

MadroModellens faglige fundament og formål

MadroModellen er en tilgang til børns måltider og spising, der sigter mod at skabe et positivt og afslappet forhold til mad og krop. Den bygger på principper fra børneernæring, udviklingspsykologi og pædagogik.

Det faglige fundament for MadroModellen kan sammenfattes i følgende punkter:

1. Tillid til barnets egen evne til at regulere madindtag:

Modellen er inspireret af den amerikanske diætist Ellyn Satter, som er kendt for konceptet "The Division of Responsibility". Dette princip bygger på, at forældrene bestemmer, hvad, hvornår og hvor maden serveres, mens barnet selv bestemmer, hvor meget de vil spise. Det grundlæggende princip er tillid til, at barnet selv kan regulere sin sult og mæthed.

Forskning har vist, at børn har en naturlig evne til at regulere deres madindtag baseret på deres energibehov, hvis de ikke bliver presset eller manipuleret til at spise mere eller mindre (og lærer at kunne lide næringsrig og mættende mad).

2. Måltidspædagogik:

Forskning inden for familiedynamik og måltidspædagogik understøtter ideen om, at måltider bør være en positiv og social oplevelse. Studier har vist, at børn, der deltager i regelmæssige familiemåltider, har en tendens til at udvikle bedre spisevaner, højere selvværd og færre spiseproblemer.

MadroModellen lægger vægt på at skabe en rolig og tryk atmosfære under måltiderne, hvor der ikke er pres for at spise en bestemt mængde eller type mad. Dette skal fremme et positivt og naturligt forhold til mad uden stress eller tvang.

3. Børnepsykologi:

Modellen tager højde for børns naturlige udvikling og behov. Den anerkender, at børn går igennem forskellige faser, hvor de måske er mere eller mindre selektive med mad. Der er forsket i, hvordan børn i tidlig barndom ofte gennemgår perioder med kræsenhed, hvilket anses som en normal del af deres udvikling. Det er vigtigt ikke at presse barnet, da det kan føre til madstress og negative spisevaner.

MadroModellen er inspireret af flere psykologiske teorier, men primært af Selvbestemmelsesteorien (Self-Determination Theory, SDT), som bygger på ideen om, at mennesker har tre grundlæggende psykologiske behov: autonomi, kompetence og samhørighed. Disse behov er afgørende for at opnå optimal motivation og psykologisk trivsel:

Autonomi:

MadroModellen fremmer barnets ret til selv at bestemme, hvor meget de vil spise, og om de overhovedet vil spise det, der tilbydes. Dette autonome element understøtter barnets indre motivation til at spise på en måde, der passer til deres egne behov og præferencer, i stedet for at spise på grund af ydre pres eller forventninger.

Kompetence:

SDT betoner også behovet for at føle sig kompetent i det, man gør. MadroModellen understøtter dette ved at give børn mulighed for at lære om mad og spisevaner på en tryk og støttende måde. Når børn får lov til at udforske mad uden pres, udvikler de en følelse af kompetence i forhold til at træffe sunde valg og lytte til deres krops signaler om sult og mæthed.

Samhørighed:

Det tredje behov i SDT, samhørighed, handler om at føle sig forbundet med andre. MadroModellen opfordrer til, at måltider skal være positive og sociale oplevelser, hvor børn føler sig inkluderet og respekteret. Dette skaber en følelse af samhørighed og sikkerhed, hvilket kan styrke barnets motivation for at deltage i måltidet og udvikle et sundt forhold til mad.

4. Ernæring:

Selvom modellen lægger vægt på barnets autonomi, er det stadig forældrenes ansvar at sikre, at der bliver serveret en sund og varieret kost. Det er vigtigt at præsentere barnet for en bred vifte af fødevarer uden at tvinge dem til at spise noget specifikt.

Gennem leg, nysgerrighed og gode rollemodeller, lærer barnet at sætte pris på nye smage og konsistenser, og opbygger derved madmod og (på lang sigt) et varieret kostmønster.

5. Mindful spisning og appetitbevidsthed:

MadroModellen integrerer også elementer af mindful spisning, hvor både forældre og børn opfordres til at være til stede og opmærksomme under måltidet. Dette inkluderer at nyde maden, mærke efter sult og mæthed, og spise langsomt uden distraktioner som tv eller tablets. Studier har vist, at når børn får lov til at følge deres interne signaler for sult og mæthed, er de bedre i stand til at opretholde en sund vægt og udvikle et positivt forhold til mad.

6. Sundhed i et bredere perspektiv

Da børns sundhed også omfatter deres mentale helbred, kropsbillede, selvværd, sociale trivsel og fysiske aktivitet (bevægelsesglæde) er disse temaer centrale i MadroModellen.

Opsummering:

MadroModellen er et resultat af en tværfaglig tilgang, hvor de bedste praksisser fra ernæring, psykologi og pædagogik samles for at støtte børns sundhed og trivsel i forbindelse med krop mad og bevægelse.

Målet med MadroModellen er at klæde sundhedsfaglige medarbejdere på til at kunne vejlede familier (og andre omsorgspersoner) i at understøtte børns gode forhold til mad, krop og bevægelse.

Det er et praksisfokuseret kursus, der tager udgangspunkt i de daglige dilemmaer og situationer, som den sundhedsfaglige sidder i. Derfor er praktiske øvelser og cases fra virkeligheden også en væsentlig del af undervisningen.