.
Majs- och potatispuré från Semper.

Varför industritillverkad mat?

Så här i efterhand kan jag undra varför vi valde burkmat.
Hur kom vi på att vårt barns första smakupplevelse skulle
vara en industritillverkad puré? Och hur kom det sig att
detta i princip var det enda som hon fick under hela sitt
första år? Vi åt potatis till sillunchen där på bryggan. Vad

gjorde att vi inte smörmosade den och gav vår dotter det istället? Både jag och min man hade på något vis fått en bild av att spädbarn inte riktigt tålde att äta samma mat som vi vuxna. Vi trodde att livsmedelsindustrin var bättre på att laga mat åt henne än vad vi själva var. Men varför?

När hösten kom var jag gravid på nytt och mycket trött. Mitt barn hade blivit drygt ett halvår gammal och skulle på allvar vänjas vid mat. Vid lunchtid korkade jag upp en burk puré och värmden några skedar. Det gick åt väldigt lite. Hon hade verkligen ingen glupande aptit. Det var egentligen bara en av smakerna som gick ner: nudlar, skinka och tomat. Den maten fick hon var och varannan dag. Den röda, rinniga purén luktade allt annat än gott i mitt konstanta tillstånd av lätt illamående. En dag fick jag kväljningar och blev tvungen att rusa till toaletten. Jag kände mig desperat. Barn behöver ju ha mat – hur skulle jag klara av det här? Att springa och kräkas så fort det var dags för lunch var liksom för jobbigt. Jag pratade med min mamma som föreslog att jag skulle tugga tuggummi för att slippa känna lukten av burkmaten. Så där satt vi, jag och mitt barn. Hon kladdade med tomatsmeten över hela sig och jag tuggade tuggummi med stark mintsmaak.

Jag ska inte vara för hård mot mig själv. Idén om att barn mår bäst av industritillverkad mat är inte helt och hållet min egen. I en broschyr om barnmat – riktad till nyblivna föräldrar – läser jag: ”Både välling och barngröt från barnmatstillverkarna är bra och näringsriktiga produkter.” På företaget Nestlés sajt finns en frågesport där man lär sig att barnets matsmältningssystem är moget först vid två års ålder – därför är det viktigt att veta vad som passar för små barn att äta. Implicerat: har du ingen koll, lita på oss.

Det var också så jag tänkte, att industrin hade koll på

risker för allergier och behovet av vitaminer. De tillsätter allt som behövs, förutsatte jag. Tilltron till min egen förmåga var av någon anledning i princip obefintlig, en doktorexamen i biokemi till trots. Utöver detta fanns rädslan att för mycket salt skulle skada mitt barn. Kunde hon verkligen äta till exempel vanligt köpesmör, som ju är saltat? En dag mixade jag ändå ihop en köttfärssås eftersom jag ville ge hemlagad mat en chans. Någon hade sagt att en del barn gillar lite kryddad mat, så jag hade i en gnutta vitlök och oregano. Min dotter spottade och fräste. Vi gjorde ett nytt försök någon dag senare med samma reaktion, så den maten åkte i soporna.

Nu i efterhand har jag insett att jag begick varje fel en förälder kan begå när det gäller att lära sin bebis att äta mat.

Du och ditt barn behöver smakträna

Den här boken är till alla er nyblivna föräldrar. Jag vill ge er den kunskap och de perspektiv jag själv inte hade, men som jag så innerligt önskar att jag hade haft. Barn behöver lära sig att äta den näringsrika mat som deras kroppar är gjorda för. Ingen generation har burit på så mycket övervikt som dagens barn och en orsak är den skräpmat som många av dem får smak för. Som förälder är det så lätt att hamna i sötsaksfällan. En del barn äter knappt någon frukost om yoghurten och flingorna inte är laddade med socker.

Om ditt barn framöver ska gilla grönsaker, fisk och ägg-röra behöver du tidigt börja träna barnets smaklökar – och även känslan av att ha olika konsistens i munnen – redan under det första levnadsåret. Du och ditt barn behöver ge

er ut på ett äventyr tillsammans och utforska mat bortom det söta och mjuka. Ganska snart blir det nämligen mycket svårare att introducera nya smaker. I tvåårsåldern går de flesta barn in i ett stadium av kräsenhet – forskare kallar det för neofobi. Barnen blir misstänksamma mot det mesta som de inte är vana vid att äta. Vi återkommer senare till neofobin och smakträningen. Först ska vi bara avliva myten om att barn har en viss smak inbyggd i sig från födseln. Svenska restaurangers ”barnmeny” speglar hur myten om barns smak ser ut i vår kultur. Barn ska gilla hamburgare, köttbullar med potatismos, pasta med köttfärssås och pannkakor. Sedan ska de också älska glass till efterrätt.

Men låt oss ta ett steg tillbaka. Var kommer dessa influenser från? Jo, bland annat från USA och Italien, men också från sockerindustrin. Om vi i vår kultur istället hade influerats av Mellanöstern kanske det hade funnits gurkmejakryddad fårskallesoppa på barnmenyn. Det är nämligen vad en tonåring från Afghanistan helst äter. Nu ska du få möta Razeq Boustani. Han har precis blivit vuxen och befinner sig på andra sidan av sin barndoms smakresa. Han får tjäna som exempel på vilket smakspektrum en person kan utveckla om hon eller han får ett smakäventyr som skiljer sig från det nutida svenska. Razeq har till exempel aldrig lärt sig att gilla det söta.

KAPITEL 2



Barnsmak är kulturellt betingad

