

# Hitta matlusten

En föräldragrupp om att äta för lite, äta för ensidigt, äta för mycket

---

Tillfälle 1: Introduktion och mål

Habilitering & Hälsa | 2019-09-12



---

---

---

---

---

---


---

---

# Praktisk information

1. Fem tillfällen sammanlagt 2 ½ timme
2. Hemuppgifter
3. Frånvaroanmälan
4. Intyg för tillfällig föräldrapenning
5. Tystnadsplikt
6. Journalförs

Habilitering & Hälsa | 2019-09-12



---

---

---

---

---

---

---

---

# Dagens agenda

1. Introduktion
2. Teori
3. Fika
4. Gruppdiskussioner/material



Habilitering & Hälsa | 2019-09-12



---

---

---

---

---

---

---

---

## Presentation av dig och ditt barn

Berätta kort om ditt barn och svårigheter kring mat.

Habilitering & Hälsa | 2019-09-12



---

---

---

---

---

---

---

---


## Vad är matsvårigheter?

- Barnets matintag påverkar näringsintag, tillväxt, hälsa och utveckling

**OCH/ ELLER**

- Barnet visar stora problembeteenden i samband med mat, ätande och måltid

Habilitering & Hälsa | 2019-09-12



---

---

---

---

---

---

---

---

## Hur kan det se ut?

dricker ur flaska    äter gula saker  
speciell tallrik    speciell matplats  
nyöppnad burk    äter med fingrarna  
vill inte prova ny mat    viss krydda på allt  
mat från speciell förpackning  
kan inte sitta still    ilska    ingen aptit  
alltid hungrig    kväljningar    vill bli matad  
vägran    ”fel” mat får ej vara på tallriken  
självskadande    spotta ut mat    kasta tallrik

Habilitering & Hälsa | 2019-09-12



---

---

---

---

---

---


---

---

## Exempel på problem

- Ensidig kost - näringsbrist, föräldraoro, mag- och tarmproblem
- Barnet äter bara ur en viss typ av förpackning - knepigt socialt, i skolan etc
- Äter bara vid speciella förutsättningar - begränsar livet
- Måltiden tar alldeles för lång tid – tjat
- Äter för lite, oregelbundet – koncentrationsproblem, utbrott och undervikt
- Äter för mycket och/eller för snabbt – övervikt
- Problembeteende vid måltidssituationen – tas upp tillfälle 2

Habilitering & Hälsa | 2019-09-12




---

---

---

---

---

---


---

---

## Varför blir det krångligt ?

- Svårt att tolka kroppssignaler - hunger, törst och mättnadskänsla
- Svårt att föreställa sig maten utan visuellt stöd
- Behov av att skapa ordning i en svårtolkad omvärld
- Litet behov av att "göra som alla andra"
- Sensoriska avvikelser och munmotoriska svårigheter
- Liten drivkraft till förändring
- Medicinska orsaker

Habilitering & Hälsa | 2019-09-12




---

---

---

---

---

---

---

---

## Isberget

Beteende

---

Underliggande faktorer



**Äter ensidigt**

Exempel

- Blir inte erbjuden
- Gillar bara vissa smaker
- Egna matregler
- Känner ingen hunger

Habilitering & Hälsa | 2019-09-12




---

---

---

---

---

---

---

---

## Isberget

**Beteende**

---

**Underliggande faktorer**



**Äter för lite**

**Exempel**

- Sitter inte kvar vid bordet
- Äter bara hemma
- Läsk/godis mellan måltiderna
- Känner ingen hunger

Habilitering & Hälsa | 2019-09-12



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Isberget

**Beteende**

---

**Underliggande faktorer**



**Äter för mycket**

**Exempel**

- Svårt med sysselsättning
- Behov av att hantera en känsla
- Blir sugen av att mat finns tillgänglig
- Måste äta tills det är slut
- Känner stark hunger

Habilitering & Hälsa | 2019-09-12



---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

## Hur förändra?

- Vad är det vi vill åtgärda?
- Rimligt mål – tydligt formulerat – så man vet om man uppnått målet eller inte.
- Hur ska vi nå dit? Prova strategier utifrån kunskap om barnet/ungdomen. Hur gjorde vi för att lyckas i andra sammanhang?

Habilitering & Hälsa | 2019-09-12



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Målsättning

Problem:	
Utgångsläge:	
Mål:	
Strategi:	
Resultat:	

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Exempel på målsättning

Problem:	<i>Mohammed 7år, äter för lite</i>
Utgångsläge:	<i>Äter bara hamburgare</i>
Mål:	<i>Äta en köttbulle och 5 makaroner, 1g/dag</i>
Strategi:	
Resultat:	

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Exempel på målsättning

Problem:	<i>Melissa 5 år, äter ensidigt</i>
Utgångsläge:	<i>Äter bara pommes frites, grillkrydda och O'boy.</i>
Mål:	<i>Äta en kycklingbit, stor som en femkrona (Chicken nugget)</i>
Strategi:	
Resultat:	

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Exempel på målsättning

Problem:	<i>Sixten 10 år. Sitter på sitt rum och äter.</i>
Utgångsläge:	<i>Pojken äter endast på sitt rum. Äter ingenting i skolmatsalen.</i>
Mål:	<i>Sitta med vid matbordet i fem minuter.</i>
Strategi:	
Resultat:	

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Exempel på målsättning

Problem:	<i>Alice 14 år, äter för mycket äter så fort hon får tillfälle/mellan måltiderna</i>
Utgångsläge:	<i>Tar mat från kylskåpet när hon är ensam, äter ofta när hon får tillfälle/mellan måltider. Flickan äter mycket vid middagen.</i>
Mål:	<i>En portion, fasta måltider, ingen kvällsmacka.</i>
Strategi:	
Resultat:	

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Gruppdiskussion

- Berätta mer om ditt barn och dess matproblematik
- Uppföljning av föruppgift
- Hemläxa
- Nästa träff

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---