


Hitta matlusten


En föräldragrupp om selektivt ätande hos barn


Tillfälle 3: Struktur, rutin och närma sig mat

Habilitering & Hälsa | 

Dagens upplägg


- Uppföljning av hemuppgift
- Teori
- Fika/Paus
- Teori
- Hemuppgift

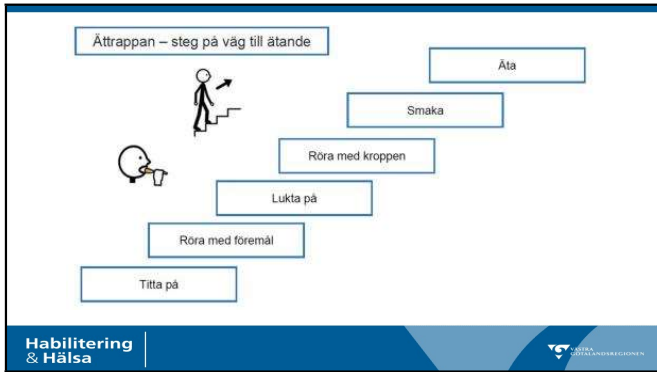


Habilitering & Hälsa | 

Hur har det gått sedan förra tillfället?


- Använde du bildstödet?
- Tänkte du på hur du pratar om mat med ditt barn?
- Berätta om en situation där du hade kunnat göra annorlunda
- Berätta om en situation där du upplevde att kommunikationen fungerade bra

Habilitering & Hälsa | 



Närma sig mat

- Ät mat tillsammans
- Skicka mat till någon annan utan krav på att ta av det själv
- Servera maten vid bordet
- Barnet hjälper till att slänga rester
- Om det går - undvik skärmar vid matbordet



The bottom of the slide features the logo 'Habilitering & Hälsa' and 'SÖDERÅS LÄNS LANDSREGERINGEN'.

Närma sig mat – en väg ut!

- Tallrik att lägga ifrån sig på
- Servett att spotta ut i
- Skjuta in mot mitten av bordet



The bottom of the slide features the logo 'Habilitering & Hälsa' and 'SÖDERÅS LÄNS LANDSREGERINGEN'.

Närma sig mat - Kladdleka

- Ätbar fingerfärg - filmjök, sylt, ketchup
- Röra mat med bestick, sugrör eller liknande
- Röra mat med kroppen
- Inte fokus på att äta
- Leka – lustfyllt!



Närma sig mat

- Vara med i köket
- Baka - använd kokböcker
- Plantera
- Upptäcka tillsammans
- Laga något åt sin förälder
- Följ med och handla – egen inköpslista



Förberedelse - veckan/dagen

- Per dag eller veckovis
- Matschema med eller utan bilder
- Fota med telefon
- Få v välja mat en dag



Förberedelse: vad ska vi äta?

Vecka 32

Måndag: Köttbullar och pasta penne

Tisdag: Fiskpinnar med potatismos

Onsdag: Spaghetti

Torsdag: Köttbullar och pastaskruvar


Fredag: Hamburgare


Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

Habilitering & Hälsa |

Förberedelse - Inför måltiden

- Säg till 5-10 minuter innan måltiden
- Använd timer/timerhjälpmedel för att räkna ner inför måltiden






Habilitering & Hälsa |

Avslut – efter måltiden

- Rutin som markerar avslut, slänga rester eller plocka undan sitt tallrik
- Ny chans att äta nästa måltid
- Först/sen



Habilitering & Hälsa |

Måltidsmiljö

- Placering
- Störande faktorer, ljudintryck, synintryck
- Distraction – TV, Ipad, mobiltelefon, leksaker





Frukost Mellanmål Lunch Mellanmål Middag Kvällsmål

- Måltidsstruktur
- Ungefär samma tider varje dag
- Alla måltider vid matbordet

Sammanfattning

- Förberedelse inför måltiden (timer, bilder, matschema)
- Ät tillsammans och servera maten vid bordet (= exponering)
- 5-6 måltider per dag, ny chans att äta nästa måltid
- Justera måltidsmiljön om det finns distraherande faktorer



Anpassad måltidsmiljö i förskola/skola

- Förberedelse
- Var i rummet?
- Stol?
- Med vem?
- Störande ljud eller ljus?
- Vuxen nära barnet?

- Dokumentera
- Samarbeta
- Samsyn



Anpassad måltid

- Mat som barnet klarar av och accepterar
- Orka med en dag
- Följa upp och utvärdera



Måndag - Köttbullar



Tisdag - Stekt fisk

Exempel:

- Ha ett fast matschema
- Alltid få bröd eller potatis till maten

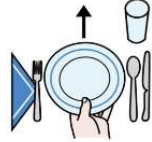
Vad har mitt barn ätit idag?

- Oro inför hur barnet äter i förskola/skola
- Dokumentera



Diskussion

- Hur ser era rutiner ut just nu inför och efter måltid?
- Finns tillfällen att göra ditt barn mer delaktigt?
 - Vara med och laga mat?
 - Baka?
 - Duka?



Hemuppgift till nästa tillfälle

- Prova en punkt från delaktighetslistan
- Prova en punkt från förberedelselistan



Tack för idag!
