

Artikkel hentet fra PrivateBarnehagersLandsforbund

Aktuelle nyheter

[Nyheter](#) / – La barna sulte

– La barna sulte

Kari Jaquesson mener norske barn bør lære å spise maten sin.

Vær tålmodig. – Ingen barn dør frivillig av sult, sier Kari Jaquesson. *Foto: Istockphoto*

Av: [Redaksjonen](#) | 08.03.2010

Tema: [Kosthold](#), [Barns helse](#)

- [Utskriftsvennlig versjon](#)
- [Tips en venn](#)

I sunnhetsboka «Ketsjup er ålreit», som ble lansert i høst, gir Kari Jaquesson tips om hvordan man skal sjefe med barna på matfronten.

I et intervju med Dagbladet innrømmer trimdronningen at hun er streng med sine egne barn når det kommer til mat.

Og Jaquesson gir gjerne råd til foreldre som opplever at barna ikke spiser det de får servert.

– Ingen barn dør frivillig av sult. Men mange desperate foreldre tyr til Nugatti-boksen i desperasjon når barna ikke rører det de får på tallerkenen. Den største tjenesten du gjør ungene er å bare la dem være sultne hvis de ikke vil spise opp maten, sier hun.

Tålmodighet er nøkkelen, mener Jaquesson.

– Barn trenger tid til å venne seg til nye matvarer. Fortsett å legge litt på tallerkenen, og ta det gradvis. Det tar 8 til 15 ganger med gjentatte forsøk før barn begynner å like ny mat, sier hun.

Mange barn nekter å spise grønnsaker. Å gi etter er det dummeste du som forelder kan gjøre, hevder trimdronningen.

– Liker ikke barna brokkoli, skal du ikke la dem slippe unna etter første forsøk. Da er det bare å prøve igjen to uker senere, med noen godord om hvor godt det smaker, sier hun.

Jaquesson – blant annet kjent fra God Morgen Norge på TV2 – har møtt mange foreldre som engster seg for barnas matvaner.

– Mange gir opp, lager det barna vil ha og sier seg fornøyd bare de får i seg noe. Det er synd, for det unger maser mest om å få, er det de ikke trenger mest, avrunder hun.