

## **Faktorer som kan fremme spising og matglede**

- ha en god måltidsrytme, legge til rette for at barnet er passe sulten til måltidene
  - forberede måltidene sammen med barnet (avhengig av alder)
  - spise måltider sammen, server noe som alle kan spise (avhengig av alder)
  - la barnet få velge, være med og bestemme i måltidene
  - tilby mat og drikke med konsistens som barnet mestrer
  - tilby mat og drikke som barnet liker
  - lytte til barnet, ikke presse og tvinge
  - unngå oppmerksomhet på hva/hvor mye barnet spiser
- 
- forebygge/behandle oppkast, forstoppelse og lignende symptomer som kan påvirke matlysten, altså forsøke å forhindre at barnet får ubehag eller smerter av å spise
- 
- ivaretagelse og veiledning til de som spiser sammen med barna; ansatte i barnehage/skoler og foreldrene er viktig. Spisevansker skaper ofte mye bekymring.