



Sara Asks tips till dig med barn som inte vill sitta still vid matbordet:

1

Barn tenderar att göra sådant som är begripligt för dem. Därför är en bra start att ge måltiden rimliga förutsättningar: tillräckligt hungrigt barn, åtminstone något på bordet barnet är bekant med och kan äta sig mätt på och sällskap av andra förebilder som äter.

2

Försök att inte göra så mycket väsen av att barnet springer iväg – barn upprepar ofta ett beteende som de får uppmärksamhet för. Sitt kvar och visa att det är nu måltiden pågår. Om det är svårt, försök att åtminstone inte springa efter och mata, jaga eller agera på ett sätt som kan få barnet att tro att det här är er egna lilla matrutin.

3

Tvinga inte barnet att stanna vid bordet på ett sätt som blir obehagligt för barnet. Det kan fungera i stunden men leder inte till matglädje på sikt.

4

Fundera över om matbordet en trevlig plats för barnet, eller om måltiden kanske är sträng och lite för kravfylld? Vissa tycker att det är läskigt att behöva smaka på allt (även om det är bra om de vågar!), att det är svårt att äta med bestick eller långtråkigt om många samtal pågår ovanför ens huvud.

5

Försök att ha tålamod, även om det är lättare sagt än gjort. Tids nog brukar även det här problemet lösa sig.

