

Ätutvecklingen hos barn har tydliga milstolpar och kan objektivt mätas med tillväxtkurvor. Ätförmågan utvecklas främst under barnets första tre år och drivs av medfödda förmågor, nyfikenhet och lust att lära sig, parallellt med vårdnadshavarnas förmåga att vara uppmärksam på barnets signaler och skapa en positiv, trygg måltidsmiljö.

ÄTUTVECKLING HOS BARN!

– en gemensam utmaning för barn
och dess vårdnadshavare

Författare: **ELLEN BACKMAN**, Leg Logoped och doktorand i Hälsa och Livsstil vid Högskolan i Halmstad

Vid sidan av mat ur ett tillväxtperspektiv fyller måltiden en viktig roll i det kulturella lärandet och den sociala samvaron. Måltiden ger ett sammanhang för barnet att utveckla ordförråd, göra val och samtala om händelser ur vardagen. Följande text visar på de gemensamma utmaningar som finns för barn och vårdnadshavare under denna spännande utvecklingsresa.

0–6 månader

Ätförmågan tränas redan i fosterlivet och sug- och sväljrörelser ses så tidigt som i fostervecka 10–14. Fostret sväljer fostervatten och stimulerar ansikte- och munregionen genom beröring och att suga på fingrar.

För det nyfödda barnet är ätandet en av de första funktioner det självständigt klarar av genom sök- och sugreflexen. Anatomien i det nyfödda barnets mun och svalg är speciellt anpassad för att kunna koordinera andning med sugande och sväljande. En liten käke, en tunga som fyller ut stora delar av munhålan och fettkuddar på insidan kinderna skapar förutsättningar för ett effektivt sugande.

Barn använder också tidigt munnen för att utforska sin omgivning och

översköls av intryck genom att ha fingrarna i munnen, tugga på leksaker, smaka på mat eller pussa syskon. Munregionen är den del av kroppen som tar in störst mängd sensorisk information, exempelvis gällande smak, lukt, vibrationer, tryck, temperatur och tvåpunktsdiskrimination. Sättet som det lilla barnet använder munnen som redskap för utforskandet är en viktig del i att träna denna sensorik. Det skapar förutsättningar för att senare klara av övergången från flytande till fast föda.

Måltiderna under spädbarnets första tid är dessutom en plattform för att skapa känslomässigt och kommunikativt samspel mellan barn och vårdnadshavare. De lär tillsammans känna varandra och vårdnadshavarens utmaning under denna första tid är att hjälpa barnet tolka och bekräfta de signaler som kommer inifrån barnets egen kropp. Ur samspelet får barnet med sig viktiga lärdomar: barnet blir medvetet om sin kroppssignaler, lär sig att han/hon kan kommunicera sina behov och får en tillförsikt till att omgivningen kan ge barnet vad det behöver.

6–12 månader

Barnets ansikte har nu vuxit och det finns mer plats i munhålan för ökad

tung- och käkrörlighet. Redan från fyra månaders ålder kan barn smaka små mängder av familjens övriga mat om det visar intresse: kanske slicka sås från ett finger eller få en klick potatismos att känna på. Från cirka sex månaders ålder är barnet moget att få annan föda som komplement till modersmjölk eller ersättning.

Barn som ammas är ofta mer öppna för olika smaker än barn som fått modersmjölksersättning på grund av den smakvariation som modersmjölken får av moderns varierande födointag. Smakpreferenser påverkas också starkt av erfarenheter och upplevelser kopplade till måltiden. Vid födseln föredrar barn söta framför sura eller bittra smaker och vid fyra månaders ålder får barnet en preferens för salt mat.

Under andra halvan av första levnadsåret lär sig barnet successivt att äta grovt mosad mat och mjuka bitar i takt med att det tillägnar sig ökad motorisk kontroll över käke, läppar och tunga, men barnet får också en förbättrad öga-handkoordination, nackkontroll, bålstabilitet och handförmåga som påverkar ätutvecklingen.

Förmågan att själv kunna reglera näringsintaget genom att känna hunger

och mättnad är en del av ätutvecklingen. Aptit kan beskrivas som en kombination av hunger, matlust och fysiska förutsättningar. Fysiologiska hungerskänslor på grund av blodsockerfall och att magsäcken drar ihop sig beskrivs som aptitregleringens största drivkraft. Aptiten påverkas också av matlust väckt genom exempelvis syn- och doftintryck eller inlärd sociala situationer och rutiner. Vid introduktion av mat för små barn kan aptiten tydligt påverkas genom rutiner eller en lustfylld och tydlig presentation. Redan vid introduktion av smakportioner kan också barnet uppmuntras att äta så mycket som möjligt själv då studier visar att friska barn som äter själva tillgodoser sitt näringsbehov och får en bättre aptit-reglering.

1–2 års ålder

Vid ett års ålder kan barnets tunga och käke röra sig mer fritt i relation till varandra. Det ger förutsättningar för barnet att på ett mer avancerat sätt hantera konsistenser och bearbeta maten. Tuggförmågan utvecklas och kan gärna stimuleras med hjälp av mjuk mat i stavform som barnet kan hålla i själv och som inte riskerar att hamna i fel strupe på samma sätt som mat i bitar.

Viktiga uppgifter för vårdnadshavare är att erbjuda bra mat till barnet, skapa en trygg och lustfylld måltidssituation och uppmuntra barnets självständighet. Ett friskt barn kommer att äta, växa och bli självständig i matsituationen om måltiden upplevs som ett positivt sammanhang och maten som erbjuds är anpassat till barnets motoriska och sensoriska förutsättningar.

Det är betydelsefullt att under denna period ta vara på barnets nyfikenhet och erbjuda en mängd smaker och konsistenser som en förberedelse för den period av neofobi, rädsla för det nya, som inträder vid slutet av denna period.

2–5 års ålder

Barn mellan två till fem år är som mest restriktiva gällande nya smaker vilket beskrivs ha en evolutionär bakgrund. Barnet är nu mer motoriskt självständigt och utforskar omgivningen allt längre bort från vårdnadshavare. Neofobi är en inneboende kontrollfunktion som hindrar barnet från att stoppa vad som helst i munnen och endast äta välkänd mat. Familjemedlemmar är viktiga förebilder för att locka barnet att bredda smakrepertoaren, likaså många repetitioner av den nya smaken, verbal uppskattning i samband med



”Ta tillvara på barnets nyfikenhet.”

smakportionerna och barnets tidigare erfarenheter av måltidssituationen.

Vid två års ålder har barnet en väl utvecklad munmotorik men kan sakna tillräcklig styrka för att hantera exempelvis kött eller segt bröd. Vid tre års ålder brukar barnet kunna äta själv och ätutvecklingen under förskoleåren består av ett mer förfinat användande av grov- och finmotoriska rörelser, samt utvidgning av olika smaker och konsistenser.

Måltiden är sällan en konfliktfri zon. För ett förskolebarn ger måltiden en mängd tillfällen att testa gränser: kanske gällande hur man äter, hur mycket eller vad man vill äta. En gynnsam matsituation bygger på en vuxen som tar ett tydligt ansvar för vad, när, hur och var måltiden äger rum, men litar på och lyssnar till barnets signaler gällande timing, mängd, preferens och ätförmåga vilket lär barnet att dessa egna signalerna spelar roll.

Varje familjs specifika vanor och regler runt måltiden ger signaler till barnet om attityder och förväntningar på matsituationen, men också möjlighet till social och känslomässig utveckling på ett större plan. Gemensamma måltider i familjen har visats ha samband med god psykosocial hälsa och skolframgång samt lägre förekomst av alkohol- och droganvändning och våldsbeteende hos barn och ungdomar. Det finns alltså all anledning att ta barns ätutveckling och familjens måltid på största allvar.

BOKTIPS



”Nu ska vi äta”
av Jesper Juul,
Bonnier Fakta 2015



”När ditt barn inte äter
– praktiska råd för att
hitta matlusten”
av Kajsa Lamm Laurin,
Roos & Tegnér 2015