



Sjonstöðin
Þjónustu- og þekkingarmiðstöð

Blind börn og matartími

Sjonstöðin er þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu.

www.midstod.is | www.sjonstodin.is

Fyrir blind börn geta matmálstímar reynst flóknir og haft áhrif á áhuga fyrir því að borða. Fyrir sum þeirra getur einföld aðlögun gert máltíðina að jákvæðari upplifun. Fyrir önnur er staðan flóknari sem krefst aðkomu sérfræðinga. Máltíðir eru mikilvægar af mörgum ástæðum. Þær tengjast næringarþörf, félagslegum þáttum, tengslum milli foreldra og barna og sjálfstæði.

Í þessari samantekt eru nokkur atriði sem geta skýrt ástæðu þess að matmálstímar getur stundum reynst flóknir fyrir blind börn. Einnig koma fram nokkur atriði sem geta auðveldað þessa athöfn.

Það getur reynst snúið að borða þegar barn hefur ekki sjónræna yfirsýn yfir matarborðið og það sem er í boði. Blind börn fá ekki upplýsingar um hvernig matmálstíminn fer fram á sama hátt og sjáandi börn og hafa ekki sjónrænar fyrirmyndir. Blind börn geta líka verið viðkvæm fyrir skynáreitum eins og hljóðum, lykt, bragði, hitastigi o.s.frv. Blind börn upplifa ekki á sama hátt og sjáandi börn þátttöku í að velja á diskinn, yfirsýn yfir diskinn, hversu mikið er á gafflinum/skeiðinni og sjálfstæði við að matast. Þau þurfa líka lengri tíma til að læra ýmsa færni sem tengist matartímanum sem hefur áhrif á þann tíma sem það tekur að borða.

Ýmsir aðrir þættir geta haft áhrif:

- Barn vill ekki borða eða borðar lítið
- Borðar einhæfan mat
- Veigrar sér við nýjum samsetningum, lykt, bragði og áferð
- Tekur lítinn þátt í athöfninni
- Þarf/vill mikla aðstoð

Í einhverjum tilvikum getur fæðuinntaka tengst líkamlegum þáttum og er þá mikilvægt að fá ráðgjöf frá sérfræðingum sem geta komið til aðstoðar. Vandinn getur t.d. tengst hreyfifærni í munnsvæði og kyngingar-erfiðleikum.

Að mata barn

Þegar barn byrjar að borða fasta fæðu þarf oft viðeigandi aðstoð.

Mikilvægt er að sá sem matar barnið undirbúi það sem best með orðum og snertingu. Snerta varnir barnsins með skeiðinni áður en skeiðin fer í munninn, gefa barninu tækifæri til að opna munninn og sýna þannig að það sé tilbúið o.s.frv. Þegar fullorðinn matar barnið getur verið gott að vera mjög nálægt og sumir velja að staðsetja sig fyrir aftan barnið. Í þeirri stöðu verður hreyfingin eðlilegri og gefur barninu tækifæri til að taka þátt í að halda um skeiðina með hinum fullorðna.

Fleiri góð ráð:

- Bjóða barninu að vera með eigin skeið á matmálstíma,
- Gæta þess að setja skeiðina ekki of langt upp í munninn,
- Ef barnið vill ekki fá matinn með skeið er hægt að nota fingurna til að mata barnið til að byrja með,
- Láta orð fylgja athöfn,
- Láta vita þegar eitthvað nýtt kemur í skeiðina,
- Gefa upplýsingar þegar von er á þvottapokanum,
- Leggja áherslu á góða upplifun með spjalli og jákvæðni.

Læra að borða sjálf

Eftir því sem barnið eldist lærir það að borða sjálf

- Verður virkara og hefur meiri stjórn á athöfninni,
- Verður ekki eins háð öðrum og þar með eykst sjálfstæði,
- Fær betri vitund um hvað/hversu mikið það borðar,
- Öðlast betri skilning á samhengi í athöfninni, maturinn kemur ekki í munninn af sjálfu sér.

Huga að góðri setstöðu við matarborðið og setja sér raunhæf markmið.

Til að byrja með getur barnið haldið utan um skeiðina/drykkjarílát með hinum fullorðna. Einnig getur reynst vel að barnið fái að setja matinn upp á skeiðina með hendinni. Gott er að gefa barninu tækifæri til að nota skynfæri sín til að upplifa matinn, snerta, finna lykt og smakka.

Stöm motta undir diskinn getur komið sér vel og sumum reynist vel að hafa gjörð á disknum til að maturinn renni síður út af honum.

Jákvæð upplifun og undirbúningur fyrir matartíma

Mikilvægt er að stuðla að ánægjulegri máltíð fyrir alla. Eftirfarandi þætti er gott að hafa í huga:

- Barnið sé svangt þegar kemur að máltíð,
- Ákveðin rútína þegar kemur að matartímanum,
- Barnið sitji í góðum stól,
- Smekkurinn á sinn stað og skeið í hönd,
- Tala um hvað er í matinn og hverjir taka þátt í máltíðinni,
- Bjóðið barninu að finna lyktina og snerta matinn,
- Einfalt skipulag auðveldar barninu að borða sjálft, t.d. hólfaður diskur,
- Ákveðin röð atburða í matartímanum sjálfum,
- Að barnið fái hvatningu og hrós.

Kynna nýja áferð og bragð

Blind börn þurfa almennt lengri tíma en sjáandi börn til að venjast því sem er nýtt og taka þarf tillit til þess þegar þau takast á við þessar áskoranir.

- Útskýra hvers konar matur er á borðinu.
- Gefa barninu tækifæri til að snerta og finna lykt.
- Bjóða barninu að smakka lítinn skammt af nýjum mat í byrjun máltíðar.
- Blanda smávegis af einhverju nýju, t.d. nýrri grænmetistegund, saman við matinn.

Samvera og gæði matartíma

Félagsleg samvera er mikilvægur þáttur í matmálstímum og fyrirmyndirnar skipta máli fyrir barnið.

- Segja frá hvað maður borðar og sýna að maður njóti matarins,
- Segja frá hvernig maturinn bragðast,
- Leyfa barninu að þreifa á andliti og hálsi hins fullorðna svo það finni hvernig maður tyggur og kyngir,
- Bjóða barninu að „mata“ hinn fullorðna.

Erfiðleikar með fæðuinntöku geta verið krefjandi bæði fyrir barnið og foreldrana. Þegar barnið á í erfiðleikum með að borða eru það langoftast foreldrarnir sem finna best hvaða ráð virka. Burtséð frá erfiðleikum er tími, friður og gott andrúmsloft mikilvægast af öllu. Notaleg máltíð getur verið vettvangur fyrir samveru, félagsskap og jákvæða upplifun sem hefur áhrif á færni og þroska barns.

*Tekið saman af Rannveigu Traustadóttur
janúar 2022*