



Vad äckligt!

Allt fler barn får specialkost på grund av sin diagnos. Men det finns också föräldrar som övertalar skolan att servera deras barn särskild mat – utan någon synbar anledning. Vad är egentligen äckligt, och vem ska bestämma var gränsen går?

TEXT ANNIKA EDESTRAND

DET ÄR INTE OFTA vi tvingas smaka på ost med fluglarver eller fermenterat hakkött, men de flesta av oss kan förstå känslan som uppstår. När Disgusting Food Museum i Malmö i höstas samlade världens 80 äckligaste födoämnen, däribland den sicilianska osten casu marzu och det isländska hakköttet hákarl, fick de flesta besökarna möjlighet att bli rejält äcklade åtminstone några gånger under besöket. Men det som avskräcker en surströmmingsälskare är inte alltid samma sak som får anhängare av den stinkande thailändska frukten durian att rygga tillbaka. Enligt måltidsforskaren Richard Tellström handlar känslan av äckel till stor del om att maten är på fel plats.

– Alla kulturer har föreställningar om vad man ska äta, och när vi uppfattar att maten inte tillhör den kultur vi vill tillhöra, blir den äcklig. Det är så vi lär oss att äta, äcklet finns med parallellt. Vi är sociala varelser. Som barn lär man sig vad man inte ska tycka om, tittar på vuxna och kamrater för att se vad man kan äta. Allt provas mot tanken att de som fungerar bäst i den sociala gemenskapen är de som ska fortplantas.

Om man inte utmanas av gammal, stinkande eller på annat sätt mer uppenbart äcklande mat har de flesta vuxna lärt sig att det i sociala sammanhang är användbart att kunna äta vad som serveras utan att rynka på näsan. Vi har sett värdet av att äta något för att höra ihop med gruppen som ger oss skydd, för att använda Richard Tellströms ord. Barn är inte riktigt lika socialt anpassade.

– Barn befinner sig i startfasen av ett livslångt kulturellt ätande, säger Richard Tellström. När det gäller äckelkänslor är samhället tillåtande mot barn och inom gruppen, men inte mellan olika klasser. Att bli äcklad anses mindre världsvant, och eftersom vi hela tiden är på jakt efter att bli socialt framgångsrika är det eftersträvansvärt att inte bli äcklad. Vi äter oss till säkerhet.

PÅ VÄGEN MOT fastare ramar i det kulturella ätandet blir det ibland tvärstopp, även när maten inte utmanar som gammal, maskfylld ost och torkad, fermenterad fisk. En helt vanlig bit kokt sej kan väcka avsky där den ligger i kantin. Vad är det egentligen som händer i oss då? Lise-Lotte Kullenberg är specialist i pedagogisk psykologi och har arbetat som skolpsykolog i närmare 40 år, numera på Centrala elevhälsan i Karlstads kommun.

– Det som händer är en vanlig inlärningsreaktion som kan förklaras i KBT-termer. Inom



”Eftersom vi hela tiden är på jakt efter att bli socialt framgångsrika är det eftersträvansvärt att inte bli äcklad. Vi äter oss till säkerhet”

kognitiv beteendeterapi pratar man om Tanke-Känsla-Handlingstriangeln, att en känsla som väcks av en en lukt, en konsistens, en färg eller ett ljud kopplas till en handling. Maten i situationen kanske gör att du spottar, blir äcklad eller till och med kräks. Reaktionen blir ett minnesintryck som leder till inläring och upplevelsen sätter sig. Ju starkare reaktion, desto starkare inläring.

Helst ska barn få prova så mycket mat som möjligt innan de blivit två och ett halvt år, menar Lise-Lotte Kullenberg. Men det är alltid viktigt att provandet upplevs som frivilligt.

– Om du är under tvång förstärks känslan. Så fort du tvingar ett barn till något uppstår ett motstånd. Det gäller både när man ska prova ny →

↑ Måltidsforskaren Richard Tellström menar att äckelkänslorna uppkommer när maten dyker upp på ”fel” plats.



Önskekost, där barnen endast äter enstaka saker eller rätter, blir allt vanligare på svenska skolor.

”Doft och konsistens kan påverkas av annat än hur det luktar och känns. Ljud kan göra ont!”

mat och när man råkat ta för mycket och tvingas äta upp det. Mat ska vara frivillig och samförstånd är alltid bra, säger Lise-Lotte Kullenberg.

De flesta av oss har antagligen minnen av mer eller mindre traumatiska ätupplevelser. Själv minns jag med fasa hur jag som 10-åring konfronterades med en gigantisk portion välkryddad morotsoppa vid en stel middagsbjudning. Men för många barn med neuropsykiatriska diagnoser som ADHD och autismspektrumstörningar är motståndet vardag, och bemötandet från omgivningen avgörande för om de ska få i sig någon mat under skoldagen.

– För barn inom autismspektrat fungerar perceptionen inte som hos oss andra. När känslan, smaken, doften, syn- eller hörupplevelsen når fram sker en varseblivningsförändring. Ibland hänger smaker inte ihop med maten, till exempel. Smaken kan komma av ett ljud – buller kan göra smak. Doft och konsistens kan påverkas av annat än hur det luktar och känns. Ljud kan göra ont! Färg kan betyda saker. Allt handlar om perceptionen, hur upplevelsen uppfattas av barnet.

När ett barn med neuropsykiatrisk diagnos känner äckel eller motstånd inför en maträtt handlar det inte alltid om själva maten, även om många känner ett förstärkt motstånd mot blandad mat, som lapskojs och pyttipanna. Miljön och rutinerna är avgörande för om barnet ska kunna äta i skolan, berättar Lise-Lotte.

– Autistiska barn är ofta känsliga för det som är nytt och främmande. Det är viktigt att kantinerna står på samma sätt och att barnet får sitta på samma ställe. För många underlättar det att vara förberedd på vad som serveras. Till en del barn får man hämta maten. Det är också viktigt att inte bli arg men att vara tydlig, att visa både hur man ber om hjälp och hur mycket man får ta på tallriken. Vissa behöver en tallrik med indelning för att förstå var allt ska ligga. Det kan också vara så att man kan äta något den ena dagen men inte den andra, vilket kan bero på någon som sitter bredvid, att miljön har förändrats eller att ljudet är annorlunda.



↑ Lise-Lotte Kullenberg, specialist i pedagogisk psykologi, numera på Centrala elevhälsan i Karlstad.

Kommunikation är som alltid en viktig del i hur maten upplevs, och som alltid en komplicerad fråga. Lise-Lotte Kullenberg berättar om en skola där de ville vara lite lättsamma och servera ”cowboyburgare”. Då började ett av barnen gråta för att cowboyn fått sätta livet till för en lunch.

– När det låser sig ska man kontakta sin skolpsykolog. Det finns mycket man kan göra för att hjälpa de här barnen, många metoder att ta till. Till att börja med ska man inte ha någon ”skolbispisning” eller ”bamba”, utan en pedagogisk skolmåltidsrestaurang. Det ordet tycker jag om.

EN AV LANDETS skolmåltidsrestauranger ligger i Aggarpsskolan i skånska Svedala, och har fått pris för sitt arbete med att låta eleverna delta i köksarbetet. När jag får tag i David Gustavsson som är förstekock, har den ett år gamla skolan just nominerats till Årets Klimatkök av White Guide Junior 2019. David är stolt, men understryker att de är många som kan ta åt sig äran.

– Det här är ingen one man show, det här är en organisationsnominering byggd på samarbete och engagemang. Det sociala, ekologin →

KBT/ kognitiv beteende- terapi

är en form av psykologisk behandling baserad på kognitiv teori och/eller inlärningsteori. Den syftar till att lära sig hantera situationer som framkallar besvärande känslor och beteenden, genom inlärning av konstruktiva, fungerande tanke- och beteendemönster.



”Vår första uppgift är att få gästerna att komma till matsalen och att känna sig välkomna här, oavsett behov”



och miljön måste gå hand i hand. Vi måste koncentrera oss på alla delar, för elevernas, personalens, ekonomins och klimatets skull. Hela organisationen måste jobba med den pedagogiska måltiden och värdskapet.

Bland skolans 700 elever har ett 90-tal någon slags specialkost, varav hälften har en specialkost som hänger ihop med en neuropsykiatrisk diagnos. Det är den här gruppen som ökar mest, berättar David, medan allergierna ligger kvar på samma nivå. Men det innebär inte nödvändigtvis att elevernas känsla av äckel och motstånd är en ny och växande företeelse.

– Det var runt 2016 skiftet började, det var då man började se de här eleverna. Det är viktigt att ge alla lika möjlighet. Vår första uppgift är att få gästerna att komma till matsalen och att känna sig välkomna här, oavsett behov.

Om man följer debattforum på nätet dyker anpassning av det här slaget upp under begreppet ”önskekost”, en företeelse som har spritt sig även utanför diagnosernas värld. Enligt nättrådarna förekommer det att föräldrar hävdar barnens rätt till både KRAV-mat, svenskt kött och favoriträtter med hänvisning till ”önskekost”. På Aggarpsskolan använder man ett annat begrepp och kräver alltid intyg från sjuksköterskan.

– Vi kallar det IAK, individuellt anpassad kost. Man får inte särskild mat för att man är kräsen eller för att föräldrarna kräver det, utan det är en hel process där BUP ofta är inblandade. Hos oss finns det en serveringsdisk för alla som behöver särskild kost. Maten ska vara tillgänglig och man ska inte behöva känna sig utpekad. Dels har vi elever som inte tål exempelvis gluten, laktos eller soja. Dels elever med exempelvis autism och ADHD som får IAK. Generellt äter IAK-eleverna samma kost varje vecka, vi har en veckomatsedel. Rutinerna ger en känsla av säkerhet – de vet vad som ska hända.

Varje dag serverar David och hans arbetskamrater fyra olika rätter till alla skolans elever. De flesta som äter individuellt anpassad kost kommer först, vid 10.45. Då hinner de äta innan det blir för stömmigt i matsalen, men har också möjlighet att sitta kvar en stund med de andra eleverna om de vill. Varje vecka händer det att någon som har individuellt anpassad kost gör en utflykt bort från IAK-disken och hittar ett alternativ någon annanstans i matsalen.

– Vissa äter bara en sorts bröd, andra vågar prova efter ett tag. Vissa elever kommer bara vissa dagar. Men när de gör det är rutinerna här alltid desamma. Man måste inte prova nytt, →

↑ David Gustavsson är förstekock på Aggarpsskolan i Svedala.

Hur hjälper man barn som behöver individuellt anpassad kost?

Skolpsykolog Lise-Lotte Kullenberg tipsar:

- ▶ Förbered barnen på vad som serveras.
- ▶ Placera alltid kantineerna på samma sätt.
- ▶ Låt barnen sitta på samma ställe varje dag.
- ▶ Hämta mat till de barn som mår bättre av det.
- ▶ Bli inte arg, men var tydlig.
- ▶ Visa hur man ber om hjälp och hur mycket man får ta på tallriken.
- ▶ Ordna tallrikar med indelning.
- ▶ Om det läser sig – kontakta skolpsykologen.



↑ Anna-Karin Quetel, nutritionist på Livsmedelsverket.

”Det är en trend vi ser: många föräldrar är inte nöjda förrän maten anpassas till deras eget barn”

är risken stor att man tillmötesgår alla önskemål, inte bara de som ska tillmötesgås. Det har gått inflation i önskemål, orimligt långa listor som tar resurser från verksamheten, resurser som borde gått till dem som verkligen behöver det.

Troligtvis hänger trenden ihop med samhällets individfokusering, enorma utbud av mat och brist på begränsningar i övrigt, tror Anna-Karin Quetel. Men om reglerna är otydliga, vad ska skolorna göra?

– Det behövs en tolkning på nationell nivå av vilka tillstånd som ska ge rätt till en anpassad måltid, och den kan inte vi på Livsmedelsverket göra. Den handlar inte bara om maten på tallriken, utan även om miljön runtomkring. Till skolorna vill jag därför säga: Dra en gräns! Gör en tolkning utifrån de regler som finns och välkomna en prövning. Kommunerna får låta Skolinspektionen eller Diskrimineringsombudsmannen avgöra frågan.

Generellt tror Anna-Karin Quetel att elevhälsan används för lite. Hon har noterat att i kommuner där samarbetet med elevhälsan funkar bättre, funkar också arbetet med specialkost bättre. Där finns kompetensen att bedöma vem som behöver vilken anpassning, och vem som behöver gå till läkare. Ofta hamnar frågan om specialkost i stället hos den som lagar maten.

– Det blir en fråga för köket! Så ska det inte vara. Arbetet kring maten är för uppdelat, bedömningarna behöver göras i samverkan med flera professioner. Gamla rutiner gör att allt som gäller maten går direkt till köket. Men en bra måltid görs inte av köket, den görs av alla på skolan.

Många av föräldrarna som hävdar barnens rätt till specialkost – trots att telningarna inte har något eget behov av det – kanske i själva verket har egna obearbetade minnen från ”skolbispisningen”, ”bamban” eller ”matan”. För att hantera den sortens äckel har Anna-Karin Quetel ett mycket konkret tips till alla kök: Bjud föräldrarna på skollunch! Då förstår de vilken bra mat som serveras och vilken kompetens som finns där ute. Det kanske vore den bästa starten på barnens livslånga kulturella ätande. ☺

men nyligen hade vi en elev som bara åt en sorts korv och som till sist kände sig så trygg att hon vågade testa en annan variant. De känner oss, och vi smakar på maten med dem. En del växer så småningom ifrån sina anpassningsbehov.

DET LÅTER SOM att det är både gott och trevligt för alla att äta i Aggarpsskolan, långt från äckel, stök och tvång. Här finns det uppenbarligen inte heller några problem med gränsdragning: individuellt anpassad kost kräver intyg från skolsköterskan. Men för många skolor är gränsen betydligt mer flytande, har det visat sig. Anna-Karin Quetel på Livsmedelsverket menar att det saknas en tydlig tolkning av reglerna för vad som är vilket matmotstånd, och vem som ska vara berättigad till specialkost.

– Det är en trend vi ser: många föräldrar är inte nöjda förrän maten anpassas till deras eget barn. Men alla ska ha rätt till bra mat! Det görs mycket bra i skolorna, annat som inte alltid är bra och på vissa håll improviserar man. Om skolan eller kommunen är osäker på vad som gäller



LITE SALT. MYCKET SMAK.

Med våra lågsaltbuljonger från Knorr är det enkelt att möta kraven på en låg salthalt utan att behöva tumma på smaken. Rena och naturliga smaker, flexibla och en perfekt bas i all slags matlagning.

Produkter

Knorr Köttbuljong lågsalt, 0,3 % salt, 5 kg
Knorr Fiskbuljong lågsalt, 0,3 % salt, 5 kg
Knorr Grönsaksbuljong lågsalt, 0,3 % salt, 5 kg
Knorr Hönsbuljong lågsalt, 0,3 % salt, 5 kg
Knorr Kalvbuljong lågsalt, 0,3 % salt, 5 kg



Jästextraktsfria,
glutenfria och
fria från palmolja!