

Ättsvårigheter och selektivt ätande

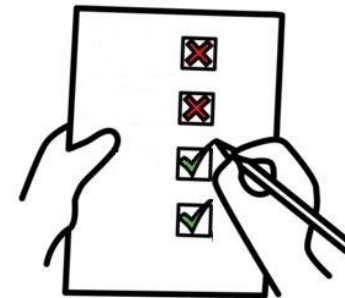
Tillfälle 3

Näringslära, behandling och variera maten



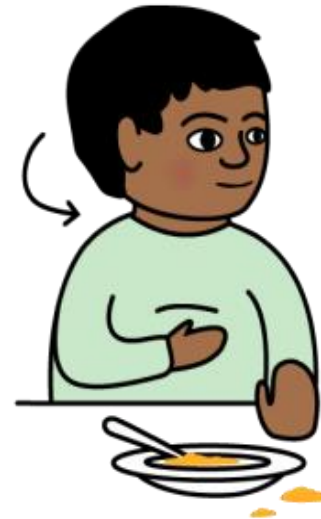
Uppföljning av hemuppgift

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



Vad kan ättsvårigheter leda till?

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



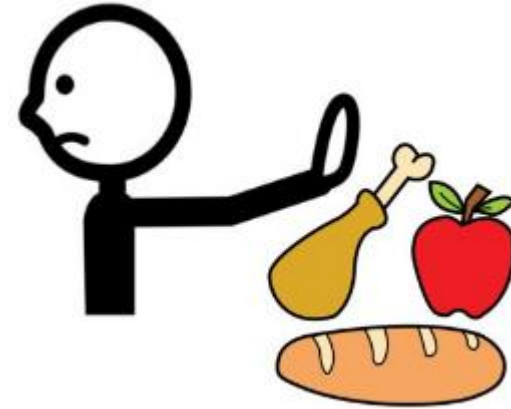
Behandling

- Introducera nya livsmedel
- Berikning i mat
- Kosttillskott
- Kosttillägg

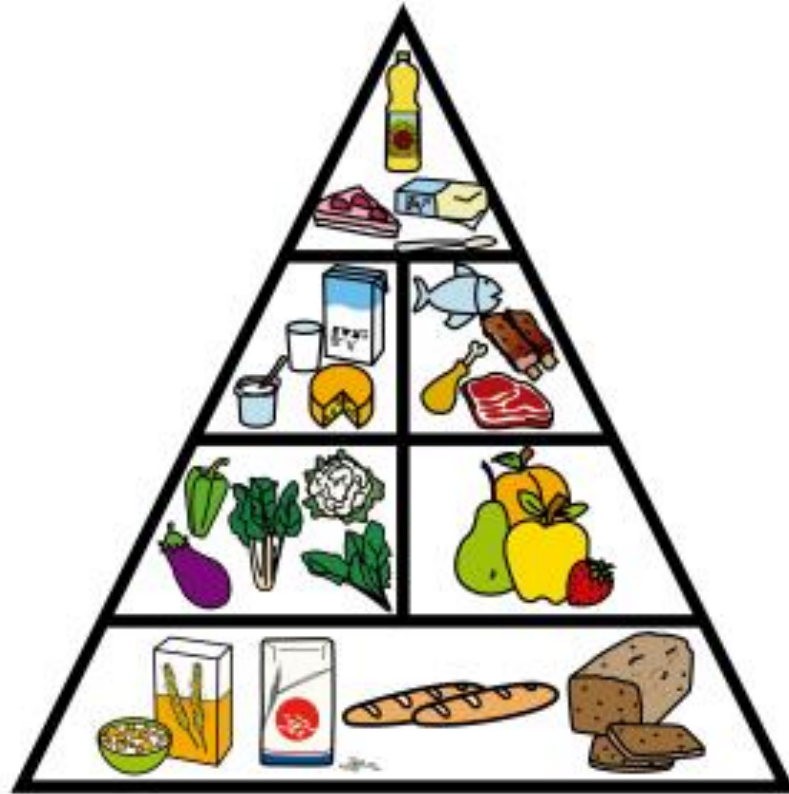


Behandling

- Anpassad matsedel
- Mat som barnet klarar av och accepterar
- Målsättning: att orka med en dag
- Följa upp och utvärdera
- Försämrad aptit:
 - *Småäta, förstoppning, medicinering*



Näringslära



Vad finns i maten?

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



Energi/kalorier

- Behövs i tillräckliga mängder för att växa och utvecklas
- Får man i sig mer energi än vad man gör av med
= *viktökning*
- Får man i sig mindre energi än vad man gör av med
= *viktminskning*
- Energiförbehovet är individuellt och varierar över tid

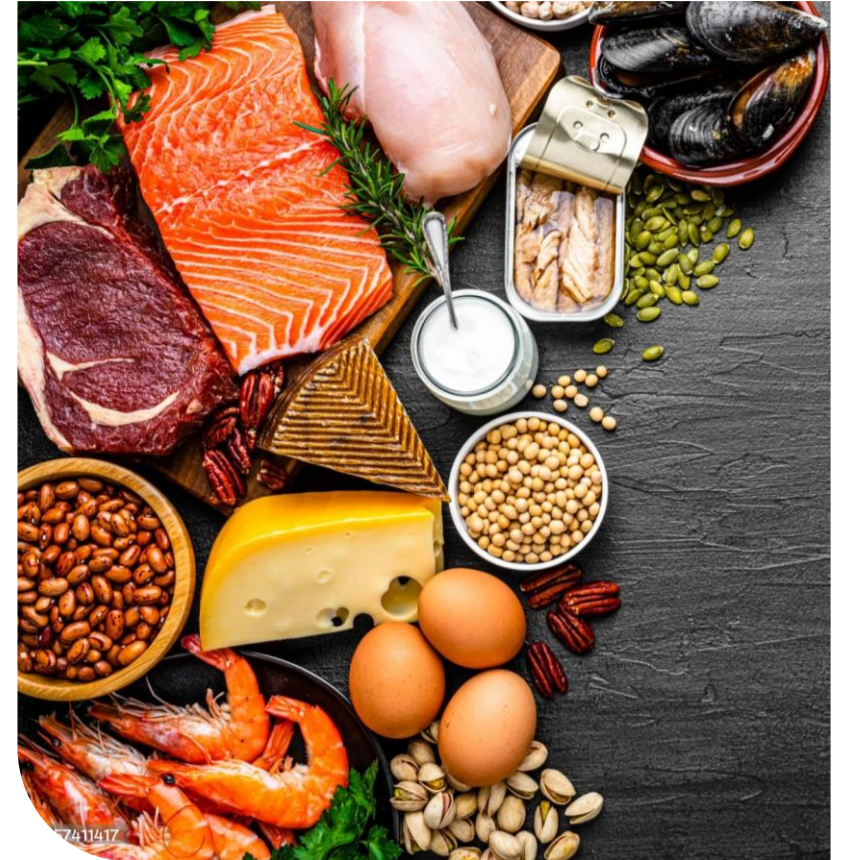


Protein

- Behövs för att bygga celler och bilda hormoner och enzymer
- Finns i kött, fisk, fågel, mejeriprodukter, ägg, bönor/linser, nötter, bröd, gryn, flingor, pasta

När riskerar intaget att bli för lågt?

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

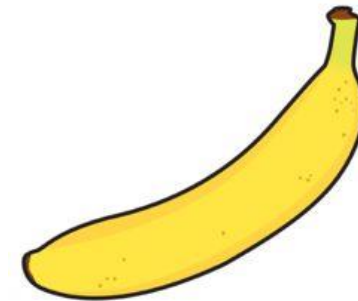


Att täcka sitt proteinbehov

För ett barn i 4-5 års ålder (20 kg)

- 2 dl mjölk
- 2 pannkakor
- 1 banan
- 1 skiva bröd

= Täcker behovet 18 g/d

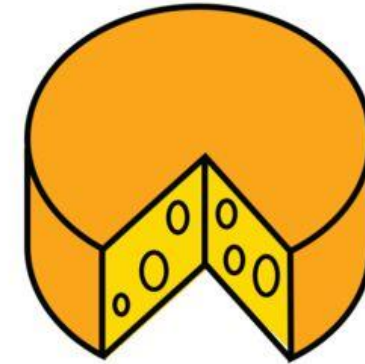


Kalcium

- Mineral som är viktig för uppbyggnad av skelettet och tänderna
- Finns rikligt i mejeriprodukter, berikade växtbaserade produkter, bladgrönsaker samt 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



Vitamin D



- Viktigt funktion i bildandet av skelett och tänder
- Två källor till D-vitamin: D-vitamin av solljus samt genom kosten
- Finns i fet fisk (lax, makrill etc.), berikade mejeriprodukter, ägg, nötter och frön

Hur får man i sig tillräckligt?

- Ät fet fisk 2-3 gånger /veckan, välj berikade mejeriprodukter, välja berikat matfett till matlagning

Järn

- Viktigt för syretransport i kroppen
- Finns rikligt i rött kött och inälvsmat men även i fisk, fågel och ägg
- Vegetabiliska källor till järn är fullkornsprodukter, 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

Exempel dagsintag 4-åring

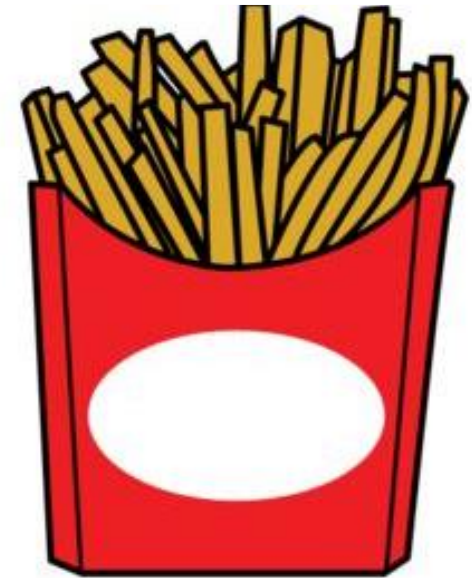
- 1 flaska välling
- Slickar smör från en smörgås
- Äppeljuice, några russin och ett kex
- 2 köttbullar och en bit potatis
- Ett par ostbågar
- Några pastaskruvar, 3 ärtor, ½ glas med mjölk
- En skål med havrefras, ½ banan och mjölk vid sidan av

Innehåller samtliga näringsämnen, lite lågt intag av vitamin D



Exempeldag dagsintag 7-åring

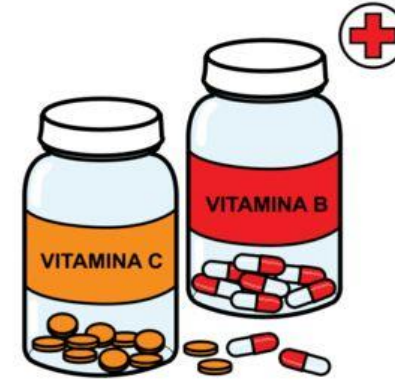
- Smörgås med smör och ost
- Energiberikad pasta och några köttbullar, ketchup
- Lite ärtor och rivna morötter
- Pommies och några nuggets
- Glass till efterrätt
- 1-2 st Receptfri multivitamin som innehåller järn



När ska man tänka extra tillskott?

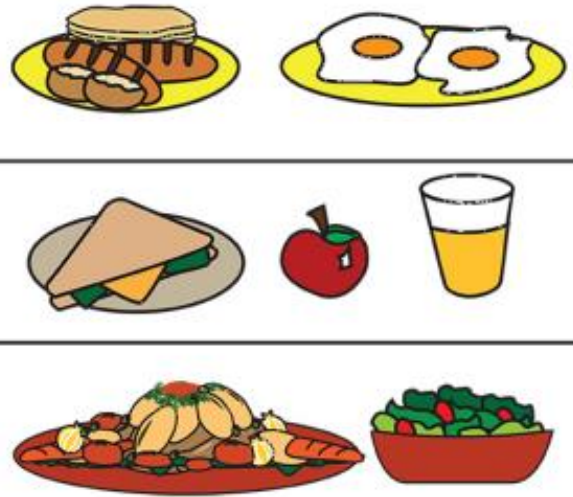
- Tänk på att mer vitaminer och mineraler inte alltid är bättre - för mycket kan till och med vara skadligt
- Mindre barn – berikad gröt och välling är ett bra tillskott
- Om barnet inte äter av hela livsmedelsgrupper, likt de vi gått igenom kan det vara aktuellt med tillskott

Hur ska jag välja tillskott?



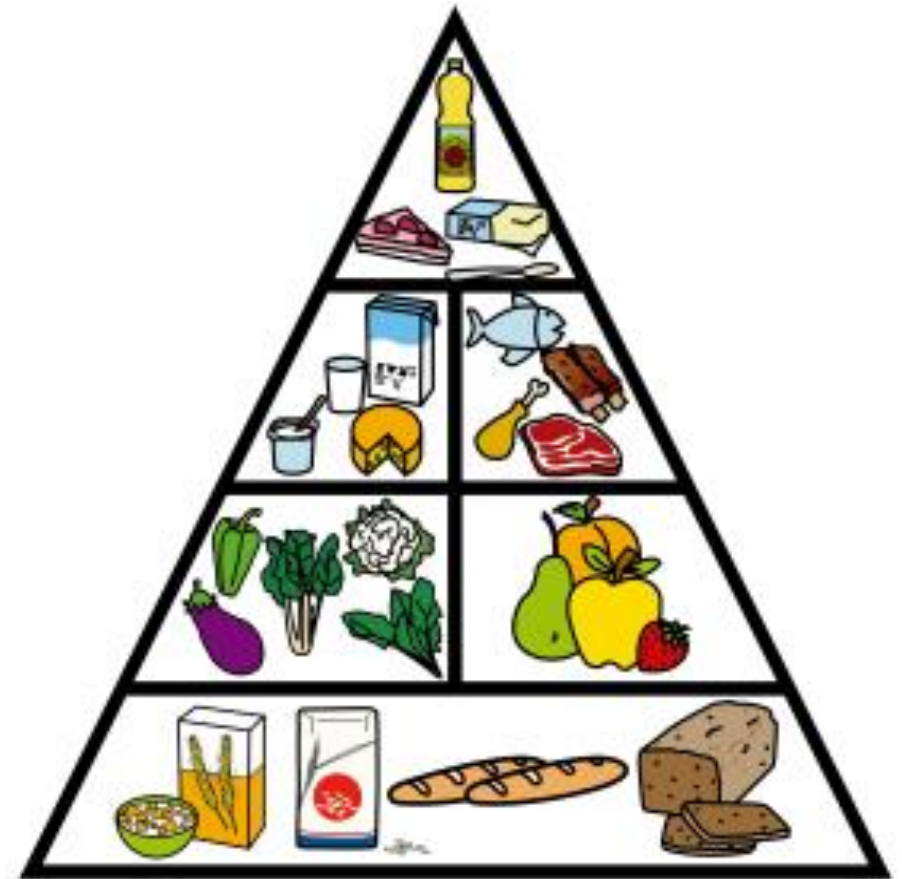
- Är det ett specifikt ämne som behövs?
- "Vitaminbjörnar" innehåller sällan järn eller kalcium
- Standard multivitamintablett för barn från apoteket brukar ha bra sammansättning och lagom mängd
- Undvik att köpa vuxenprodukter till små barn, eller från hälsokosten

Strategier – Variation kring matintag



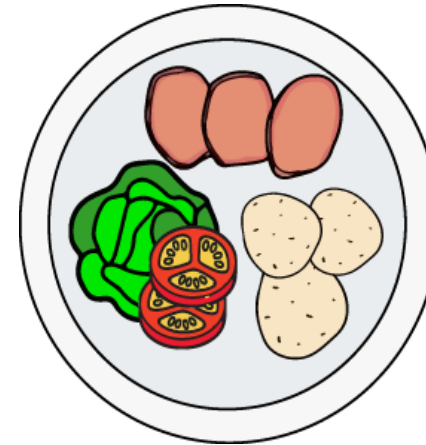
Individanpassade kostråd

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



Hur komponera en måltid?

- Dela upp tallriken i tre delar: protein + kolhydrat + grönsak/frukt
- Ett sätt att tänka kring – och lära barn om tallriksmodellen
- Försöka släppa förutfattade meningar om livsmedel som ska "hänga" ihop och serveras när



Skapa variation i intaget

Varför vill man skapa variation i intaget?

- Minska risken att bränna ut livsmedel
- Öka exponering
- Kan det gå 2 dagar innan livsmedlet serveras igen?



Skapa variation i intaget



Skapa variation- olika form och färg på samma livsmedel



Variera livsmedel - exempel

Måltid	Dag 1	Dag 2
Frukost	Fröknäcke Ostskivor Gurkskivor	Havrefras Smörgås med nutella jordgubbar
Lunch	Pommes Chicken nuggets Riven morot	Pasta fjärilar Korv Gurkstavar
Mellanmål	Cheerios prinskorv Äppleskivor	Knäckebröd Ostkuber vindruvor
Middag	Pasta penne Riven ost Morotsstavar	Tortillabröd Fiskpinnar Morotsslantar

Matkedjor, "Food-chaining"

- Hitta ett mönster i vad barnet tycker om och utgå från det
- Den nya maten ska likna mat som barnet redan äter i smak eller konsistens
- Tar tid att introducera!

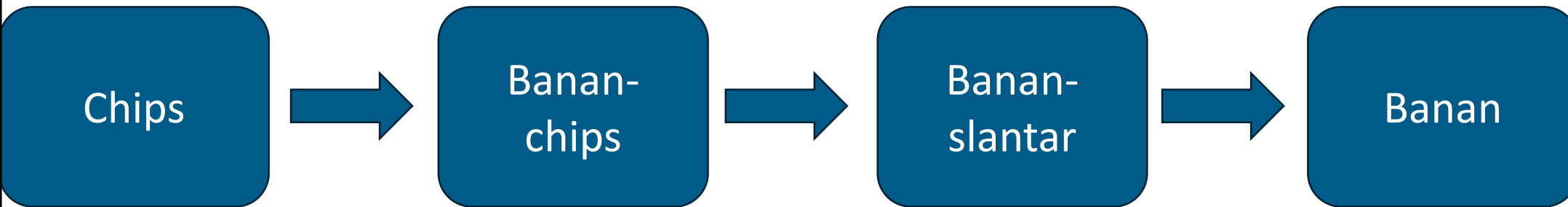


Exempel på matkedja

Favoritmat: Chips

Ny mat: banan

Matkedja:



Smakbryggor



Sammanfattning strategier dietist

- Skilj på kostråd på gruppnivå och för ditt barn
- **Variation:** kan man variera form/färg på ett livsmedel?
- Om möjligt, försök låta det gå 2 dagar innan man servera samma maträtt /livsmedel igen
- Ibland kan en **smakbrygga** användas för att introducera ett nytt livsmedel/ny smak
- Förändring/introduktion av nytt livsmedel eller maträtt tar **tid!**

Sammanfattning strategier från tillfälle 1&2

- Närma sig mat enligt ättrappan
- Ha en utväg
- Måltidsstruktur
- Rutin när måltiden är slut
- Vara med i köket
- Matlek - utan fokus på att äta
- Neutralt prat om mat
- Bilder som stöd i kommunikationen



Utvärdering

- Tyck till!
- Tack för oss!



