Specialistcentrum barn och unga, Angereds närsjukhus

Matlabb

Utforska livsmedel tillsammans med ditt barn - på Specialistcentrum barn och unga

Vad är matlabb?

I matlabbet jobbar vi med att undersöka och utforska mat på ett strukturerat, lustfyllt och tryggt sätt. Syftet är att ge dig och ditt barn strategier för att närma sig livsmedel som är nya eller på andra sätt utmanande. Vi vill visa att det finns andra vägar att gå när barnet säger ”nej” till att smaka. Vi jobbar utifrån en modell där vi steg för steg tar oss mot att testa nya saker. Alla steg är lika viktiga! Vi behöver vara medvetna om att det vi gör egentligen är jobbigt för barnet. Ibland kanske vi tar oss hela vägen fram, men ibland stannar vi tidigare. Det är bra när barnet kan lyssna på sin egen kropp och säga stopp när det blir för utmanande.

Målet är inte att barnet ska lära sig att äta nya saker under våra träffar utan att ge er en modell som du och barnet kan använda er av långsiktigt. När barnet har tränat på detta sätt ett tag är förhoppningen att det ska bli lättare att prova på nya saker. Till slut brukar inte alla stegen behövas längre.

Hur går det till?

I matlabbet träffar ni oftast två behandlare tillsammans. I vårt kök finns två arbetsplatser och det vanligaste är att du jobbar tillsammans med ditt barn

vid en av dessa och vi behandlare vid den andra. Vi brukar säga att barnet är chef på sin sida och får använda en förälder som hjälpreda eller assistent. Din uppgift som förälder är att följa, uppmuntra och stötta ditt barn när hen jobbar med de olika livsmedlen. Du får också, genom att se behandlaren, träna dig i att vara rollmodell för barnet. Det är viktigt att vi som rollmodeller håller oss nära det barnet klarar av. Ibland kanske det går lätt men ibland kommer barnet att få utmana sig mycket och då behöver vi vara lyhörda för det och inte pressa på. Både barnet och du som förälder kan eventuellt uppleva att något blir mer jobbigt emellanåt, men att det sedan klingar av och inte är farligt. Vi pratar mycket om hur vi upplever olika livsmedel, vi beskriver tillsammans med barnet hur det känns, luktar och smakar. Vi använder ord som varmt, kallt, blött, torrt, mjukt, taggigt, krispigt, mycket eller lite. Vi försöker undvika att använda ord som gott eller äckligt. Med yngre barn försöker vi hitta en lekfullhet i utforskandet. Vi kan till exempel använda ketchup eller yoghurt som läppstift eller nagellack. Eller varför inte borsta tänderna med en morotsstav?

Kom ihåg att detta är ett långsiktigt arbete. Målet just nu är att barnet får ha roligt och känna trygghet med mat. Välkomna till matlabbet!