

## Välkommen till "Hitta matlusten - en föräldragrupp om att äta för lite, äta för ensidigt, äta för mycket"

Gruppen riktar sig till dig som är förälder till ett barn/ungdom med ätovilja, som äter för lite, äter för ensidigt eller för mycket av vissa saker. Du som förälder får strategier för att hantera de svårigheter som uppstår i och kring ditt barns matsituation. Arbetet sker i form av föreläsningar, diskussioner och hemuppgifter mellan kursens tillfällen. Vi arbetar utifrån individuellt uppsatta mål som utvärderas vid kursens slut.



### Innehåll

- Målfokuserat arbete
- Teori om ätande, beteende, näring och ätovilja
- Strategier och principer
- Hemuppgifter

### Vi träffas vid fem tillfällen

Datum: ..... från kl: ..... till kl: .....

Datum: ..... från kl: ..... till kl: .....

Datum: ..... från kl: ..... till kl: .....

Datum: ..... från kl: ..... till kl: .....

Datum: ..... från kl: ..... till kl: .....

### Plats

.....  
Adress och ort

### Medverkande personal

.....  
Namn, yrke, telefonnummer

.....  
Namn, yrke, telefonnummer

.....  
Namn, yrke, telefonnummer

### Avboka om du inte kommer!

Du måste avboka så snart som möjligt om du inte kommer. Avboka gör du genom att kontakta receptionen. Se kallelsen för telefonnummer och e-postadress.

## Habiliteringen

### **MAT- och ÄTMÖNSTER?**

Tänk till om det finns ett mönster ditt barn har kring:

#### **Konsistenser:**

- Mjuk
- Hårt
- Kladdigt
- Torrt
- Bitar/klumpar
- Flytande
- Kallt/varmt
- Med mera

#### **Smaker:**

- Stark kryddning
- Milda smaker
- Surt, salt
- Med mera

#### **Utseende:**

Separerad eller blandad mat?

Hur fungerar de olika måltiderna? Tex tid på dagen, olika miljöer osv

När fungerar det bra?

När fungerar det mindre bra?

Förhållningsätt som ni provat?

Vad äter ditt barn från följande grupper?

- Grönsaker
- Fukt och bär
- Potatis och rotfrukter
- Mjolk och ost
- Kött, fisk och ägg
- Bröd och andra spannmål
- Matfett