

TIPS TIL ET SMART BYTTE

Om å bytte proteinerstatning

PÅ TIDE Å BYTTE PROTEINERSTATNING?

Kanskje har barnet ditt vokst fra den gamle eller så har det kommet en ny proteinerstatning som bedre tilfredsstillter barnets behov. Uansett årsak, det finnes noen ting du bør tenke over for at overgangen skal gå best som mulig.

HER HAR VI SAMLET VÅRE BESTE TIPS

– tips som også kan brukes til å venne barnet til ny mat.

HJELP BARNET Å LIKE DET NYE!

Dersom et barn skal venne seg til noe nytt, trenger det:

- **TID** – å bli kjent med det nye: se, kjenne, lukte og smake, gjerne flere ganger.
- **POSITIV INNSTILLING** – foreldre og andre som viser at det nye er godt.
- **Å HA DET BRA** – barnet må få oppleve at det nye ikke fører til kvalme og ubehag.

” Regn med at det tar ca. 2 uker å introdusere noe nytt.”

Noen er mer sensitive enn andre

Barn reagerer ulikt når det kommer til nye smaker og konsistenser. Som regel er barn i 2-5-årsalderen mest skeptisk. Man tror at dette er en etterlevning fra steinalderen da hele naturen var vårt spisskammers og det var viktig og ikke ukritisk putte hva som helst i munnen.

Barn som er følsomme for klær som gnager, lukter og andre inntrykk, kan også være skeptiske til spiselige nyheter. Med små knep og tålmodighet kan du overbevise selv de mest kresne.

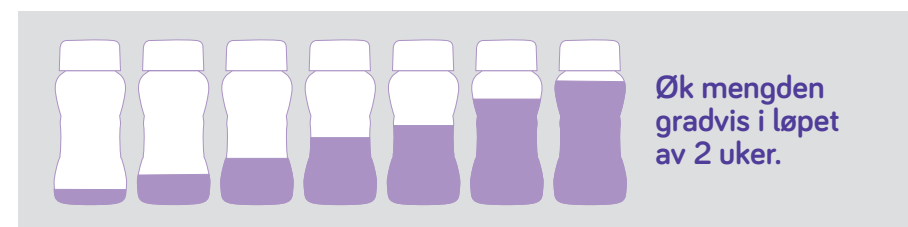
FEM TIPS

1. VÆR SMART

Husk at du er ditt barns beste forbilde. Derfor er det viktig hvordan du presenterer den nye proteinerstatningen. Unngå å rynke på nesen, lage grimaser eller se skeptisk ut - barnet fanger opp dette og tar etter. Vær i stedet oppmuntrende og nysgjerrig. Smak selv og vis at du synes det er godt. Bekreft gjerne at det smaker annerledes, om barnet synes det, men forklar at det kan man venne seg til - og at dere har god tid.

2. VÆR ÆRLIG

Det fungerer som regel dårlig å forsøke og lure noe nytt i barnet og late som om det er "det vanlige". I stedet kan det føre til at barnet blir mer på vakt. Derimot kan det fungerer å blande litt av den nye proteinerstatningen med den gamle og øke mengden gradvis. I såfall bør du vise dette til barnet.



3. IKKE STRESS – VÆR TÅLMODIG

Kanskje rynker barnet på nesen og vegrer seg mot å smake de første dagene, men ikke gi opp. Det tar tid å venne seg til noe nytt. I begynnelsen handler det bare om å la barnet få se, lukte og kjenne på pakningen og kanskje få være med og blande til (om det er et pulver). Når barnet er klart, kan dere prøvesmake sammen. Øk deretter mengdene gradvis for hver dag. Noen barn spytter ut i begynnelsen, men til slutt liker de godt den nye proteinerstatningen. Regn med at tilvenningen tar ca. to uker - noen ganger kortere, andre ganger lengre tid.

4. VÆR KONSEKVENT

Gi en smaksprøve av den nye proteinerstatningen hver dag. Gjerne når barnet pleier å få sin vanlige proteinerstatning. I begynnelsen er den nye kun en smaksprøve. Avtal med barnets kliniske ernæringsfysiolog når det er på tide å kutte ned på den gamle proteinerstatningen. Hvis barnet blir syk i denne perioden - så avbrytes forsøket midlertidig. Ellers er det en risiko for at barnet forbinder den nye proteinerstatningen med å føle seg dårlig.

5. KONSISTENS

Hva slags konsistens foretrekker barnet at proteinerstatningen har? Barn er ofte mer sensitive for endret konsistens enn ny smak. Vær nøye med blandingsforholdene, og sørg for at proteinerstatningen serveres med lik konsistens hver eneste gang (gjelder proteinerstatninger i pulverform).

” Det handler om tid og tålmodighet. Ikke stress, la barnet gjøre byttet i sitt eget tempo! Ikke gi opp med en gang – belønningen er en proteinerstatning som passer enda bedre til barnets behov.”



Rådene er utarbeidet av Sara Ask med inspirasjon fra Dr. Greet Van Rijn UMC Groningen.
"New taste adaption in IMD patients"

Hold deg oppdatert følg oss i våre digitale og sosiale medier



Spotify



iTunes



Instagram



TikTok



Lytt til inspirerende historier fra personer som lever med PKU eller tett på.

Nutricias produkter er registrerte næringsmidler til spesielle medisinske formål og skal brukes under medisinsk tilsyn.

Nutricia c/o Danone AS
Drammensveien 123, 0277 Oslo
Tlf: 23 00 21 00
E-post: nutricia.amnno@danone.com
www.nutricia.no

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION