

Ättsvårigheter och selektivt ätande

Tillfälle 2

Kommunikation, struktur och rutin



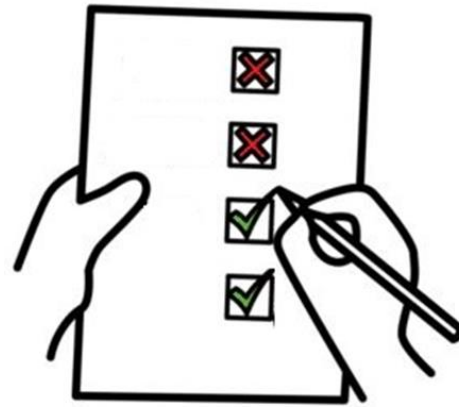
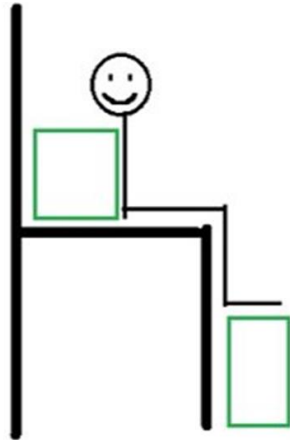
Dagens upplägg

- Uppföljning av hemuppgift
- Teori
- Paus
- Teori
- Hemuppgift



Uppföljning av hemuppgift

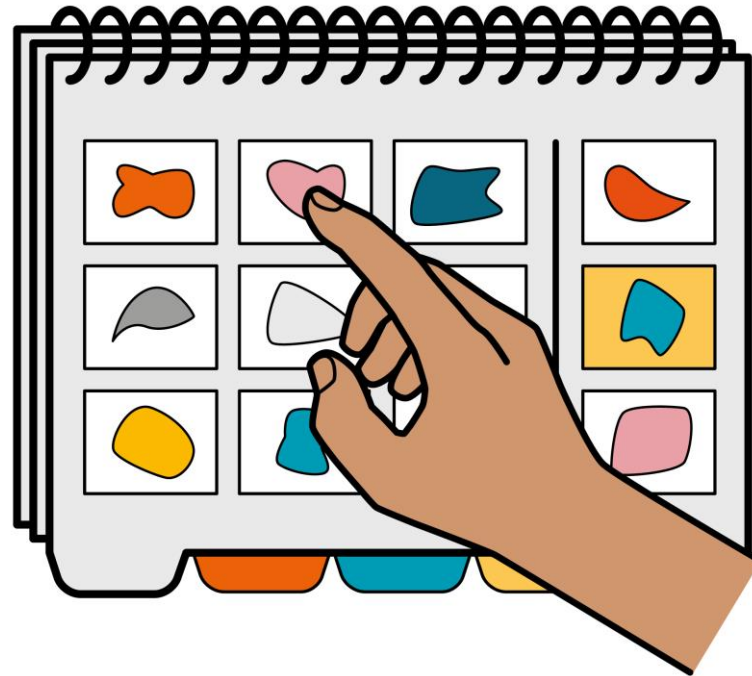
1. Se över ditt barns sittande och placering vid måltiden
2. Pröva en av strategierna från dagens föreläsning



Strategier för att närma sig mat

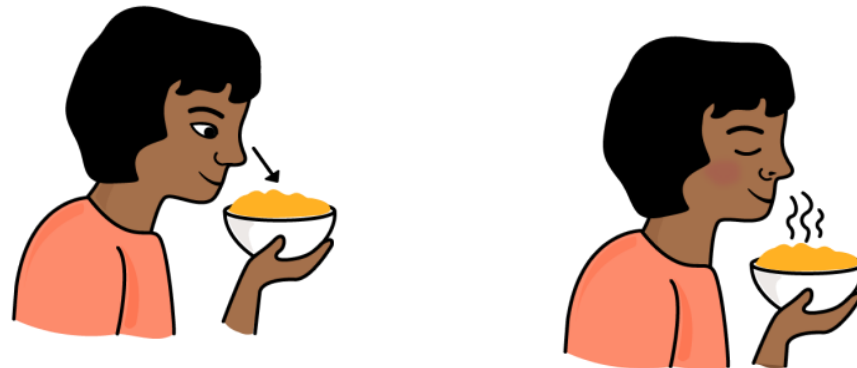
- Låt barnet duka
- Ät tillsammans
- Låt barnet skicka mat till någon annan vid matbordet
- Låt barnet lägga upp sin egen mat på sin tallrik
- Låt barnet servera mat till någon annan
- Låt barnet slänga sina rester i soptunnan
- Prova att Matleka
- Handla tillsammans - gärna med inköpslista
- Baka tillsammans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

Strategier - Kommunikation



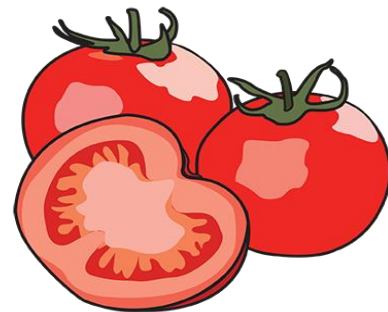
Undervisande förhållningssätt

- Den vuxne är modell/lärare i matsituationen
- Använd ett neutralt eller positivt undervisande språk
- Fokusera på att lära ditt barn att utforska mat
- Sätt ord på maten – hur känns, luktar och smakar det?
- Hjälpt ditt barn att hitta en acceptabel utväg



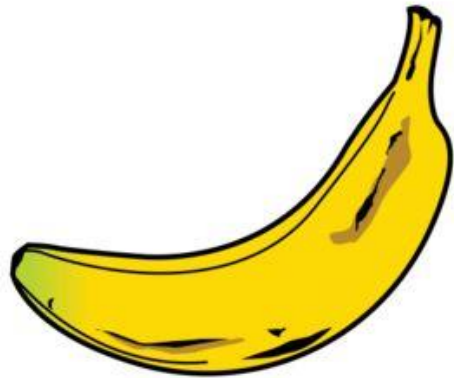
Du kan!

- Undvik frågor - använd påståenden
- *Du kan lägga tomaten på din tallrik!*
i stället för
Kan du lägga tomaten på din tallrik?



Barnet väljer - den vuxne väljer alternativen

- Ställ tvåvalsfrågor
Vill du ha banan eller äpple?
- Tydliga alternativ i stället för öppna frågor
Vill du ha 2 eller 5 chicken nuggets?



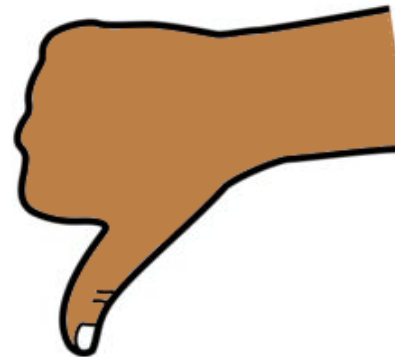
Kontrollerad valfrihet

- Lägg upp accepterad mängd ketchup, majonnäs, sås eller sylt



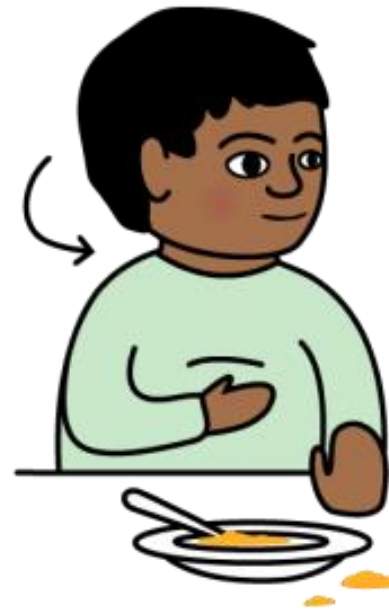
Hur pratar vi om mat?

- Undvik att benämna mat som god eller äcklig
- Undvik att ladda mat med positiv eller negativ laddning



Negativ måltidsituation

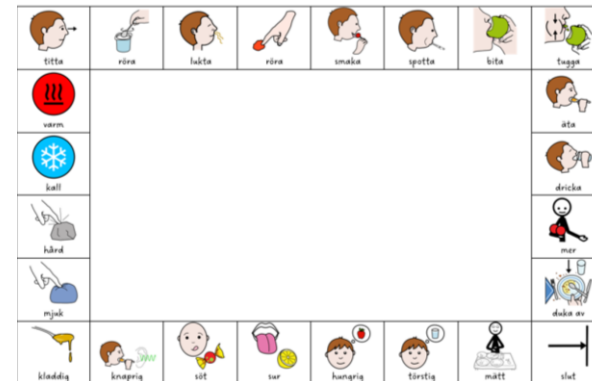
- Skapar stress hos barnet och den vuxne
- Undvik negativa krav, uppmaningar och tonfall
- Bidrar till adrenalinpåslag hos barnet - vilket inverkar negativt på aptiten



AKK

Alternativ och kompletterande kommunikation

- Bildkarta måltidssituation
- Den vuxne får vara modell och peka på bilder
- Man pratar samtidigt som man pekar



Ättrappan – steg på väg till ätande



Titta på

Röra med föremål

Lukta på

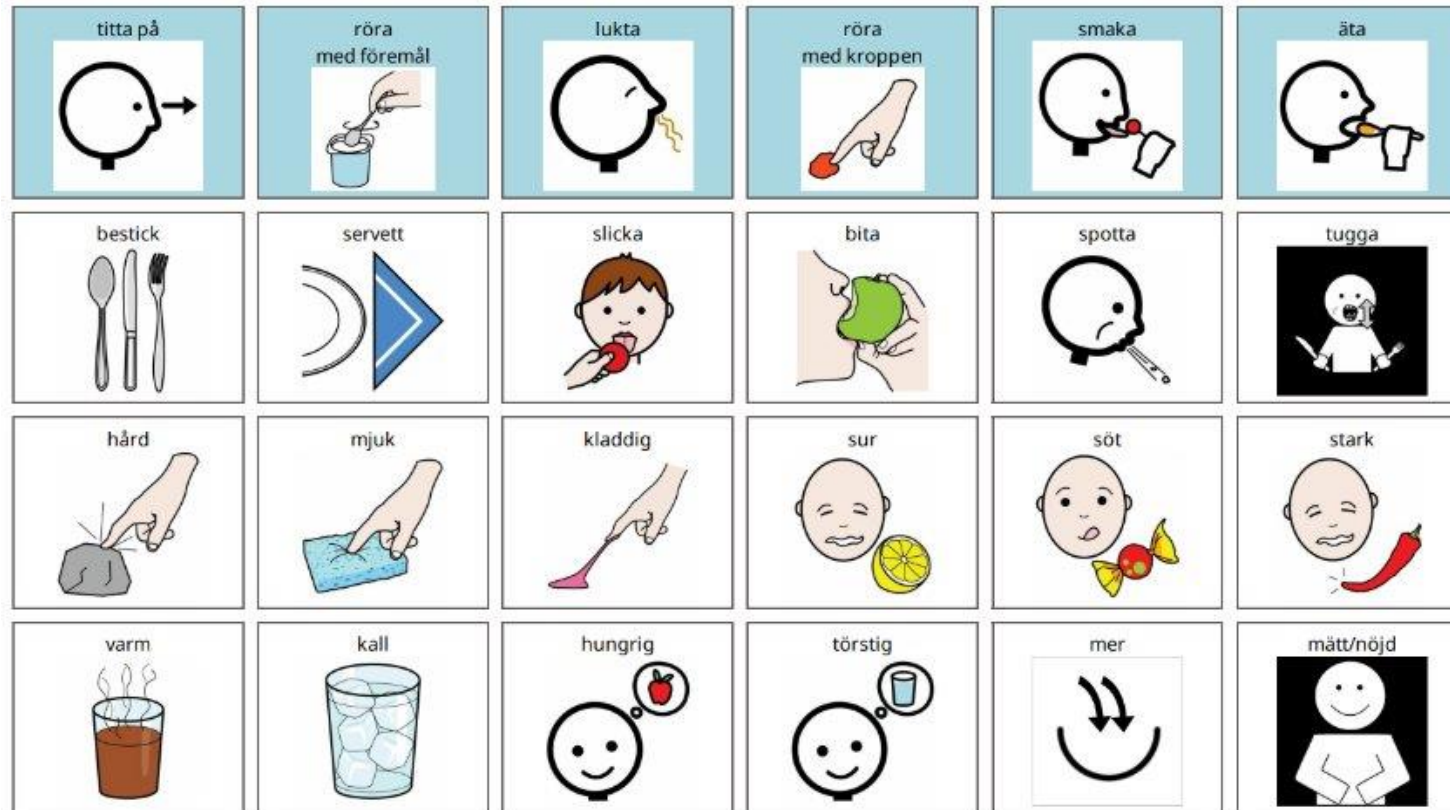
Röra med kroppen

Smaka

Äta



Alternativ kommunikation



Positiv förstärkning

- Beröm de första fem stegen på ättrappan
- Exempelvis "Vad bra du tog i tomaten och la den på tallriken"



Utveckla förmågor - Laga mat baklänges

1. Barnet får lägga upp sylt på sin pannkaka
2. Barnet tar upp pannkakan ur stekpannan
3. Barnet vänder på pannkakan i stekpannan
4. Barnet häller smet i stekpannan
5. Barnet vispar smeten
6. Barnet häller i alla ingredienser i skålen
7. Barnet tar fram ingredienser och redskap
8. Barnet tar fram receptet









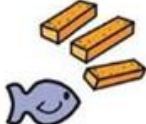







Skärm när man äter?

- Om det går - undvik skärmar vid matbordet
- När barnet tittar på en skärm så tar det bort fokus från de sinnen vi vill träna
- Om det är för svårt utan skärm - välj tillfällen för att börja träna på att äta utan skärm



Strategier – struktur och rutin

 Måndag	 Tisdag	 Onsdag	 Torsdag	 Fredag	 Lördag	 Söndag
 köttbullar pasta	 fiskpinnar	 spagetti	 köttbullar pasta	 hamburgare	 fiskbiff	 makaronilåda

Måltidstruktur

- Regelbundna måltider
- Ungefär samma tid varje dag
- Inte för långa måltider



Frukost



Mellanmål



Lunch



Mellanmål



Middag



Kvällsmål

Förberedelse - veckan/dagen


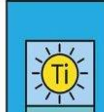
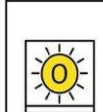
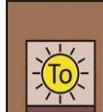

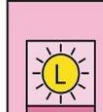


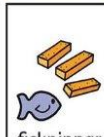
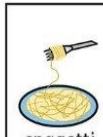

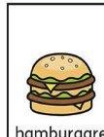


- Per dag eller veckovis
- Matschema med eller utan bilder
- Fota med telefon
- Få välja mat en dag



Förberedelse: vad ska vi äta?

Vecka 32

Måndag	Köttbullar och pasta penne
Tisdag	Fiskpinnar med potatismos
Onsdag	Spaghetti med ostsås
Torsdag	Köttbullar och pastaskruvar
Fredag	Hamburgare
Lördag	Fiskpanetter med potatismos
Söndag	Pastagrätäng med köttfärs

 Måndag	 Tisdag	 Onsdag	 Torsdag	 Fredag	 Lördag	 Söndag
 köttbullar pasta	 fiskpinnar	 spagetti	 köttbullar pasta	 hamburgare	 fiskbiff	 makaronilåda

Förberedelse - Inför måltiden

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



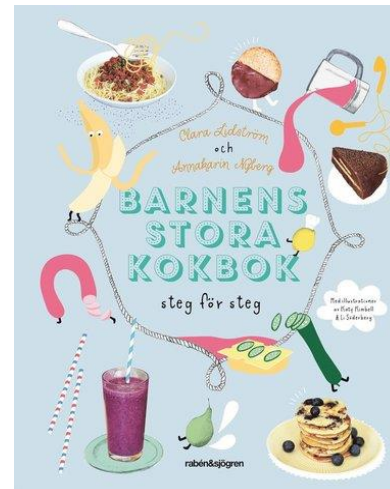
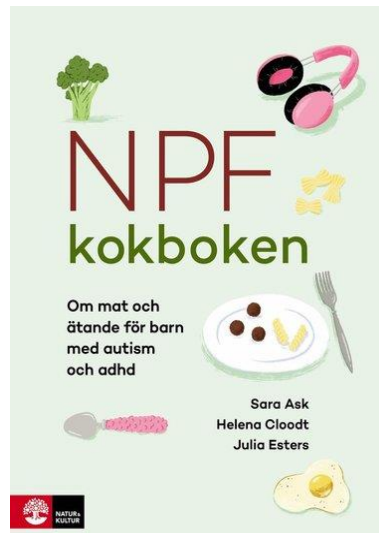
Förskola/skola

- Samarbete - kommunikation
- Anpassningar
 - Miljö
 - Anpassad kost
 - Förhållningssätt/bemötande
- Trygghet för föräldrar och pedagoger



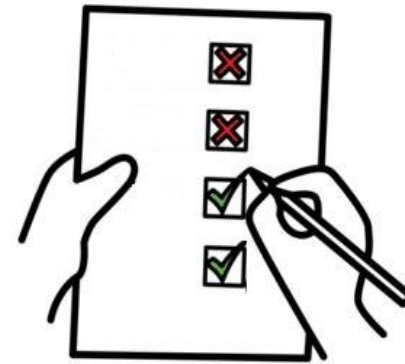
Boktips

- NPF-kokboken - Om mat och ätande för barn med autism och ADHD
- När ditt barn inte äter
- Barnens stora kokbok – laga mat stegvis med bilder



Hemuppgift till nästa tillfälle

1. Använd bildstödet under måltiden
2. Pröva att använda beskrivande ord kring maten
Undvik värdeladdade ord som gott/äckligt
3. Pröva en av strategierna om att bli förberedd från dagens föreläsning



Strategier för att bli förberedd

- Förbered barnet inför måltiden genom att använda en äggklocka eller en timer
- Ta ett foto på maten och visa den för barnet innan ni ska äta
- Skapa ett veckoschema för måltiderna hemma, gör det gärna tillsammans med barnet
- Skapa ett veckoschema för måltiderna i förskola/skola



