

Hitta matlusten


En föräldragrupp om selektivt ätande hos barn

Tillfälle 1: Ätsvårigheter

Habilitering & Hälsa | 


Praktisk information


- Fyra tillfällen, 2 ½ timme per tillfälle
- Hemuppgifter
- Frånvaromälan
- Intyg för tillfällig föräldrapenning
- Tystnadsplikt
- Journalför

Habilitering & Hälsa | 

Dagens upplägg

- Introduktion
- Teori
- Fika/Paus
- Teori
- Hemuppgift



Habilitering & Hälsa | 

Presentation av dig och ditt barn

Berätta kort om ditt barn och svårigheterna kring mat



Mål med gruppen

- Få kunskap om ätande
- Få kunskap om selektivt ätande
- Få tillgång till strategier och råd
- Få stöttning att omsätta kunskap till strategier för att utveckla ditt barns ätande



Vem bestämmer?

Förälder bestämmer över

- När man ska äta
- Vad som serveras
- Måltidsmiljön
- Hur man kommunicerar med sitt barn före och under måltiden
- Hur ofta ditt barn serveras "ny" mat

Barnet bestämmer över


- Om hen vill äta
- Hur mycket hen äter
- Vad hen tycker om att äta
- Om och när hen vill prova ny mat


Äta

Inte en tvåstegsprocess - sitt ner och ät

Krävs förmågor för att kunna äta, barnet behöver kunna:


- ✓ Titta på maten
- ✓ Röra maten med föremål
- ✓ Lukta på maten
- ✓ Röra maten med kroppen
- ✓ Smaka på maten genom att slicka eller suga
- ✓ Tugga och svälja maten




Habilitering & Hälsa | 

Vad är selektivt ätande?


- Svårigheterna har pågått över en längre tid
- Begränsat antal maträtter
- Begränsat antal livsmedel: färg, varumärke, konsistens
- Känslighet för förändring
- Undviker att pröva nya maträtter
- Äter ofta för lite
- Får ofta annan mat än resten av familjen



Habilitering & Hälsa | 

Hur vanligt är selektivt ätande?

- Kan vara en del av utvecklingen vid 2-5 års ålder
- 25-30% av alla barn
- **Är vanligare bland barn med:**
Autism, utvecklingsförseningar, intellektuell funktionsnedsättning, Downs syndrom, cerebral pares och barn som är för tidigt födda
- Andra tillstånd som ökar risk för selektivt ätande och svårigheter med ätande är reflux, hjärt- och lungsjukdomar, öron-näs-halssjukdomar samt barn som har haft sond

Habilitering & Hälsa | 

Ovilja?



- Utgå från att barnet gör sitt bästa
- Inte bortskämd
- Du som förälder har inte skuld
- Barnet försöker kommunicera något genom sitt beteende

Vad blir konsekvenserna?



- Oro och stress för familjen
- Risk för otillräckligt intag av näringsämnen
- Risk för ett otillräckligt intag av energi
- Risk för ett för stort intag av energi

Sinnen – komplex samordning


- Syn
- Känsel
- Smak
- Lukt
- Känsel

- Balans
- Kroppssinne



Sinnen – autism

- Förstärkta sinnesintryck
 - Syn
 - Hörsel
 - Smak
 - Lukt
 - Känsel
- Kan ha svårt att tolka mättnad- och hungerkänslor



Habilitering & Hälsa | 

Sittställning - en god sittställning har betydelse för måltiden

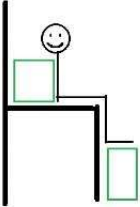


- Fokuserar på uppgiften att äta istället för att "stabilisera kroppen"
- Ger bättre hand-till-mun-koordination och finmotorik
- Större möjlighet för barnet att tugga och underlättar en säker sväljning
- Hjälper barnet att orka stanna kvar vid matbordet


Tripp Trapp & Danstolen
Bilderna lånade från <https://www.babyland.se/>

Habilitering & Hälsa | 

Sittställning



- 90 grader i knä, höft, fotled
- Bordet i nivå mellan bröst och navel
- Pall under fötter
- Fotstöd
- Kil bakom ryggen
- Stöttning runt höften
- Anti-glidmatta under rumpan

Habilitering & Hälsa | 

Hemuppgift till nästa tillfälle

1. Se över ditt barns sittande och placering vid måltiden
2. Fundera på om ditt barn behöver hjälp med någon av de kroppsliga bollarna:
 - Förstoppning?
 - Reflux?
 - Tandhälsa? Hur fungerar det hos tandläkaren?

Habilitering & Hälsa



Tack för idag!

Habilitering & Hälsa