

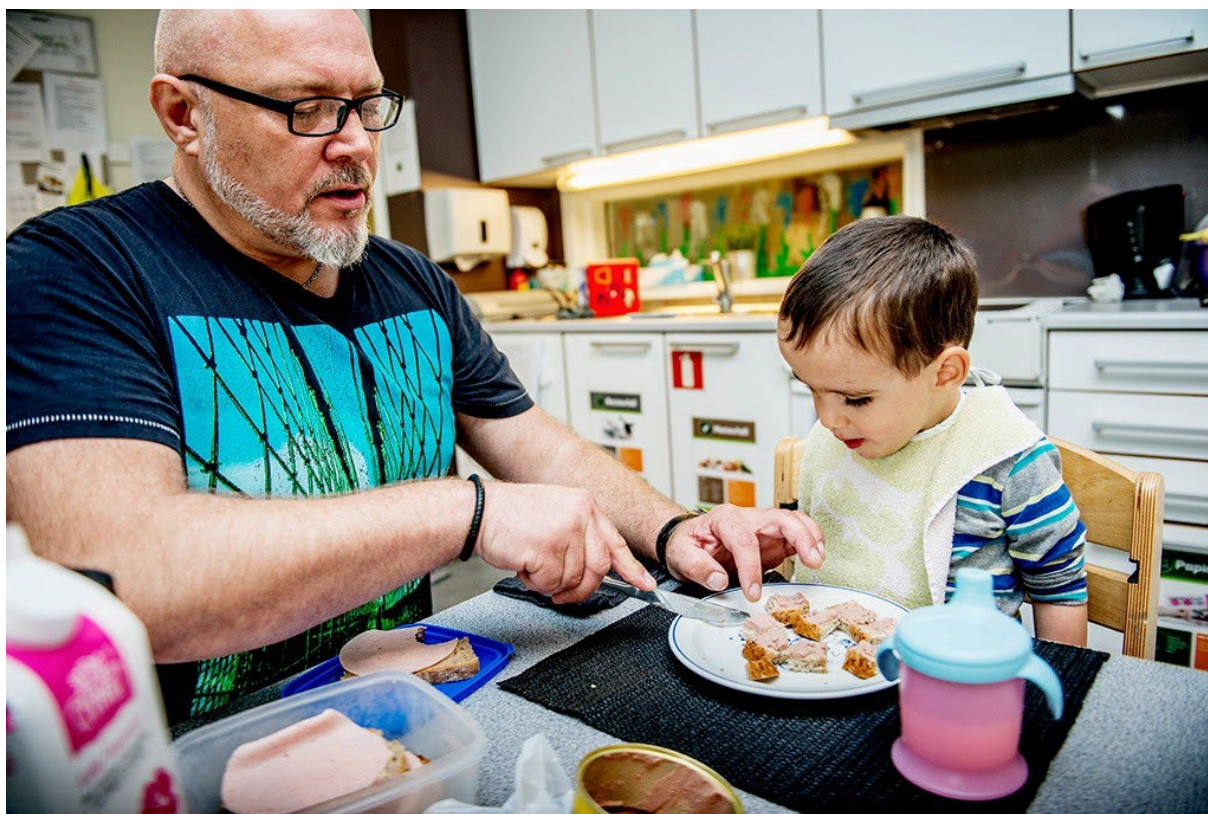
Blinde barn og spising



Blinde barn og spising

Innhold

Å spise kan være vanskelig.....	2
Om spisevansker.....	2
Å mate barnet.....	2
Lær å spise selv.....	3
Gjør måltidet til en positiv opplevelse.....	3
Forbered barnet på måltidet.....	4
Innfør nye konsistenser og smaker.....	4
Spis sammen med barnet.....	4
Det gode måltidet.....	4
Referanser.....	5



Barn som er blinde eller sterkt svaksynte, kan ha vansker med å spise. For noen kan enkel tilrettelegging gjøre måltidene til en positiv opplevelse. For andre er vanskene så omfattende at det er behov for videre utredning.

Måltider er viktige av mange grunner. De handler om ernæring, sosialt fellesskap og om tilknytning mellom barn og foreldre.

Å spise kan være vanskelig

Det kan være vanskelig å spise når en ikke ser. Barnet får ikke visuell informasjon om maten. Det ser heller ikke hvordan andre spiser, og får dermed mindre mulighet til å lære ved å etterligne andre. Barnet kan også ha utfordringer med å forstå hvordan ting henger sammen, som sammenhengen mellom mat og tallerken, skje og munn.

Barn med en alvorlig synshemming kan også være mer følsomme for sanseintrykk som lyd, lukt, smak, konsistens og temperatur enn seende barn. Lukten av mat kan bli ubehagelig og påtrengende. Barnet kan i mindre grad bestemme hva slags mat og hvor mye mat det får i munnen.

Hos noen blinde barn kan vansker med å spise være uttrykk for et ønske om mer kontroll og oversikt. For de minste barna, og for barn på et tidlig utviklingsnivå, er kanskje dette en av de få mulighetene de har til å påvirke omgivelsene.

Barn spiser som oftest bra hvis de kan. Sterkt synshemmede barn kan imidlertid trenge ekstra tid på å lære ferdigheter knyttet til det å spise. Vanligvis handler det om å «ikke kunne». Hvis barnet derimot ikke vil, har det antakelig gode grunner til det.

Om spisevansker

Vansker med å spise blir gjerne omtalt som spisevegring, spiseforstyrrelser, spisevansker og forsinket eller avvikende spiseutvikling. Vi bruker begrepet spisevansker og tenker da på barn som

- ikke vil spise eller spiser for lite
- spiser lite variert
- vegrer seg for nye konsistenser, lukter og smaker
- er passive og lite deltagende under spisingen
- ikke klarer å spise selv

Barn som er blinde og sterkt svaksynte har ofte vansker med å spise. Statped gir derfor generelle råd og veiledning om blinde barn og spising. Forslagene bør ikke brukes dersom de kommer i konflikt med helsemessige eller ernæringsmessige hensyn.

For noen barn er imidlertid vanskene såpass omfattende at barna trenger utredning og veiledning av fagpersoner. En vanske kan skyldes

- medisinske forhold
- motorisk utvikling som munnmotorikk eller barnets generelle utvikling
- svelge- og tyggevansker
- ufrivillige bevegelser eller spasmer som gjør det vanskelig å spise

Å mate barnet

Små barn trenger hjelp til å spise ved at voksne mater dem. Forbered barnet på det som skal skje gjennom ord og berøring: berør barnets lepper med skjeen før du fører maten inn i barnets munn. Vent til barnet selv åpner munnen og viser at det er klart for å ta imot maten. Når du skal hjelpe barnet under måltidet, er det fint å sitte nært inntil. Noen foretrekker å sitte bak barnet. I denne stillingen blir bevegelsene mer naturlige og gjør det enklere for barnet selv å være med å føre skjeen til munnen.

Her er flere praktiske tips:

- Bruk gjerne en plastskje i stedet for en metallskje.
- La barnet bli fortrolig med skjeen ved at det får holde egen skje under måltidet.
- Ikke før skjeen lenger inn i munnen enn rett innenfor leppene.

- Hvis barnet ikke liker å bli matet med skje, kan du prøve å gi maten med fingrene dine.
- Forbered barnet med ord før du tørker det rundt munnen.
- Ikke tørk barnet rundt munnen for ofte. Det kan skape større oppmerksomhet om det som skjer rundt munnen enn inni munnen.
- Si ifra når det kommer en annen type mat, som frukt, dessert eller lignende.
- Ikke putt mat i munnen på et barn som gaper fordi det ler eller gråter.
- Snakk med barnet og kos med det under måltidet slik at det blir en god opplevelse.

Lær å spise selv

Etter hvert som barnet blir større, skal det spise selv. Å lære å spise selv er viktig fordi barnet

- Blir mer aktivt, det føler sult og gjør noe selv for å bli mett.
- Blir mer selvstendig, barnet slipper å være avhengig av andre.
- Får mer kontroll over hva og hvor mye det ønsker å spise.
- Skaper innhold i begreper som sult og metthet gjennom erfaringer og handling.
- Oppdager sammenhenger i tilværelsen, maten kommer ikke inn i munnen av seg selv.

Noen barn kan føle tap av omsorg og oppmerksomhet fra voksne når det lærer å spise selv. Derfor er det viktig å opprettholde nærheten og samspillet under måltidet også etter at barnet har blitt mer selvstendig.

Noen råd når barnet skal spise selv:

- Barnet må ha god og stabil sittestilling.
- Ha ett mål om gangen. Et mål kan være at barnet skal føre mat inn i munnen, holde i skjeen eller drikke av kopp.
- Hjelp barnet til å bruke alle sansene når det utforsker maten. La barnet ta på, lukte på og smake på.
- La barnet få prøve seg fram. Ikke vær redd for litt søl.
- Ha et underlag av gummi på bordet slik at tallerkenen holder seg på plass.

For å gjøre det enklere å rydde etter måltidet, kan barnet ha på seg en langermet smekke eller lignende. Du kan også legge et stort håndklede under barnets sitteplass. Vask og rydd etter at dere er ferdige med å spise, ikke underveis.

Gjør måltidet til en positiv opplevelse

Et måltid skal være en positiv opplevelse. Forsøk derfor å legge til rette slik at barnet opplever måltidet som noe positivt. Sørg for at barnet

- er sultent når du tilbyr mat
- har rutiner rundt måltidet
- har god og stabil sittestilling
- har mulighet for å mestre spisingen
- får anerkjennelse

Unngå at måltidet tar for lang tid. Hvis barnet tydelig signaliserer at det ikke vil ha mat, kan du avslutte måltidet og prøve igjen litt senere.

Tving aldri barnet til å spise, selv om du er bekymret for om barnet får i seg nok mat. Ofte spiser barn mer enn du tror gjennom en dag. Som oftest er det også viktigere *at* barnet spiser, enn *hva* det spiser.

Forbered barnet på måltidet

Lag rutiner rundt måltidet og prøv å følge de samme rutinene hver gang. Det hjelper barnet til å forstå at «nå er det mat» og gjør det kjent med hvordan et måltid foregår.

Her er noen eksempler på rutiner:

- La barnet ha fast plass ved bordet
- Ta på smekken og la barnet holde skjeen
- Forklar barnet hva som skjer og hva du gjør: «Nå tar jeg melken ut av kjøleskapet», «nå koker det i vannkokeren»
- Fortell hva dere skal spise og hvem som er til stede. La barnet lukte på og kjenne på maten
- Unngå forstyrrende lyder som tv, radio og oppvaskmaskin

Innfør nye konsistenser og smaker

For noen barn tar det lang tid å venne seg til nye smaker, lukter og konsistenser. Gå forsiktig frem og vær forberedt på at det kan ta lang tid å innføre noe nytt.

Start tidlig med å la barnet smake på forskjellig mat. Små barn som erfarer matvarer med ulik lukt, smak og konsistens uten tvang, får ofte et bredere utvalg av mat de liker når de blir eldre.

Her er noen praktiske tips når du introduserer noe nytt:

- Forklar hva slags mat det er.
- La barnet kjenne på og lukte på maten.
- Gi barnet litt av den nye maten i starten på måltidet de første dagene.
- Bland gjerne den nye maten med mat barnet liker.
- Ny mat kan introduseres i most form. Etter hvert som barnet blir vant til maten, kan du gradvis la den beholde en fastere konsistens.

Spis sammen med barnet

Det sosiale fellesskapet er en viktig del av måltidet. Etter hvert som barnet vokser til, er det naturlig at det spiser sammen med resten av familien.

Vær en god rollemodell for barnet:

- Fortell hva du spiser, og vis at du nyter maten
- Beskriv hva maten smaker
- La barnet kjenne på ansiktet ditt når du tygger
- La barnet høre at du spiser mat som knaser når du tygger
- Prøv å la barnet mate deg

Det gode måltidet

Spisevansker kan være svært krevende for både barnet og foreldrene. Når barnet har vansker med å spise, er det foreldrene som best kan vurdere hvilke råd som fungerer for deres barn.

Uavhengig av vanske er tid, ro og god stemning alltid viktig. Det gode måltidet kan være en fin arena for samvær, fellesskap, mestring og utvikling.

Referanser

Brody, J. og Webber, L. (1994). *Let's Eat: Feeding a Child with a Visual Impairment*. Los Angeles, CA: Blind Childrens Center. 1994. (Print) 649.1511 BRO 1994

Opsal, Kari og Birketvedt, K. (2004) "Smelter på tumga" - konsistenstilpasset mat for barn.