

I "Babykøkkenet" skal de små ha' mad med bid i

Vil man undgå kræsne børn, så skal de have sund, varieret og velsmagende kost - præcis som resten af familien. Hvordan man gør det nemmest, kan alle småbørnsforældre nu følge på direkte og gratis web-tv.

Nu introducerer Netsundhedsplejerske.dk et tv-køkken for babyer. Eller måske nærmere for deres forældre, for de små guldklumper skal bare nyde resultaterne, fortæller sundhedsplejerske Helen Lyng Hansen, der er kvinden bag Danmarks største rådgivningsportal for småbørnsforældre:

"Ideen er, jeg laver mad til små og større børn på web-tv, så forældrene kan følge hele processen og blive inspireret, når de har tid og lyst. For at vise, at man sagtens kan lave maden i et almindeligt køkken, bliver det hele optaget hjemme hos mig, og jeg bruger også helt almindelige køkkenredskaber, som er nemme at gøre rent, og som alle kan få fat i."

Slip for kræsne børn

Udgangspunktet er, at det skal være nemt at lave maden. Og så skal den være sund, varieret og velsmagende, så børnene har lyst til at spise den, siger Helen Lyng Hansen:

"Det er en meget frustrerende oplevelse for forældre at have små børn, der bare lukker munden og vender hovedet bort. Men faktisk er det ikke så svært at få børnene til at spise og forebygge kræsenhed senere i livet. Man bør først og fremmest tænke på, at børnene har det præcis lige som os andre, de vil have lækker mad. Kræsenhed kommer ofte af, at børnene bliver præsenteret for en ubestemmelig grålig masse, som de naturligvis ikke er motiveret til at spise."

Ud med særforplejningen og ind med "familiemaden"

"I Babykøkkenet tager jeg afsæt i, at børnene gerne vil være en del af familien og derfor skal have det samme som alle de andre - selvfølgelig bare med nogle justeringer. Så snart et barn er omkring 6 måneder og må få fast føde, så begynder man at tage noget af den mad, resten af familien skal ha', og blender det meget fint."

"Det kan fx være gulerødder og pastinakker, der blendes til en cremet grøntsagsmix, tomater uden skræl, der blendes til lidt sovs, og man kan snuppe lidt af de voksnes kød og fisk, inden man krydrer med chili, peber og andre stærke krydderier. Det hele lægges på en ensfarvet tallerken, så man kan se de flotte farver i maden. På den måde kommer der automatisk variation i maden, og barnet får altid frisk mad med forskellige smags- og synsoplevelser."

Udnyt "det kritiske vindue"

Allerede fra barnet er 7-8 måneder er det vigtigt at give maden mere "bid", dvs. at blende lidt grovere, så maden får bløde klumper, der skal arbejdes med. Og i 8 måneders-alderen kan man fx smøre

grøntsagsmixen på rugbrød, så der kommer endnu mere "modstand", forklarer Helen Lyng Hansen og henviser til en vejledning, Sundhedsstyrelsen har lavet til sundhedsplejersker.

"Sundhedsstyrelsen taler om, at børn har "et kritisk vindue" i 7-8 måneders alderen. Det er en periode, hvor de putter alt i munden og vil smage på alt. Det gælder om at udnytte dette kritiske vindue og ret hurtigt introducere tyggemad med mange smags- og dufteoplevelser, så man letter overgangen til, at børnene spiser det samme som resten af familien. Er man for længe om at give mad med bid i, så kan det give barnet spiseproblemer senere i livet."

Mindre stress i ulvetimen

Ud over at børnene får varieret mad og ikke bliver små kræsenpinde, så er der også en tredje rigtig go' grund til, at give de små familiemad, fastslår sundhedsplejersken: "Det er simpelthen hurtigere og nemmere for de voksne, for man slipper for al den stress, der følger med at skulle bruge forskellige ingredienser. Det bidrager til en go' og hyggelig stemning i familien."

"Er barnet meget sultent, så er det også nemt lave noget til den lille, inden alt det andet bliver sat på bordet. Nogle gange er det desuden en fordel at have lidt mad klar på forhånd. I Babykøkkenet blender jeg derfor maden i solide plastikbægre med låg, der holder helt tæt, så man kan gemme små portioner i køleskabet i helt op til 24 timer. Bægrene kan gå i mikrobølgeovnen, så det er nemt at varme en portion op og sikre, at barnet også får variation i kosten næste dag."

Fakta om Babykøkkenet og Netsundhedsplejerske.dk

- * Netsundhedsplejerske.dk har 60.000 unikke besøgende hver måned og er dermed Danmarks største rådgivningsportal for småbørnsforældre
- * En af hjørnestenene er en brevkasse, hvor man kan få råd fra Helen Lyng Hansen om alt fra amning og søvn til babykost - og søge i et gratis arkiv med over 12.000 spørgsmål og svar
- * Den 18. november 2009 lancerer Netsundhedsplejerske.dk "Babykøkkenet", et nyt tv-køkken for babyer og - især - deres forældre

Billeder og links

Herunder er en række billeder fra Babykøkkenet, som redaktionen er velkommen til at bruge. Alle billederne kan sammen med lidt ekstra materiale downloades i fuld opløsning her:

www.netsundhedsplejerske.dk/presse

Selvom Babykøkkenet først åbner for offentligheden den 18. november 2009, kan du allerede nu tage et smugkig her: www.netsundhedsplejerske.dk/tv



Helen Lyng Hansen tilbereder al maden til Babykøkkenet i sit eget køkken.



Emma er lige gået i gang med skemaden og elsker Helens risgrød med papaja- og æblepuré.



Helen Lyng Hansen laver let og lækker babymad med udgangspunkt i familiens mad.



Helen serverer altid babymaden på en ensfarvet tallerken, så det er madens egne farver og ikke tallerkenen eller dækkeservietten, som er det mest interessante for barnet.



Der skal "Fisk på menuen" – allerede fra 6 måneders alderen. Det er vigtigt for at styrke barnets indlæringssevne og udviklingen af barnets hjerne. Her har Helen lavet en cremet tomat- og rødspættepuré som topping på en mos af jordskokker og squash.



I 8-10 måneders alderen skal barnet øve sit pincetgreb og begynde at spise selv. Ifølge Helen kan man lette overgangen fra mos til rugbrødshapsere ved at bruge grøntsagsmos som smørbart pålæg.