


Hitta matlusten

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

Tillfälle 4: Kost och näring

Habilitering & Hälsa



Dagens agenda

1. Hur har det fungerat sedan förra gången?
2. Information/diskussion
3. Fika
4. Information/diskussion



Habilitering & Hälsa



Vad gör en dietist?

Förväntningar på idag...?



Habilitering & Hälsa



Barn som har ätsvårigheter

Barn behöver vänja sig vid smaker och konsistenser

Ätsvårigheter på grund av diagnos

Annorlunda sensorik

Lukt, *smak*, *konsistens*, *ljud*, *ljus*,
beröring, *tuggning*, *sväljning*, *hunger*.

Måltiden är mer än bara mat.

- Social samvaro
- Intryck
- Miljö



<https://www.facebook.com/traumaposter/through-visual-and-tactile-in-the-restaurant-1771167161>

Hur kan det se ut på tallriken?

- Uppläggnig
- Färg- och konsistens
- Val av fabrikat och tillagning
- Livsmedelsval



https://www.freepik.com/free-photo/salad-and-meat-on-plate_1482592.htm

Hur kan det se ut?

- Dricker mjölk på skolan men inte hemma. Äter kanelbullar men endast hos mormor.
- Äter gurka om skalet är kvar
- Fisken måste paneras men paneringen ska skrapas bort efter stekningen
- Äter endast Mamma Scans köttbullar
- Kan inte sitta i matsalen om det serveras fisk
- Äter endast hamburgare som är från McDonalds
- Äter 4 fiskpinnar, 2 dl potatismos och 3 msk gröna ärtor varje dag till lunch
- Ät banan men slutade när den smakade konstigt en gång för 2 år sen
- Måste sitta med sin iPad-platta vid alla måltider
- Kan sitta ner vid matbordet högst 2 min i sträck
- Ät hallon hela sommaren men vill bara äta vindruvor nu
- Äter antingen korven eller brödet, aldrig båda vid samma måltid
- Äter bara mosad/mixad mat

Vad kan ätsvårigheter leda till?

- Undervikt
- Övervikt
- Näringsbrist
- Trög mage
- Negativ måltidssituation för hela familjen

Patientfall

Pojke, 6 år. Diagnos: autism.

- Äter inte frukt och grönt med undantag för banan
- Accepterar numera att grönsaker ligger på tallriken
- Gillar naturell hamburgare med bröd utan frön på från McDonalds/Burger King, pannbiff, sötade flingor, köttbullar, panerad fisk och kanelbullar
- Äter inga mjölkprodukter men har druckit McDonalds-milkshake

Habilitering & Hälsa



En vanlig dag

Frukost: ½ banan



Förmiddag: 4,5 dl chokladflingor eller havrefras



Lunch: 8 köttbullar



Middag: 5 Chicken nuggets och en liten påse pommes frites

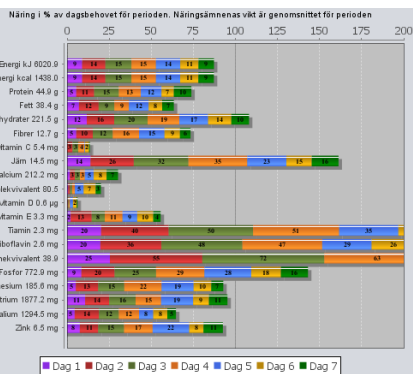


Kväll: En vetekaka, polarbröd



Habilitering & Hälsa





Habilitering & Hälsa



Vad säger kostregistreringen?

Största näringskällor i denna registrering:

Coco pops, Havrefras, Chicken Nuggets
Lågt intag av Vitamin C-, D-, E- och A, och kalcium.



Vad gjorde jag?

Öka mejeriprodukterna, juice/banan, kosttillskott och kosttillslagg



Behandlingen och dess svårigheter

- Introducera nya livsmedel
- Berikning i mat
- Önskekost/ specialkost
- Kosttillskott
- Kosttillslagg
- Försämrad aptit
 - Förstoppning
 - Medicinering
- Resonera



Selektivt ätande

Oroliga föräldrar och personal

Det finns ingen fastställd primär behandling vid selektivt ätande

- *Men, vad kan man göra?*

De flesta äter mer eller mindre selektivt hela livet



NNR 2012



Skilj på de **allmänna** kostråden och de kostråd som gäller för just **ditt** barn


Habilitering & Hälsa | 

Vad består vår mat av?

Kolhydrater – bidrar med kalorier, vitaminer, mineraler, fibrer

Protein – bidrar med kalorier, byggstenar för muskler

Fett – bidrar med kalorier, livsnödvändiga fettsyror

Habilitering & Hälsa | 

Matcirkeln



Habilitering & Hälsa | 

Tallriksmodellen

Tallriksmodellen visar hur man på ett enkelt sätt kan få en bra balans mellan olika livsmedel.

- Den första delen består av grönsaker och rotfrukter.
- Den andra delen är potatis, pasta eller gryn som ris, bulgur, mathavre och matkorn.
- Den minsta delen är avsedd för kött, kyckling, fisk, ägg och baljväxter, exempelvis bönor.



Källa: Livsmedelsverket
www.livsmedelsverket.se

Illustration: Livsmedelsverket



Frukost Mellanmål Lunch Mellanmål Middag Kvällsmål

- 3 huvudmål och mellanmål
- Fyll på med bränsle hela dagen
- Ger bättre koncentration och prestation

För lite mat

- Energi/Näringsstätt
- Regelbundna måltider, energirika mellanmål
- Om små portioner: dryck som ger energi och/eller efterrätt
- Vitamin/mineral tillskott
- Kosttillsäg
- Sömnvanor



För mycket mat

- Struktur
- Regelbundna måltider
- Frukt och grönt
- Tallriksmodellen 
- En portion/tillfälle
Eller 2 små?
- Vatten som dryck



Habilitering & Hälsa
Leg. Dietist, Perivics, Sommarstad, Barn- och ungdomshabiliteringen

OSTERÅS LÄNSREGERINGEN

Frågor?

Habilitering & Hälsa

OSTERÅS LÄNSREGERINGEN
