



# Sådan får man Emil J. til at

Danske forskere tester i øjeblikket noget, alle forældre bakser med: Hvordan man lokker og snyder sit barn til at spise grøntsager. Ofte skal et barn udsættes for f.eks. artiskok mindst fem-ti gange for at vænne sig til smagen. Og lidt sukker i maden er faktisk en sund strategi, siger forskerne.

LARS DAHLAGER  
OG DITTE VALENTE (FOTO)

Nogle kostforsøg er mere udfordrende end andre. For eksempel er forsøgsperson Liam denne tirsdag formiddag blevet distraheret og er nu i færd med at smøre testemnet ud på bordet i lange baner af grøn mos i stedet for at spise det. Forsøgsperson Emil J. er mest optaget af at rode med sine oversize sorte briller med gule brillestænger i uforgængeligt plast, og forsøgsperson Ellen er uden objektiv årsag ved at boble over af glæde på sin Tripp Trapp-stol. De mulige videnskabelige fejlkilder hober sig op.

Men sådan er hverdagen nu engang i

*Habeat*, et paneuropæisk EU-projekt, der blandt andet skal teste, hvordan man kan få små børn til at spise en uvant grøntsag – og ikke mindst, hvilke *indlæringsstrategier* der virker bedst. Alt for mange børn får usunde vaner og en modvilje mod grøntsager, der ofte holder resten af livet. Så forskerne leder efter svar på, hvordan man kan få fremtidige generationer af unge og voksne til at spise deres kål, salat og gulerødder.

Så det er derfor, Liam, Emil J., Ellen og de andre vuggestuebørn fra stuen *Violerne* på Martha Hjemmet på Nørrebro er i færd med at spise en del af indholdet af et bæger artiskokmos og fordele resten ud over ansigtet og lokalet.

Forskerne tester i forsøget en mos af artiskok, fordi det er en grøntsag, som de færreste danske småbørn er blevet udsat for. 162 vuggestuebørn i alderen 1 til 3 år får mosen i nøje afmålte 100-grams bægre, og så er det op til forskerne at finde ud af, om børnene kan lide det eller ej. Problemet er, at et barn som Liam på 1 år og 3 måneder ikke kan udfylde spørgeskemaer, endelige fortælle, hvad han kan lide. Så forskerne måler børnenes accept af mosen ved at se, hvor meget der er tilbage i bægre – eller på bordet eller i vandglasset – når barnet er færdig med at spise.

Da Liam, Emil J., Ellen og de andre er færdige, går Katrine Balsløw Dester, studerende på Institut for Fødevarervidenskab, rundt og samler mos fra børnenes kinder og tøj og skraber striberne af mos foran Liam ned i bægre igen. Så rager Emil J. ved et uheld bæget ned på en pædagogs bukser og videre ned på gulvet, hvor artiskokmosen splatter ud i 3 meters omkreds. Studentermedhjælpere kravler rundt med små plastikkeer og skraber materiale op som arkæologer på udgravning, mens forsøgspersonen bliver trøstet.

»Jeg tror, at børnene i *Violerne* i snit har spist omkring 40 gram artiskokmos ud af 100 gram«, siger Katrine Balsløw Dester bagefter.

»I starten ville de ikke røre det. Nu spiser de rimelig meget«, siger hun.

## Der skal tålmodighed til

Forsøget er langtfra slut, men man kan altså godt lokke grøntsager i små børn, i hvert fald i nogle af dem. Men forsøget på Martha Hjemmet og i fire andre vuggestuer i Danmark stikker langt dybere. Det tester nemlig, hvilke strategier der er mest effektive, når en forælder eller en institution skal lokke børnene til at spise noget, de egentlig ikke gider spise. For småbørn er formodentlig genetisk disponeret for ikke at bryde sig om grøntsager – især har børn en aversion mod nogle grøntsagers bitre toner.

I forsøget testes specifikt tre metoder, som den sensoriske forskning har identificeret som brugbare.

Den ene metode kaldes *mere exposure*, og handler banalt om at udsætte barnet for en smag tilstrækkelig mange gange. Børn er disponeret for at holde af det, de



**TESTPANEL.**

»Tjener, denne artiskokmos er undersaltet. Lad mig derfor smøre den ud på bordet«, lyder det fra deltagerne i forsøget Habeat.

# spise sine grøntsager

kender, og være negative over for en ukendt smag. Men efter en halv snes smagsoplevelser vil mange børn kunne vænne sig til smagen af f.eks. artiskok, broccoli, eller hvad det kunne være.

»Børn skal typisk prøve noget op til ti gange, før det knalder igennem. Mange giver deres barn en madvare et par gange i træk, og når det så mislykkes, er det fristende at sige, at det kunne han eller hun ikke lide. Men forskningen viser, at der skal meget mere tålmodighed til. I vores forsøg får børnene det f.eks. 13 gange«, siger Per Møller, lektor på Københavns Universitet Life, Institut for Fødevarervidenskab, der er projektleder på Habeat.

**Drop sukkermodviljen**

Den næste strategi kaldes *flavour-flavour learning*. Det er den tekniske term for at tilsætte noget ukendt en velkendt og velkendt smag: f.eks. ketchup på broccolien. Eller i stuen Violernes tilfælde en anelse sukker i artiskokmosen i begyndelsen af forsøget, hvorefter det bliver fjernet igen. »Der er tilsat tilstrækkelig meget sukker til, at mosen smager lidt anderledes, men energimæssigt er der ikke nogen

særlig forskel«, siger Per Møller. Teorien er, at småbørn har en betingelsesløs forælskab til sød smag, og derfor kan lidt tilsat sukker gøre en ukendt smag mere acceptabel.

Masser af forsøg har vist, at når man fjerner sukkeret igen, har børnene lært at acceptere smagen af den fremmede fødevarer, også når den serveres uden sukker.

Det er samme metode, siger Per Møller, som unge bruger, når de lærer at kunne lide sort, dansk kaffe. Masser af sukker og mælk i starten, indtil de har vænnet sig til den bitre smag.

»Forældre skal droppe modviljen mod sukker. For det er en virkelig god ide at bruge sukker i en overgangsfase til at få små børn til at vænne sig til en ukendt smag. Men man skal selvfølgelig fjerne sukkeret igen«, siger Per Møller.

Den sidste metode, der testes i Habeat-projektet, kaldes *flavour-nutrient-learning* og går i det konkrete forsøg ud på at tilsætte mosen lidt olie for at gøre den mere energifyldt. Ideen er, at børnene ubevidst oplever, at mosen giver dem tilstrækkelig med næring. Dermed forbindes de smagen af artiskok med noget me-

re nærende, end artiskokken egentlig er i sin rene form.

Igen handler det om at »omkode barnets hjerne« til at acceptere smagen af den fremmede mos. At snyde barnets hjerne.

**Tidlig indsats mod fedme**

Nu skal forsøget afsluttes, og dataene skal studeres. Håbet er, at tallene vil vise, at det kan lade sig gøre at få 2-årige til at spise noget så fremmedartet som artiskokmos, hvis man bare er vedholdende eller omkoder deres smagspræferencer med lidt sukker og olie. Det vil også vise sig, om al den artiskokmos smitter af på børnenes generelle accept af grøntsager.

Tallene vil måske også pege på, præcis hvornår i opvæksten man skal sætte ind med de forskellige strategier. Om f.eks. *flavour-flavour* - sukkermetoden - er mest effektiv for 1-årige, mens 3-årige responderer bedst på et skvæt olie i mosen. For så vil Per Møller og hans folk måske ligefrem kunne skrive en kagebog for spædbørn, der præcist angiver, hvordan og hvornår man som forælder skal lokke kål eller tomater i sit barn.



**Det er meget nemmere at omkode sin hjerne til at kunne lide kål, når man er mellem 0 og 16 år, end når man er blevet 35 og har vænnet sig til, at det hele skal være slik og fedt**  
Lektor Per Møller, KU Life

Lektor Per Møller er i hvert fald ikke i tvivl om, at børnene skal fanges tidligt, hvis vi som samfund skal gøre noget ved en epidemisk stigning i fedme og livsstils sygdomme.

»Det er den eneste seriøse måde at få vendt livsstilsepidemien på. Det er meget nemmere at omkode sin hjerne til at kunne lide kål, når man er mellem 0 og 16 år, end når man er blevet 35 og har vænnet sig til, at det hele skal være slik og fedt«, siger han.

På Martha Hjemmet er Emil J., Ellen og Liam gået i gang med dagens næste og helt videnskabelige ret: grød med frugt.

Imens pakker studentermedhjælperne bægrene med artiskokmos sammen, mens Politiken får sig en smagsprøve: Artiskokmosen viser sig at smage fint, men kunne virkelig godt bruge et skud salt. Men salt må børnene ikke få for meget af.

Studentermedhjælper Lilja Baldvinsdóttir siger, at forsøget allerede har fået ét klart resultat.

»Rigtig mange af børnene kan nu finde ud af at sige artiskok. Det er altså ikke noget nemt ord. Det fryder jeg mig over.«

[lars.dahlager@pol.dk](mailto:lars.dahlager@pol.dk)