

TIPS FÖR ETT SMIDIGT BYTE

Om att byta proteinersättning

” Det handlar om tid och tålamod.
Stressa inte, låt barnet göra bytet
i sin egen takt. Ge inte upp i första
taget – belöningen blir en proteinersättning
som ännu bättre passar ditt barns behov.”

Råden är utformade av dietist Sara Ask med
inspiration av Dr Greet Van Rijn UMC Groningen.
"New taste adaption in IMD patients"

Vid frågor om Nutricia och Nutricias produkter går det bra att
maila carina.ingman@nutricia.com eller ringa 0708-19 48 36.
Mer information finns på nutricia.se eller för PKU på alltompku.se
Men prata först med barnets dietist.

Nutricias proteinersättningar är livsmedel för speciella
medicinska ändamål och skall endast användas på
inrådan av läkare eller dietist.

NUTRICIA
TEL: 08-24 15 30
WWW.NUTRICIA.SE



DAGS ATT BYTA PROTEINERSÄTTNING?

Kanske har ditt barn vuxit ur den gamla, eller så har det dykt upp en ny proteinsättning, som bättre motsvarar barnets behov. Oavsett vilket, finns det några saker att tänka på för att bytet ska gå så smidigt som möjligt.

HÄR HAR VI SAMLAT VÅRA BÄSTA TIPS

– tips som förresten även kan användas för att få barnet att lära sig tycka om ny mat.

HJÄLP BARNET GILLA DET NYA

För att ett barn ska lära sig tycka om något nytt, behöver barnet:

- ✓ **TID** – för att bekanta sig med det nya: se, känna och smaka, gärna flera gånger om.
- ✓ **POSITIV STÄMNING** – föräldrar och andra som visar att de tycker att det nya är bra.
- ✓ **MÅ BRA** – barnet behöver känna att det nya inte ger illamående eller annat obehag.

”Räkna med att det tar ungefär två veckor att introducera något nytt.”

VISSA KÄNSLIGARE ÄN ANDRA

Barn reagerar olika när det gäller nya smaker och konsistenser. Oftast är barn i 2–5-årsåldern som mest skeptiska. Man tror att det är en kvarleva från stenåldern, när hela naturen var vårt skafferier, och det var viktigt att inte okritiskt stoppa vad som helst i munnen.

Barn som är känsliga över lag: för kläder som skaver, lukter och andra intryck, är också ofta lite petigare med ätbara nyheter. Men med lite tålamod och list går det att övertyga även de tveksamma.

FEM TIPS

1. AGERA SMART

Du är ditt barns viktigaste förebild. Därför är det viktigt hur du presenterar den nya proteinsättningen. Undvik att rynka på näsan, grimasera eller se tveksam ut – barnet ser ofta detta och tar efter. Var i stället uppmuntrande och nyfiken. Provsma gärna själv och visa att du tycker att det är gott. Bekräfta barnet i att det smakar annorlunda, om barnet tycker det, men förklara att det går att vänja sig – och att ni inte har bråttom.

2. VAR ÄRLIG

Att försöka lura i barn något nytt och låtsas som att det är ”det gamla vanliga” brukar sällan fungera. I stället kan det leda till att barnet blir mer på sin vakt. Däremot kan det fungera att blanda lite av den nya proteinsättningen med den gamla – och successivt öka mängden. Visa i så fall gärna för barnet att det är så du gör.



Öka successivt mängden under två veckor.

3. STRESSA INTE – HA TÅLAMOD

Kanske rynkar ditt barn på näsan och vägrar smaka de första dagarna – men ge inte upp. Det tar ofta tid att vänja sig vid något nytt. Till en början handlar det bara om att låta barnet titta och känna på förpackningen, kanske vara med och blanda, om det är ett pulver. När barnet känner sig redo, kan ni provsmaka tillsammans. Öka sedan successivt mängden för varje dag. Vissa barn spottar ut i början, för att till slut uppskatta det nya. Räkna med att det tar ungefär två veckor – kortare tid för vissa, längre för andra.

4. VAR KONSEKVENT

Ge smakprov av det nya varje dag. Gärna vid varje tillfälle barnet brukar få sin proteinsättning. Till en början är den nya bara ett smakprov. Kom överens med barnets dietist när det är dags att dra ner på mängden av den gamla proteinsättningen. Om barnet blir sjukt – avbryt tillfälligt försöket. Annars finns risk att barnet förknippar den nya proteinsättningen med att må dåligt.

5. SERVERA SMART

Hur brukar ditt barn föredra proteinsättningen? Kyld proteinsättning smakar ofta lite mindre än en ljummen, men det är en smaksak. Låt barnet få den temperatur som hon/han normalt föredrar.