



Syv av ti barn valgte heller tørket frukt enn kjeks da de fikk tilbud om en premie for det.  
(Illustrasjonsfoto: Colourbox)

## Barn kan bestikkes til å spise sunt

Gir du barna en premie for å spise riktig, så velger de sannsynligvis sunt neste gang, også.



[Anne Lise Stranden](#)

Journalist

Barn flest foretrekker søtt fremfor sunne snacksvarianter. Noen barn nekter plent å smake på sunne alternativer. Så hvilke triks kan stakkars foreldre ty til for å få barna til å like frukt og grønt?

Nå viser en ny, amerikansk studie at en liten bestikkelse kan gjøre susen.

## Kjeks eller tørket mango

Forskerne ville finne ut om barna lot seg bestikke til å spise noe de ellers ikke ville ha valgt til dessert. De allierte seg med betjeningen på 24 Kids Cafe-er rundt om i Chicago. Dette er kafeer hvor barn fra lavinntektsfamilier kan komme og få et gratis måltid etter skoletid.



En av søtsakene barna kunne velge, var en snickerdoodle – en kjeks med kanel og sukker. (Foto: Browneydbaker.com)

I alt 1500 barn mellom seks og 18 år fikk tilbud om en porsjon gratis snacks. Enten kunne de velge en kjeks med sjokolade eller kanel og sukker, eller en liten skål med tørket frukt (banan eller mango).

## Armbånd og nøkkelringer

I noen av kaféene ble barna tilbudt en liten belønning hvis de valgte frukten. Premiene var enkle armbånd, penner eller nøkkelringer, verdt rundt tre kroner (50 cent).

For å få premien måtte de spise opp frukten mens de var i kaféen.

I kontrollkaféene ble ikke barna tilbudt belønning for å velge fruktporsjonen. Forsøket pågikk over flere uker, og barna fikk samtidig en tre minutter lang forklaring om at frukt er sunt.

## Firedobling

Imens satt forskerne og observerte hva barna valgte. De så snart at belønning ga merkbar effekt:

Over fire ganger så mange barn valgte frukt om de ble lovet en liten gave som belønning for det sunne valget.

Blant barna som ikke fikk tilbud om premie, valgte 17 prosent frukt. Blant barna som ble fristet med belønning for det sunne valget, foretrakk 75 prosent frukt.

Av de barna som ble tilbudt premie, var det også flere som spiste opp frukten enn blant dem som valgte frukt uten å bli tilbudt belønning for det.

## Langtidseffekt

Så kom spørsmålet: Var det bare på grunn av premien at barna orket å trøkke i seg den tørkede frukten én enkelt gang?

Nei, forskerne fant en langvarig effekt hos barna som hadde latt seg lokke til å prøve nye smaker. Det var en betydelig andel av de premie-fristede barna som senere frivillig valgte koppen med tørket frukt, fremfor kjeks.

Studien av John List ved Universitetet i Chicago og Anya Savikhin Samek ved Universitetet i Wisconsin-Madison er nylig publisert i National Bureau of Economic Research. Den viser også at kunnskap om riktig kosthold i seg selv ikke får barn til å endre matvaner.

Derimot nytter det med kunnskap kombinert med belønning for å få barn til å spise mer frukt og mindre godterier. Forskerne mener dette er et nyttig middel til å få barn til å velge sunne matvaner tidlig.

## «Godtelov» og dulting



– Belønning kan virke positivt inn på dannelsen av en rekke vaner for barn, som husarbeid og lekser. Men det kan også ha en ulempe, sier professor Ellen Katrine Nyborg.  
(Foto: Universitetet i Agder)

Professor Ellen Kathrine Nyhus ved Universitetet i Agder har forsket mye på forbrukeradferd og forbrukerøkonomi. Hun kjenner ikke til lignende studier i Norge.

– Men dette er en morsom studie. Det minner meg litt om det barna her i sør kaller «godtelov». De avtaler med foreldrene at de ikke skal spise godteri i en periode, for eksempel et halvt år, og så får de pengebelønning for det, sier Nyhus.

Barna spiser forhåpentlig litt sunnere i perioden det varer, og de får trent seg i å si nei takk og stå i mot fristelser. Det virker jo for en del, og slike insentiver er ikke noe nytt.

Slik premiering kalles nudging (eller oppmuntring på norsk), og handler om å utforme situasjonen rundt en beslutning slik at sannsynligheten for et ønsket utfall blir større – i dette tilfellet å velge søt tørket frukt, forklarer professoren.

## **Mulig negativ langsiktig effekt**

Men belønningen må ikke være så høy at barna kan gå og kjøpe seg kjeksene de valgte bort for belønningspengene, påpeker hun: – Da får jo de smarte barna begge belønningene.

En annen bekymring hun har, er at den langsiktige effekten kan bli negativ: Man kan risikere at barna vil ikke spise sunt hvis de ikke får belønning.

– Det kan bli ganske uholdbart dersom ethvert måltid skal bli en forhandlings situasjon.

## **Viktig å lære barn selvkontroll**

Professoren mener grunnlaget for mange typer atferd læres i barndommen. Foreldre kan hjelpe barna til å få gode vaner.

– Mye slik atferd har å gjøre med valg der vi kan ha konkurrerende preferanser: Det vi vil ha nå, og det vi vil oppnå på lang sikt.

Valg når det gjelder mat og trening er eksempler på dette – men også pengebruk og lekselesning.

– For å nå langsiktige mål er gode vaner og selvkontroll viktig, slik at de klarer å styre impulsene til å gi etter for umiddelbare fristelser. Det letteste er å lære å unngå fristelsene.

Så for barna hadde det vært lettest om sjokoladekjeksene ikke var tilgjengelig i Kids Café-er, sier Nyhus.

## Endrer ikke holdninger

Man endrer ikke kunnskapsnivået, holdningene eller egenskaper hos barna med slike metoder, påpeker professoren. Kanskje med unntak av at de lærer at de liker den søte frukten. Slike oppmuntringer kan være nyttig for valg en tar sjeldent, som organdonasjon eller deltakelse i pensjonsordning, understreker hun.

Men det blir en omfattende jobb å arrangere slikt for beslutninger som tas mange ganger daglig.

– Så i slike tilfeller vil jeg vel anbefale andre måter å påvirke barn og unges matvaner enn belønning hver gang de velger sunt, konkluderer professor Nyhus.

## Redusert levealder

Håpet til de amerikanske forskerne er at slike tiltak kan redusere noe av overvektsepidemien i landet. Dagens amerikanere er de første i historien som ligger an til å leve kortere enn den forrige.

Myndighetene konstaterer at det må til en stor endring i matvaner for å snu trenden med stadig økende midjemål. Det er viktig at barna får sunne matvaner tidlig, fordi grunnlaget for hva vi liker av mat, utvikles i tidlig alder.

### Referanse:

John A. List, Anya Savikhin Samek, [The Behavioralist as Nutritionist: Leveraging Behavioral Economics To Improve Child Food Choice and Consumption](#), *The National Bureau of Economic Research*, Working Paper No. 20132