

# Hitta matlusten

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

---

Tillfälle 3: Strategier och principer

Habilitering & Hälsa | 2019-09-12



---

---

---

---

---

---

---

---

# Dagens agenda

1. Frågor från förra gången?
2. Uppföljning av hemuppgiften
3. Teori och strategier
4. Fika
5. Gruppdiskussioner, välja strategier



Habilitering & Hälsa | 2019-09-12



---

---

---

---

---

---

---

---

# Strategier

- Tillgänglighet
- Förberedelse
- Väljprincipen
- Närmandeprincipen
- Utgå från accepterad mat
- Positiv förstärkning (belöning) – avtal
- Anpassa miljön
- Matrytm

Habilitering & Hälsa | 2019-09-12



---

---

---

---

---

---

---

---

### Tillgänglighet



Habilitering & Hälsa

2019-09-12



---

---

---

---

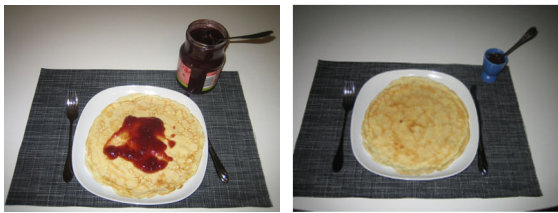
---

---

---

---

### Tillgänglighet



Habilitering & Hälsa

2019-09-12



---

---

---

---

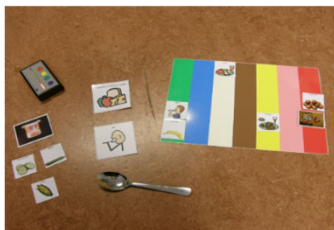
---

---

---

---

### Förberedelse



- Var?
- Vad?
- Hur?
- När?
- Hur länge?
- Vad händer sen?

Habilitering & Hälsa

2019-09-12



---

---

---

---

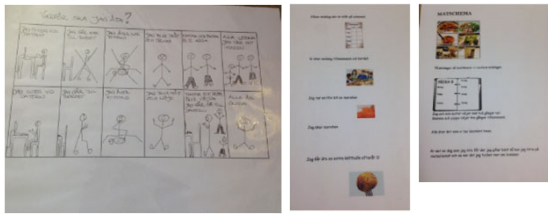
---

---

---

---

## Förberedelse



---

---

---

---

---

---

---

---

## Förberedelse: vad ska vi äta?

### Vecka 32

Måndag: Köttgryta potatis

Tisdag: Fiskgratäng potatismos

Onsdag: Pastasås med tomat

Torsdag: Kyckling, sås, potatis

Fredag: Färsgröta, ris



---

---

---

---

---

---

---

---

## Veta hur länge?



---

---

---

---

---

---

---

---

### Välja



Köttbullar eller köttbulle

Banan eller äpple

Habilitering & Hälsa | 2019-09-12



---

---

---

---

---

---

---

---

### Närmandeprincipen



1

2

Habilitering & Hälsa | 2019-09-12



---

---

---

---

---

---

---

---

### Närmandeprincipen



3

4

Habilitering & Hälsa | 2019-09-12



---

---

---

---

---

---

---

---

### Ät-trappan

Tolererar  
Interagerar med  
Luktar  
Beröring  
Smak  
Äta

Copyright, 1995-2016 Kay A. Toomey, Ph.D.  
Översättning 2017 Eva Nordvall Svedberg, logoped

Habilitering & Hälsa | 2019-09-12

---

---

---

---

---

---

---

---

### Utgå från accepterad mat

- Späda ut chokladmjölk
- Späda in citron i vatten
- Älskar grillkrydda - ha det på nya saker
- Känna igen - våga prova
- Alltid ha med favoritmaten på tallriken - ta in liten bit av något nytt
- Förändra konsistenser

Habilitering & Hälsa | 2019-09-12

---

---

---

---

---

---

---

---

### Positiv förstärkning

Habilitering & Hälsa | 2019-09-12

---

---

---

---

---

---

---

---

## Anpassa miljön



---

---

---

---

---

---

---

---

## Anpassa miljön

Starta med något som barnet kan tänkas vilja äta, som t ex är likt något barnet redan äter.



---

---

---

---

---

---

---

---

## Anpassa miljön – bilder

- Matunderlägg
- Kommunikationskortor



---

---

---

---

---

---

---

---

## Matrytm








Habilitering & Hälsa
2019-09-12


---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

## Exempel på målsättning

Problem:	Melissa 5 år, äter ensidigt.
Utgångsläge:	Äter bara pommes frites grillkrydda, O'boy.
Mål:	Äta en bit kyckling stor som en 5 krona hemma.
Strategi:	Närmandeprincipen samt utgå från accepterad mat - serveras varje dag (viktigt), rejält kryddad med grillkrydda liggande på tallriken (successivt ökande mängd).
Resultat:	

Habilitering & Hälsa
2019-09-12


---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

## Exempel på målsättning

Problem:	Alice 14 år, äter för mycket,
Utgångsläge:	Äter ofta när hon får tillfälle/mellan måltiderna
Mål:	En portion, fasta måltider, ingen kvällsmacka.
Strategi:	Förberedelse: Schema, alternativa sysselsättningar, valtavla, uttalade regler.
Resultat:	

Habilitering & Hälsa
2019-09-12


---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

