

Hitta matlusten

Råd kring måltid

- Det är viktigt att måltiden har en tydlig början och ett tydligt slut.
- Visa barnet vilken mat och dryck som är hans/hennes.
- Konsistensen på maten skall vara anpassad efter barnets ätmotoriska förmåga.
- Hjälp barnet att behålla eller få tillbaka sin uppmärksamhet på maten.
- Prata enkelt om vad barnet **gör** och vad man själv gör med maten. Prata **inte** om vad man vill att barnet ska göra.
- Om barnet matas, visa tydligt när skeden kommer och försök invänta barnets eget initiativ.
- Uppmuntra barnets alla försök att undersöka och smaka på maten.
- Barnet och föräldern bestämmer olika saker vid måltiden:

Föräldern bestämmer

- När vi ska äta
- Vad som serveras
- Var vi äter

Barnet bestämmer

- Om jag ska äta
- Vad av maten jag äter
- Hur mycket jag äter

