

# Mat – en del av livet

## Kan maten vara ett bekymmer?



# Vad är mat och måltid?

- Energi, näring och vätska
- Gemenskap, sammanhang och trygghet
- Mättnad och välbefinnande
- Makt, ångest och oro
- Regler och förväntningar
- Gott och trevligt



# Matrelaterade problem vi kan se vid autism och ADHD

- Ensidigt ätande
- Övervikt
- Undervikt
- Motoriska problem, även oralmotoriska
- Förstoppning
- ”Ulkar”, ”klöks” och kräks

# Annat sätt att tolka sinnesintryck

- Lukt, smak, hörsel, konsistens, känsel, syn



- Hunger och mättnadskänsla ”annorlunda” utvecklad hos en del barn

# Problem vid måltider och med mat

## - vid autism och ADHD kan orsakerna vara många och olika

- Förändringar ofta svårt.
- Tappar fokus! Distraheras av ljud. Svårt få till en måltidsrytm. Behöver padda/Tv/mobilskärm för att kunna äta.
- Äter ensidigt! Äter periodvis.
- Maten ska serveras på ett visst sätt. Äter bara på vissa platser. Äter bara med en speciell person eller bara ensam.
- Svårt med ihopblandad mat t.ex. wok, grytor, gratänger, såser, stuvningar.
- Kräver vissa tillbehör t.ex sylt, ketchup.
- Konsistenser som potatismos pressad potatis kan vara ok
- Misstänksam mot all ny eller oväntad mat.
- Fläsk- och nötkött är svårt, kyckling är lättare.
- Undviker ofta grönsaker och frukt.

# Näring och energi

- Protein
- Fett
- Kolhydrater
- Mineraler
- Vitaminer
- Vatten

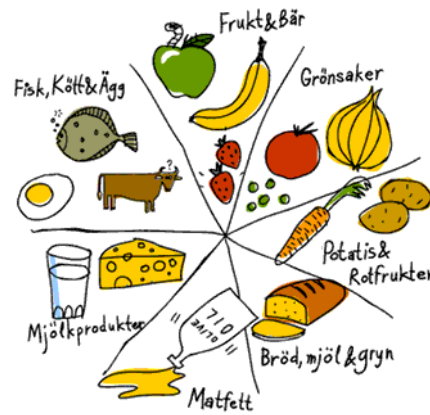


# Vad är rätt eller fel vad gäller mat?

- Må bra
- Näring och energi för tillväxt
- Långsiktigt tänkande



# Hjälpmedel



# Måltidsrytm



Mellanmål



Frukost



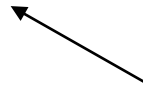
Mellanmål



Lunch



Mellanmål



Middag



# Vad gör vi?

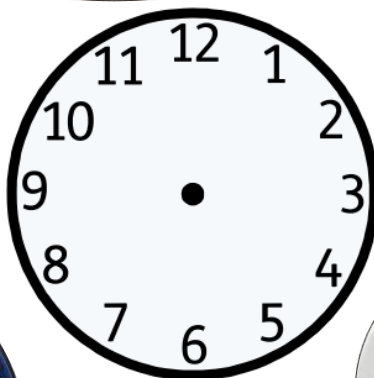
- Följer längd- och viktutveckling
- Näringsbedömning vid behov  
(matdagbok över längre eller kortare tid som näringsvärdesberäknas med hjälp av dataprogram)
- Komplettera maten vid behov – energi, protein, vitaminer, mineraler
- Rutiner – mat och måltider – måltidsordning

# Protein?



+3 små glas med mjölk. En till frukost, till lunch och till kvällsmål.

Knäckebröd med smör

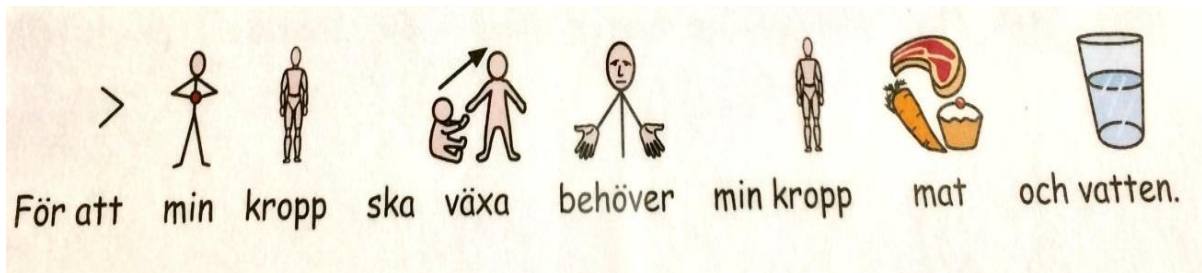


Yoghurt och flingor



# Lite som man kan försöka jobba med...

- Göra måltidssituationen trevlig!
- Förberedelser – schema, lista, bilder
- Bestämd plats
- Tid – Hur lång är en måltid? – Timstock?
- Bordsunderlägg, bestick och glas
- Planera övergångar



Frukost	
Mellanmål	
Lunch	
Mellanmål	
Middag	
Kvällsmat	

# Tips!

- Servera säkra rätter – varje livsmedel för sig
- Erbjud förberedda smakportioner
- Närmandeprincipen – ”tittmat”
- Späda in – späda ut
- Variation
- Undvik krav
- Undvik om möjligt frågor som ”Vill du ha en gaffel?”  
bättre: ”Här får en gaffel”

