

Selektivt ätande - tips och strategier



Logoped Alexander Nilsson och Amanda Liljegen

Innehåll

- Bakgrund
- Om ättsvårigheter
- Allmänna tips och strategier
- Barn som äter selektivt/"fastnar" i en maträtt
- Varför är det ett problem?
- Tips och råd
- Matkedjning

Hur vanliga är ätsvårigheter?

- Flera olika studier pekar på att runt 20% av alla barn har någon typ av problem med ätande under de första fem åren.
- Vid 2 års ålder rapporterar 50% av föräldrar att deras barn är "petiga" med maten
- Ca. 5-10% har påtagliga svårigheter med ätande och/eller tillväxt. Runt 3 procent har allvarliga ätsvårigheter.

Bakgrund

- Ättsvårigheter – kan se olika ut!
- Orsaker – vad beror det på?
- Konsekvenser
 - svårt att tugga, svälja, sätter i halsen (motorik)
 - sensoriska reaktioner (kväljas, kräkas, uppleva obehag i närheten av mat)

Att hantera sinnesintryck vid ätande

Ätande är en av de mest sensoriskt utmanande aktiviteterna!

- **Överkänslighet**

Lägre tröskel för intryck. Input blir obehaglig. Undviker ofta aktivt.

- **Underkänslighet**

Högre tröskel för intryck. Reagerar kanske inte alls på vissa intryck. Missar information.

- **Svårt att diskriminera mellan intryck**

Sensorik



Utan sensorisk information blir allting en överraskning

Sensoriska utmaningar

- Vid amning och flaskmatning förändras relativt få intryck.
- Vid övergång till att äta "vanlig" mat varierar sinnesintrycken mer och ändras dessutom medans man äter den (all mat som tuggas)

Vad kan vi göra?

INNAN MÅLTIDEN:

- Förbered barnet i god tid. Gör övergången till måltiden tydlig.
- Ha fasta rutiner för måltiden, gör på samma sätt varje gång.
- Ät i en lugn avskalad miljö och plocka bort saker som stör barnet
- Lägg upp maten på ett sätt som gör det överskådligt och tydligt vad som serveras
- Förstärk och uppmuntra alla steg i måltiden!

Vad kan vi göra?

UNDER MÅLTIDEN:

- Var en god och tydlig **social modell** – överdriv rörelser
- Imitera gärna barnet
- Man får spotta ut eller putta undan mat – undvika press
- Förstärk och uppmuntra när barnet närmar sig/prövar mat/deltar i måltiden
- undvik att reagera när barnet gör saker det inte ska...

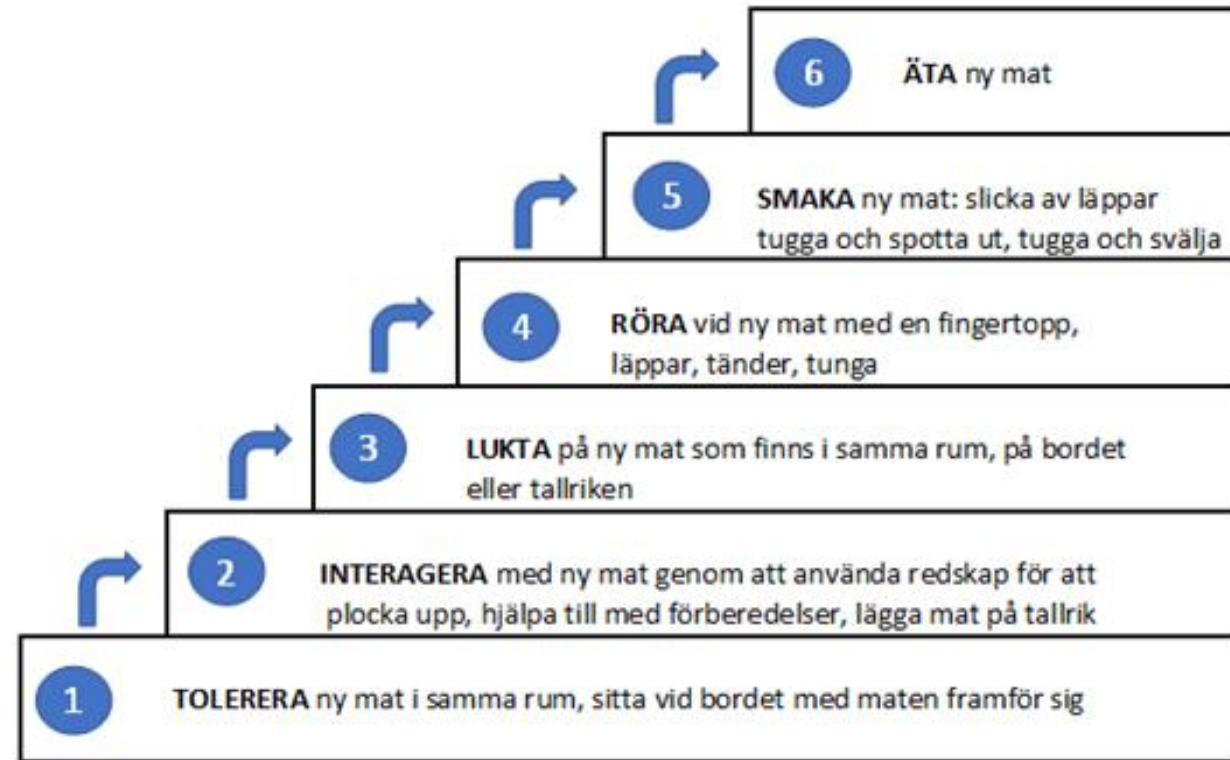
Vad kan vi göra?

UNDER MÅLTIDEN:

- Fokusera på att ha en **trevlig och kravlös stund** – inte på att barnet ska äta
- **Prata om maten** (hur den känns, ser ut, låter, smakar, osv...)
~~god~~—~~äcklig~~— fokusera på att utforska matens olika sensoriska egenskaper!
- **Uppmuntra och kommentera** det barnet gör – gärna konkret och specifikt
- Undvik krav, tillrättavisningar och frågor – ge förslag och uppmuntran

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.

När barnet "fastnar" i en maträtt

- Vad innebär det att "fastna"?
 - Att äta samma mat som är tillagad på samma sätt varje dag eller vid varje måltid.
- Problemet med att "fastna"
 - Barn tröttnar till slut på maträtten och den försvinner ofta permanent ur barnets matrepertoar

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

- Änge grillkorv kall
- Pizza (1/2)
- Varm macka med ost (1/2)
- Ostrullar
- Findus köttbullar

Kolhydrater

- Pizza (1/2)
- Varm macka med ost (1/2)
- Strips McDonalds
- Toastbröd
- Pasta (fjärilar, skruvar)
- Tortillachips
- Ostkrokar
- Pannkaka
- Cheerios

Frukt/grönsaker

- Russin
- Torkade blåbär
- Torkad mango
- Äppelklyftor
- Äppeljuice
- Gurkstavar

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

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 Pastafjärilar Gurkstav Vatten	Pannkaka <i>Frukt/grönsak</i> Vatten



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).

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 \Rightarrow <i>mjök?</i>



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



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.

Exempel på matkedjor

Favoritmat: Chicken nuggets

Ny mat: Fisk

Matkedja:

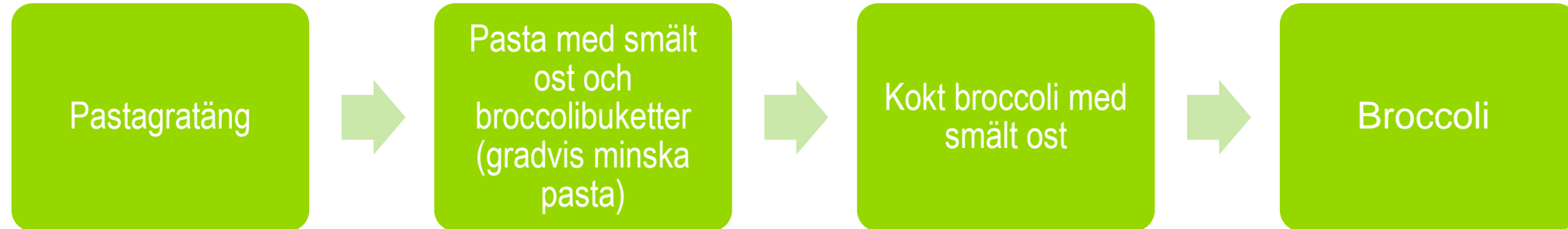


Exempel på matkedjor

Favoritmat: Pastagrätäng/pasta med ost

Ny mat: Broccoli

Matkedja:

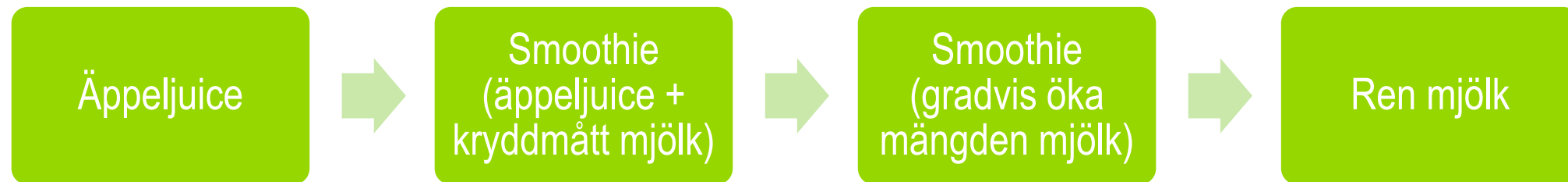


Exempel på matkedjor

Favoritmat: Äppeljuice

Ny mat: Mjök

Matkedja:



Steg för att skapa dina egna matkedjor

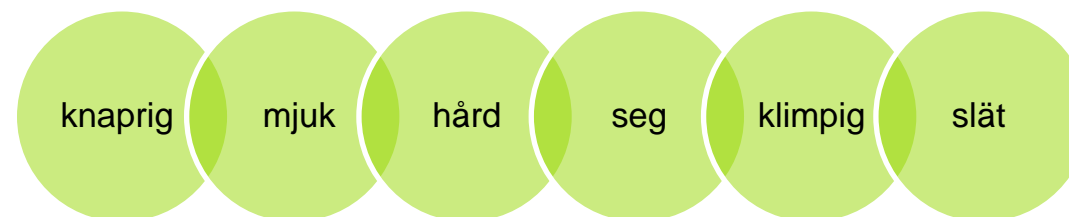
- **Steg 1:** Lista 10 livsmedel som barnet verkligen gillar att äta. Om det är möjligt, försök att välja minst ett livsmedel som hen gillar från varje matgrupp:
 - **kolhydrater** (t ex bröd, pasta, flingor, kex)
 - **protein** (t ex ägg, kyckling, fisk, kött, bönor)
 - **mjolkprodukter** (t ex mjölk, yoghurt, ost, sojamjolk)
 - **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.	_____

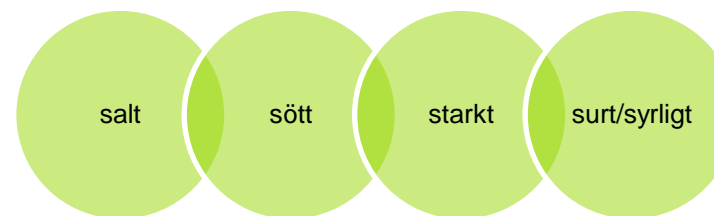
Steg för att skapa dina egna matkedjor

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

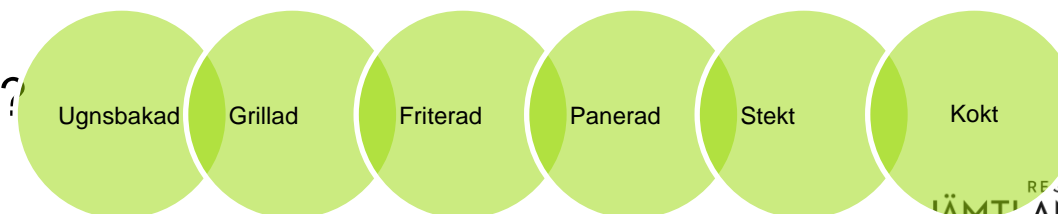
– Vilka konsistenser gillar barnet?



– Vilka smaker gillar barnet?



– Hur föredrar barnet att maten är tillagad?



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. _____

Steg för att skapa dina egna matkedjor

- **Steg 4:** Gör din egen matkedja!

Favoritmat: _____

Ny mat: _____

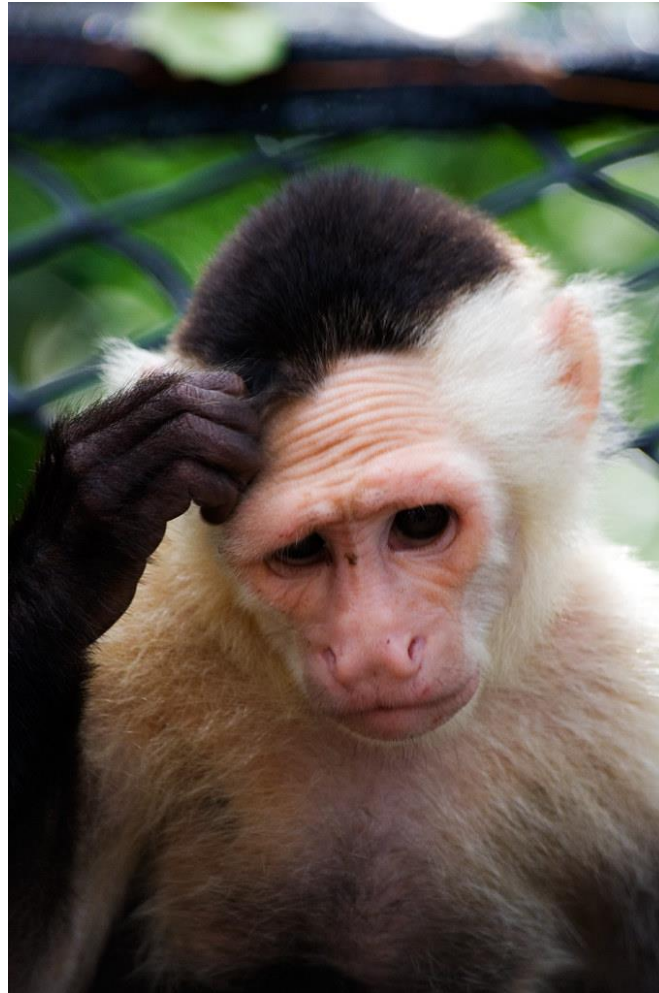
Matkedja:



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!

Frågor?



Lästips

- Leka, prata, äta, övningar för barn med särskilda behov. Red. Lars Klintwall
- Vänskap, skola och familjeliv: anpassningar och färdigheter för barn med autism. Red. Anna Backman
- När ditt barn inte äter. Kajsa Lamm Laurin
- Barn med ätsvårigheter: förhållningssätt och råd till förskolan. Kajsa Lamm Laurin
- www.feedingmatters.com

Tack för er uppmärksamhet!

LYCKA TILL