

Ätsvårigheter och selektivt ätande

Hemuppgift tillfälle 1

1. Se över ditt barns sittande och placering vid måltiden.

Till nästa tillfälle vill vi att ni berättar om vilka förändringar ni har gjort. Har ni provat en annan stol? Har ni bytt platser vid matbordet? Märkte ni någon skillnad efter förändringen?

2. Prova minst en av följande strategier för att närma sig mat:

Strategier - 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, gör exempelvis en smoothie till mamma
- Plantera något ätbart