

# Hjälp, det är matdags igen!

Stress, idétorka vid spisen och matvägrande barn – det är inte alltid lätt att få till familjens måltider. Det märks inte minst på BVC där matfrågorna är många. Men det finns hjälp att få och ibland är den enklare än man tror. Det säger Elenor Schütt, matkonsult på Hushållningssällskapet Väst.

”Ont om tid” är ett av grundproblemen när det gäller våra matvanor. Det är lätt att fastna i färdigmat och dåligt samvete när man hastar igenom matbutikerna på väg hem. Många missar att bra mat även kan vara enkel, säger Eleonor Schütt.

– Fisk är ett bra exempel, den kan man steka i pannan eller låta puttra i sås i tio minuter och det är ju verklig snabbmat. Eller kyckling som man kokar upp i en enkel tillagad sötsur sås och serverar med ris och sallad. Lagad mat behöver inte vara långkok eller krångel.

I dag överöses vi av recept. Eleonor Schütt tror att det bidrar till att vissa känner stress inför matlagningen och gör den onödigt upphävsad. Egentligen räcker det med en bra grundläggande kokbok, säger hon. Där kan man hämta inspiration som räcker långt och den är en god hjälp om man skriver veckomenyer, ett annat klasiskt tips.

– Vet man att det blir köttfärs på måndag och fisk på tisdag kan man lätt hitta ett pannbiffrecept ena dagen och en laxrätt den andra. Då slipper man den dagliga stressen över middagsmaten. Kommer man in i den trallen hjälper det hela familjesituationen, säger hon.

Eleonor Schütt tycker inte heller att man ska vara för kategorisk när det gäller halvfabrikat. Med rätt komplement går det att få ihop en riktigt bra måltid om tiden är knapp.

– Ta färdiga köttbullar med pasta, grönsaker, en knäckebrödssocker och ett glas mjölk, vad är det för fel på den maten? Att komponera en måltid är som att lägga ett pussel där utgångspunkten är den gamla hederliga matcirkeln. Då finns det många bitar som passar.

## Från maktkamp till matglädje

Lika viktigt som vad man äter är hur man äter, menar Eleonor Schütt. Hon syftar inte på bordsskick utan på att låta måltiden få ta tid.

– Barn gör inte som vi säger, de gör som vi gör. Stressar vi vuxna i oss maten utan att tugga får inte heller barnen matro och det är en viktig orsak till att de inte äter ordentligt. Det tar 20 minuter innan man



Nästan lika viktigt som maten är att ha roligt och trevligt vid matbordet. Då får barnen få en positiv association till mat. Tända ljus och servetter kan t.ex. lyfta en helt vanlig vardagsmiddag.

känner riktig mättnad men innan dess har många sprungit från bordet.

Både barn och vuxna kan få problem med gasiga stressmagar och det är inte ovanligt att man misstar det problemet för laktosintolerans. Lugnare måltider gör att man mår bättre och får i sig mer näring, säger Eleonor Schütt. Hon ser också en poäng med att förhålla sig lugn till barnens kladd.

– De måste få äta på sitt vis i början utan att man är där och torkar med trasan hela tiden. Låt fingrarna vara kletiga med mat, förr eller senare stoppar barnet handen i munnen och då får det i sig näringen och smak på maten.

I många familjer blir matsituationen också uppstressad eftersom barnen inte vill äta alls. Föräldrarna blir oroliga och spända och det eldar på matvägrarna.

– Det finns få arenor där barnen kan visa sin makt och därför lär de sig snabbt att måltiderna är ett sätt att påverka. Föräldrar är villiga att göra nästan vad som helst för att barnen ska äta. Men ger man efter för alla nycker gör man sig en otjänst, säger Eleonor Schütt.

Hon menar att det blir ohållbart i längden att alltid laga två rätter eller förvandla matbordet till lekstuga i hopp om att en extra tugga ska slinka ner. Barn svälter inte sig själva och står man ut med lite mer gnäll en tid och håller fast vid att mat serveras vid måltiderna, brukar det ge resultat. Och det blir trevligare för alla om man skiljer på mat och lek.

– Problemet med att låta barnet äta och samtidigt leka med favoritbilen är att man snart har hela garaget på bordet och då är det ingen måltid längre. Det ska handla om

samvaro och att få möjlighet att njuta av maten och då finns det inga genvägar. Men å andra sidan är principerna ganska enkla när det gäller bra mat och matglädje, säger Eleonor Schütt.

Sara Hertzman Persson  
Mocktail

## Matkonsulten tipsar:

### Använd en grundläggande kokbok

Det finns mängder med enkla recept på ”nyttig snabbmat” som t.ex. fisk och kyckling.

### Skriv matlistor

Tänk i veckor med t.ex. köttfärs på måndag och fisk på tisdag. Då hittar man lätt recept och veckomenyerna kan sparas och återanvändas.

### Få ihop måltidspusslet

Utgå från matcirkeln och lägg pussel med bitar från varje del. I rätt sällskap kan även färdigköttbullar vara ett helt ok alternativ en jäkligt dag.

### Låt måltiden ta tid

Både barn och vuxna mår dåligt och äter sämre om det är stressigt kring bordet. Matvanor sätter sig tidigt och det är bra att försöka hålla sig till att man äter tillsammans i lugn och ro och väntar tills alla är klara. Och utan tv, radio eller leksaker på bordet; måltiden handlar om att umgås och att njuta av maten.

### Klara kladdet

Ha få regler kring maten, det kan ta död på matglädjen. Låt barnen äta efter sin förmåga. De matkladdiga fingrarna hamnar till slut i munnen och ger barnet både näring och smak.