

Ättsvårigheter och selektivt ätande

Tillfälle 1

Ättsvårigheter, närma sig mat och måltidsmiljö



Praktisk information

- Tre tillfällen
- Åhörarkopior finns att skriva ut via hemsidan
- Frånvaroanmälan
- Vård av barn (VAB)
- Tystnadsplikt
- Journalförs



Dagens upplägg

- Introduktion
- Teori
- Paus
- Teori
- Hemuppgift



Presentation av ditt barn

- Berätta om ditt barn och svårigheterna kring mat



Mål med gruppen



Få kunskap om selektivt ätande



Få tillgång till strategier och råd för att främja ätutveckling

Vem bestämmer?

Förälder bestämmer över

När man ska äta

Vad som serveras

Måltidsmiljön

Hur man kommunicerar med barnet före och under måltiden

Hur ofta barnet serveras "ny" mat

Barnet bestämmer över

Om det vill äta

Hur mycket det äter

Vad det tycker om att äta

Om och när det vill pröva ny mat

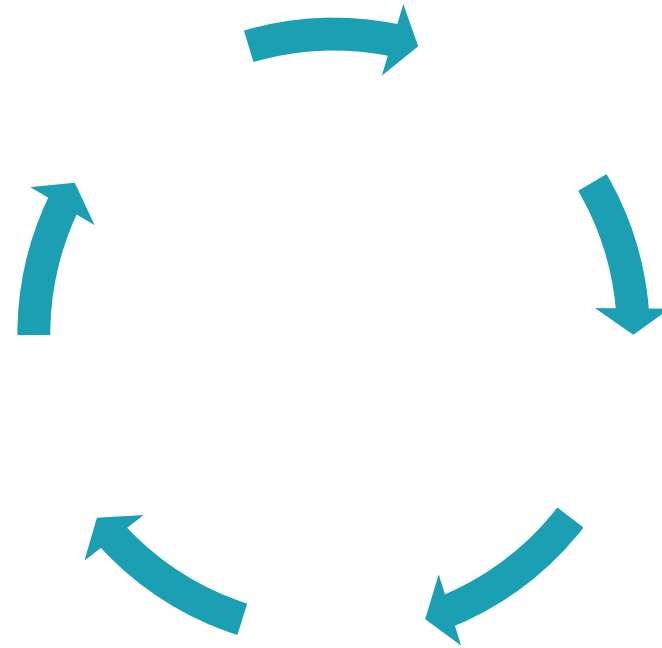
Vad kan vi förändra?

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



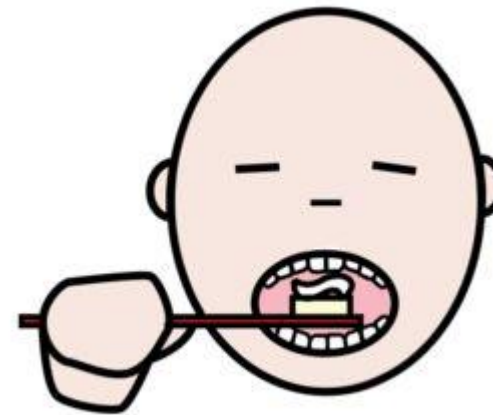
Vad påverkar vårt ätande?

- Alla kroppens muskler
- Alla kroppens organ
- Alla sinnen
- Förmågan att lära sig
- Utvecklingsnivå
- Näringsintag
- Omgivning



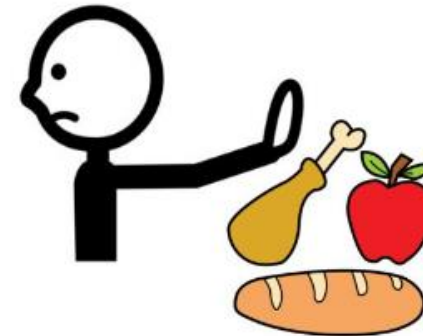
Viktigt att utreda och behandla

- Förstoppning
- Tandhälsa
- Reflux/sura uppstötningar



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 oftast för lite
- Får oftast annan mat än resten av familjen
- Kan vara en del av utvecklingen 2-5 år



Ovilja?

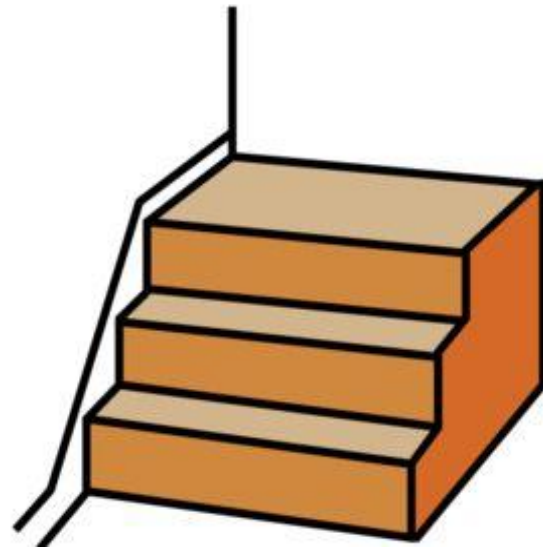
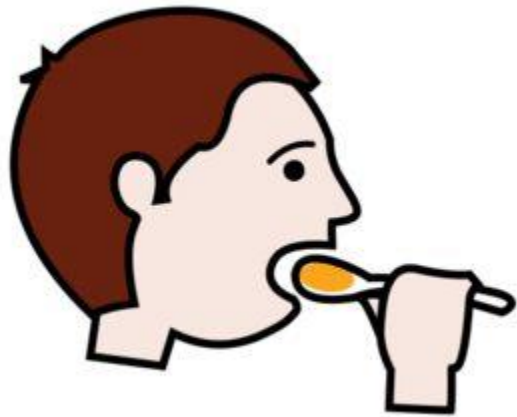
- Utgår från att barnet gör sitt bästa
- Barnet försöker berätta något genom sitt beteende
- Tolka barnets kroppsspråk



Alla sinnen är med när vi äter

- Syn
 - Känsel
 - Smak
 - Lukt
 - Hörsel
 - Balans
 - Kroppssinne
- 
- A simple cartoon illustration of a child with short red hair, wearing a light green long-sleeved shirt. The child has a happy expression with a wide smile. There are several yellow-orange spots on the child's face (cheeks and chin) and on their shirt, representing food. The child is standing with their feet visible at the bottom.
- Autism - annorlunda bearbetning av sinnesintryck

Ättrappan



Ättrappan – steg på väg till ätande



Titta på

Röra med föremål

Lukta på

Röra med kroppen

Smaka

Äta

Strategier - Närma sig mat



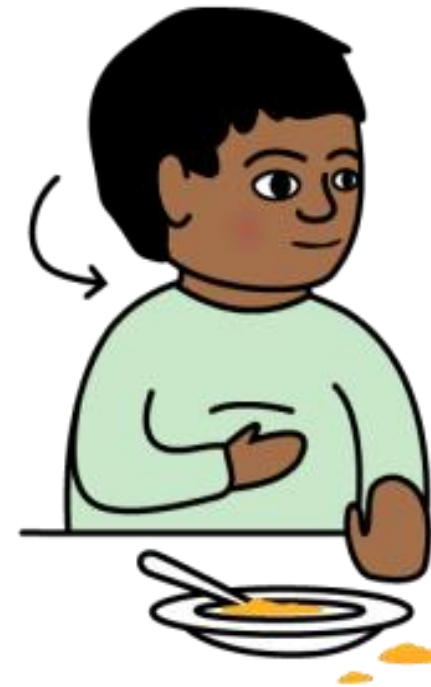
Närma sig mat

- Duka
- Ät mat tillsammans
- Skicka mat till någon annan
- Lägga upp sin egen mat själv
- Servera någon annan



Närma sig mat – en väg ut!

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



Närma sig mat – Matlek!

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



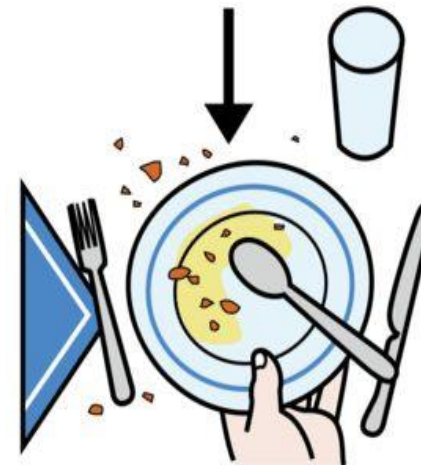
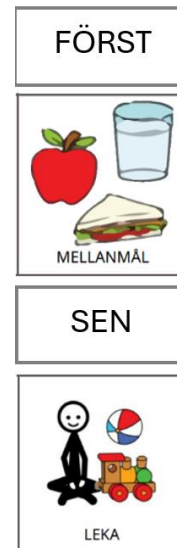
Närma sig mat

- Vara med i köket
- Baka - använda kokböcker
- Plantera/skörda
- Upptäcka tillsammans
- Laga något åt sin förälder
- Följa med och handla – egen inköpslista



Avslut – efter måltiden

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



Måltidsmiljö och sittande



Måltidsmiljön

- Var äter barnet?
- Om barnet äter vid matbordet, var sitter barnet?
- Vilka störande faktorer finns - ljudintryck, synintryck



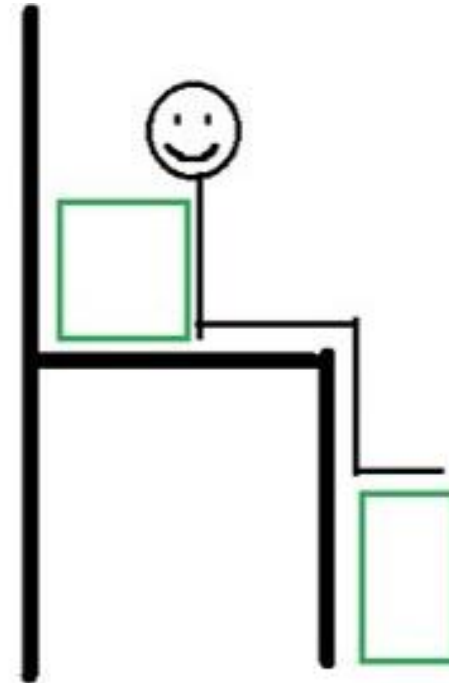
Sittställning

- En god sittställning har betydelse för måltiden
- Fokuserar på uppgiften att äta i stället 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



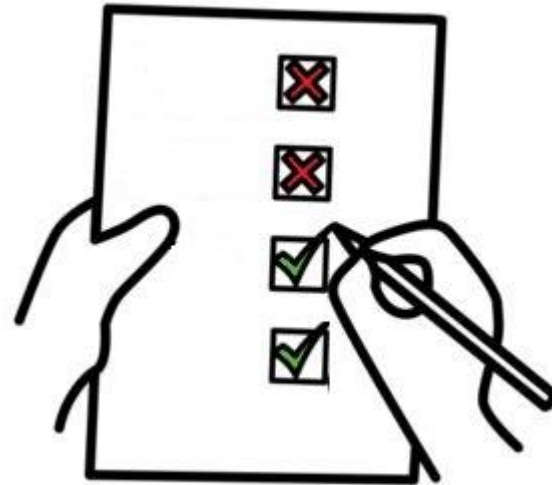
Sittställning

- 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



Hemuppgift till nästa tillfälle

1. Se över ditt barns sittande och placering vid måltiden
2. Pröva en av strategierna från dagens föreläsning



Strategier för att närma sig mat

- Låt barnet duka
- Ät tillsammans
- Låt barnet skicka mat till någon annan vid matbordet
- Låt barnet lägga upp sin egen mat på sin tallrik
- Låt barnet servera mat till någon annan
- Låt barnet slänga sina rester i soptunnan
- Prova att Matleka
- Handla tillsammans - gärna med inköpslista
- Baka tillsammans
- Låt barnet laga något till någon annan
- Plantera något ätbart





VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN