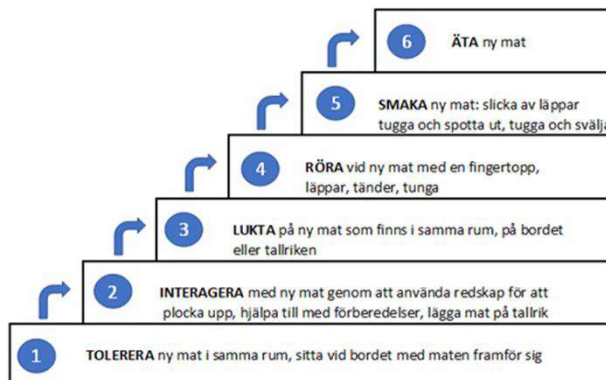


Stegvis närmande

- Kravlöst förhållningssätt
- Låt barnet närma sig stegvis




Toomey, K. (2002) Preventing and Treating "food jags" The Journal of pediatric Nutrition and Development, 100, 2-6.

Hur förebygga?

- Servera bara en viss typ av mat varannan dag
- Steg 1: gör en lista över alla livsmedel barnet äter regelbundet, dela upp i kategorier: protein, kolhydrater, frukt/grönsak

Protein	Kolhydrater	Frukt/grönsaker
<ul style="list-style-type: none"> • Änge grillkorv kall • Pizza (1/2) • Varm macka med ost (1/2) • Ostrullar • Findus köttbullar 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza (1/2) • Varm macka med ost (1/2) • Strips McDonalds • Toastbröd • Pasta (fjärilar, skruvar) • Tortillachips • Ostkrokar • Pannkaka • Cheerios 	<ul style="list-style-type: none"> • Russin • Torkade blåbär • Torkad mango • Äppelklyftor • Äppeljuice • Gurkstavar


REGION
JÄMTLAND
HÄRJEDALEN 

Steg 1 - exempel FÖRELÄSNING SELEKTIVT ÄTANDE - LOGOPEDER ALEXANDRA NILSSON OCH AMANDA LILJEGREN

14

Hur förebygga?

- Steg 2: förvandla listan till en meny där, om möjligt, ingen mat upprepas, under två hela dagar. Varje måltid ska innehålla protein, kolhydrater, frukt/grönsak och något att dricka

REGION
JÄMTLAND
HÄRJEDALEN 

FÖRELÄSNING SELEKTIVT ÄTANDE - LOGOPEDER ALEXANDRA NILSSON OCH AMANDA LILJEGREN

15

MÅLTID	DAG 1	DAG 2
Frukost	Ostrulle Rostat bröd Äppeljuice	Mjök Cheerios
Mellanmål	Russin Vatten	Varm macka med ost Torkad mango Vatten
Lunch	Pizzaslice Vatten	Köttbullar Strips Vatten
Mellanmål	Tortillachips Äppelklyftor Vatten	Ostkrokar Vatten Torkade blåbär
Middag	Änge korv Pastafjärilar Gurkstav Vatten	Pannkaka Vatten


Hur förebygga?

- Steg 3: gå noga igenom varje måltid och identifiera vilka näringsämnen (protein, kolhydrater, frukt/grönsaker) som saknas.

MÅLTID	DAG 1	DAG 2
Frukost	Ostrulle Rostat bröd Äppeljuice	Mjök Cheerios <i>Frukt/grönsak</i>
Mellanmål	<i>Protein</i> <i>Kolhydrat</i> Russin Vatten	Varm macka med ost Torkad mango Vatten
Lunch	Pizzaslice <i>Frukt/grönsak</i> Vatten	Köttbullar Strips <i>Frukt/grönsak</i> Vatten
Mellanmål	<i>Protein</i> Tortillachips Äppelklyftor Vatten	<i>Protein</i> Ostkrokar Vatten Torkade blåbär
Middag	Änge korv Pastafjärlar Gurkstav Vatten	Pannkaka <i>Frukt/grönsak</i> Vatten

Exempel steg 3

FÖRELÄSNING SELEKTIVT ÄTANDE - LOGOPEDER ALEXANDRA NILSSON OCH AMANDA LILJEGREN



18

Hur förebygga?

- Steg 4: fyll i de livsmedel som saknas. Försök välja något som liknar det barnet redan äter (obs: för att fylla två dagar med olika livsmedel behöver listan i steg 1 innehålla 10 livsmedel i varje näringsämneskategori).

19

MÅLTID	DAG 1	DAG 2
Frukost	Ostrulle Rostat bröd Äppeljuice	Mjök Cheerios <i>Apelsinjuice</i>
Mellanmål	<i>Kalkonpålägg</i> <i>Riskaka</i> Russin Vatten	Varm macka med ost Torkad mango Vatten
Lunch	Pizzaslice <i>Päronklyftor</i> Vatten	Köttbullar Strips <i>Torkad papaya</i> Vatten
Mellanmål	<i>Smält ost</i> Tortillachips Äppelklyftor Vatten	<i>Yoghurt</i> Ostkrokar Vatten Torkade blåbär
Middag	Korv Pastafjärilar Gurkstav Vatten	Pannkaka <i>Äppelmos</i> Vatten → <i>mjök?</i>

Exempel steg 4

FÖRELÄSNING SELEKTIVT ÄTANDE - LOGOPEDER ALEXANDRA NILSSON OCH AMANDA LILJEGREN

20

Utökning av antalet livsmedel

- Om det inte finns tillräckligt stor variation i barnets repertoar för att kunna servera 3 olika livsmedel 5 gånger om dagen under 2 dagar, välj ut barnets minst näringsrika livsmedel och försök utifrån det göra små förändringar i



21

Matkedjning

- Strategi som kan hjälpa barn att testa nya livsmedel genom att ta hänsyn till barnets egna mat- och smakpreferenser.
- Mål: att skapa kedjor/länkar mellan mat/livsmedel som barnet redan äter och ny mat som kan stötta tillväxt och hälsa.
- Den nya maten ska likna mat som barnet redan äter i smak eller konsistens, osv.
- Introduceras gradvis och regelbundet.

22

Exempel på matkedjor

Favoritmat: Chiken nuggets

Ny mat: Fisk

Matkedja:



23

Exempel på matkedjor

Favoritmat: Pastagrätäng/pasta med ost

Ny mat: Broccoli

Matkedja:



24

Exempel på matkedjor

Favoritmat: Äppeljuice

Ny mat: Mjök

Matkedja:



25

Steg för att skapa dina egna matkedjor

- **Steg 1:** Lista 10 livsmedel som barnet verkligen gillar att äta. Om det är möjligt, försök att välja minst ett livsmedel som hen gillar från varje matgrupp:
 - **kolhydrater** (t ex bröd, pasta, flingor, kex)
 - **protein** (t ex ägg, kyckling, fisk, kött, bönor)
 - **mjölksprodukter** (t ex mjölk, yoghurt, ost, sojamjölk)
 - **frukt** (t ex äpple, jordgubbar)
 - **grönsaker** (t ex morötter, tomater)
 - **fett** (t ex jordnötssmör, nötter, avokado, smör)

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____
10.	_____

26

Steg för att skapa dina egna matkedjor

- **Steg 2:** Baserat på de livsmedel som ni har listat i steg 1, besvara frågorna nedan:
 - Vilka konsistenser gillar barnet?

knaprig

mjuk

hård

seg

klimpig

slät
 - Vilka smaker gillar barnet?

salt

sött

starkt

surt/syrigt
 - Hur föredrar barnet att maten är tillagad?

Ugnsbakad

Grillad

Friterad

Panerad

Stekt

Kokt

27

Steg för att skapa dina egna matkedjor

- **Steg 2:** forts.

- Vad gillar barnet för tillbehör?

Exempel: Smör, ost, senap, ketchup, majonnäs, soja, het sås, hummus, Nutella, pesto, honung, sylt, ...

Steg för att skapa dina egna matkedjor

- **Steg 3:** Lista om det finns några livsmedel som ni skulle vilja testa i framtiden. Detta kan vara livsmedel som barnet tidigare har gillat, mat som er familj eller vänner ofta äter eller mat som barnet är nyfiken på/visat intresse för.

Steg för att skapa dina egna matkedjor

- **Steg 4:** Gör din egen matkedja!

Vilka två nya livsmedel skulle ni vilja testa först?

1. _____

2. _____

30

Steg för att skapa dina egna matkedjor

- **Steg 4:** Gör din egen matkedja!

Favoritmat: _____

Ny mat: _____

Matkedja:



31

Strategier som kan hjälpa på vägen

- Introducera bara ett eller två livsmedel åt gången
- Para alltid ihop ny mat med mat som barnet är trygg med
- Testa ny mat vid den tidpunkt på dagen som barnet är mest hungrig
- Observera och anteckna barnets reaktion på maten
- Var noga med att skriva ner hur maten lagades så att ni kan experimentera med olika tillagningssätt
- Gör ingen stor sak av att barnet smakar/äter.
- Prova och prova igen!