

Hitta matlusten

En föräldragrupp om selektivt ätande hos barn

Tillfälle 4: Maten

Habilitering & Hälsa | 

Dagens upplägg


- Uppföljning förra tillfället
- Teori
- Fika/Paus
- Teori
- Hur kan man arbeta vidare?




Habilitering & Hälsa | 

Uppföljning av hemuppgift


- Berätta om vad ni provat från listorna
- Vad var lätt?
- Vad var svårt?



Habilitering & Hälsa | 


Vad kan ätsvårigheter leda till?


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

Habilitering & Hälsa | 

Behandlingen

- Introducera nya livsmedel
- Berikning i mat
- Anpassad matsedel
- Kosttillskott
- Kosttillägg
- Försämrad aptit
 - Förstoppning
 - Medicinering



Habilitering & Hälsa | 

NNR 2012



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

Habilitering & Hälsa | 

Protein + kolhydrat + grönsak/frukt

Ett sätt att tänka kring – och lära barn om tallriksmodellen


- Låt alla måltider i så stor mån som möjligt bestå av en från vardera
- Försök släppa förutfattade meningar om livsmedel som ska "hänga" ihop och serveras när
- Lättare att variera och inte servera exakt samma varje måltid




Habilitering & Hälsa | 

Vad finns i maten?


- Energigivare (ger kalorier): Protein, kolhydrat, fett
- Vitaminer och mineraler
- Vatten
- Fiber



Habilitering & Hälsa | 

Energi/kalorier

- Behövs i tillräckliga mängder för att växa och utvecklas
- Utvärderas med att se hur barnet växer - prata med BVC/skolhälsovården för att få hjälp att tolka tillväxtkurvan
- Om barnets låga matintag har påverkat tillväxten negativt – ta stöttning från vården
- Ett högt energiintag kan göra att vikten ökar snabbare än längden - kan behöva justera så att barnet växer ikapp sin vikt

Habilitering & Hälsa | 

När energiintaget behöver ökas

- Erbjud regelbundna måltider 3 huvudmål och 2-3 mellanmål
- Erbjud energirika måltider - även mellanmål.
- Använd energirika tillbehör till måltiden
- Tillsätt extra fett till maten
- Servera energirik dryck till maten – vatten mellan måltiderna
- Vid dietistkontakt används näringsdrycker ibland (energi + näring)

När energiintaget behöver minskas

- Erbjud regelbundna måltider 3 huvudmål och 2-3 mellanmål
- Erbjud grönsaker och frukt.
- Servera vatten som dryck
- 2 små portioner istället
- Vilka livsmedel äter ditt barn mycket/ofta av?

Protein

Finns i kött, fisk, fågel, mejeriprodukter, ägg, bönor/linser, nötter, spannmålsprodukter.

När riskerar intaget att bli för lågt?


- Om barnet bara äter proteinfattiga kolhydratkällor, exempelvis bara pommes frites, eller bara ris, frukt etc.




Kalcium

Viktigt för att bygga upp skelettet och minska risken för benskörhet
Finns i mejeriprodukter, berikade produkter, nötter och fröer.

Hur mycket är tillräckligt?
5-6 dl mjölk/yoghurt per dag (eller kalciumberikat växtbaserat alternativ). 1 skiva ost innehåller lika mycket kalcium som 1 dl mjölk/yoghurt.




När bör jag överväga tillskott?
Om ditt barn inte äter mejeriprodukter eller berikat växtalternativ

Habilitering & Hälsa | 

Järn

Viktigt för syretransport i kroppen. Finns mycket av i rött kött och inälvsmat men även i fisk, fågel och ägg. Vegetabiliska källor till järn är fullkornsprodukter, baljväxter, vegetariska produkter baserade på baljväxter, nötter och fröer.


När riskerar intaget att bli för lågt?
Om barnet inte äter några/väldigt lite köttprodukter, inga vegetariska baljväxtbaserade produkter eller fullkornsalternativ

Habilitering & Hälsa | 

Vitamin B12

Viktigt i nervsystemet och för att bilda blodkroppar. Finns i animaliska produkter (kött, fisk, fågel, ägg, mejerier) och berikade produkter.

Man bör ta tillskott om man äter helt veganskt och ej äter b-12 berikade produkter regelbundet!

Habilitering & Hälsa | 

Vitamin D



Viktigt för kalciumombildning i kroppen (skelettet).
Finns i fet fisk (lax, makrill etc), berikade mejeriprodukter, ägg.

Hur får man i sig tillräckligt?

Ät fet fisk 2-3 gånger i veckan, men behovet kan även täckas av att välja berikade mejeriprodukter. Samma mängder som krävs för att täcka kalciumintaget + användande av d-vitaminberikade matfetter täcker behovet

När ska man tänka extra?

- Tänk på att mer inte alltid är bättre - för mycket kan till och med vara skadligt!
- Mindre barn – berikad gröt och välling är ett bra tillskott!
- Om barnet inte äter av hela livsmedelsgrupper, likt de vi gått igenom kan det vara aktuellt med tillskott.



Hur ska jag välja tillskott?

- Är det ett specifikt ämne som behövs?
- "Vitaminbjörnar" innehåller sällan järn eller kalcium
- Standard multivitamin-tablett för barn från apoteket brukar ha bra sammansättning och lagom mängd
- Undvik att köpa vuxenprodukter till små barn, eller från hälsokosten



Protein + kolhydrat + grönsak/frukt

Ett sätt att tänka kring – och lära barn om tallriksmodellen

- Låt alla måltider i så stor mån som möjligt bestå av en från vardera
- Försök släppa förutfattade meningar om livsmedel som ska "hänga" ihop och serveras när
- Lättare att variera och inte servera exakt samma varje måltid




Illustration: Livsmedelsverket


Habilitering & Hälsa | 

Hur komponera en måltid?

Exempel: Josef äter chicken nuggets, pasta, pommis, hamburgare (inkl. bröd), majonnäs, gurka, banan, majs, pannkakor, danoninoyoghurt, chips, äpplejuice.


Accepterar att sitta vid samma bord som familjen, även om det äts annan mat än vad Josef äter.



Habilitering & Hälsa | 

Hur komponera en måltid?

- Ät måltiden tillsammans och servera vid bordet. Alla äter av det som står på bordet.
- Ställ fram chicken nuggets (protein + accepterat livsmedel), majs (grönsak + accepterat livsmedel), ris (kolhydrat + exponering av nytt livsmedel).

Habilitering & Hälsa | 

Resultat?

Josef åt 5 chicken nuggets (doppade i majonnäs), 1 dl majs. Accepterade att ris låg på tallriken, men åt ej riset vid denna måltid.

Variation?

- Minska risken att bränna ut livsmedel
- Öka exponering
- Utgå från variation för barnet
- Kan det gå 2 dagar innan livsmedlet serveras igen?
- Om redo – variera form, färg på accepterade livsmedel?



Rotera livsmedel/matschema - exempel

Måltid	Dag 1	Dag 2
Frukost	Yoghurt från paket Cheerios Äpplejuice	Mjölk Cocopops Banan
Mellanmål	Majskaka naturell Mjölk Äppleklyfta	Smörgåsrån Salamikub Äpplemos
Lunch	Pommes Chicken nuggets Vindruvor	Tortillachips Färs Gurka
Mellanmål	Majskaka ostsmak Salamiskiva Russin	Yoghurt i portionsförpackning Digestivekex Dadel
Middag	Potatisklyftor Fiskpinne Apelsinjuice	Grillad smörgås/toast Med ost Bananchips

Frågor?



Habilitering & Hälsa | 

Och sedan?


- Föräldrautbildningar på Habiliteringen

<https://www.vgregion.se/ff/habilitering-och-halsa/patient/behandling-i-grupp/>

- Vilket stöd önskar du fortsatt från teamet?

Habilitering & Hälsa | 

Utvärdering



Habilitering & Hälsa | 