



Övning: Färgkoda daghemmets matsedel

Mål

Du minskar barnets spänning och ångest i samband med matsituationerna på daghemmet. Det sker genom att ni tittar på daghemmets matsedel på förhand och färgkodar rätterna tillsammans.

Anvisning

Innan du börjar övningen, prata om den med personalen på barnets daghem. På så sätt vet alla parter vad som har överenskommits.

Gör så här

1. Skriv ut daghemmets matsedel från webben. Titta på matsedeln för nästa vecka tillsammans med barnet till exempel på veckoslutet.
2. Märk ut alla livsmedel på listan med färgkoderna för trafikljus. Märk ut huvudrätten, men förse också till exempel drycken, brödet och efterrätten med färgkoder.
 - Gröna rätter är sådana som barnet vågar smaka på.
 - Gul färg används för att märka ut livsmedel som barnet kanske inte smakar på men accepterar på sin tallrik.
 - Röda livsmedel vill barnet inte alls ha på sin tallrik.
3. Be att personalen på daghemmet går igenom alla rätter som finns att få tillsammans med barnet och lägger endast gröna och gula rätter på barnets tallrik. Barnet bestämmer själv vad hen vill smaka på. Om barnet ber om att få röda rätter, får barnet naturligtvis också av dem.

Tänk på detta i anslutning till övningen

Prata med barnet i förväg om att daghemmets matsedel ibland kan ändras. Då kan det hända att daghemmet bjuder på annan mat än den mat som står på matsedeln. I en sådan situation kan barnet tillsammans med en anställd på daghemmet studera vad som erbjuds och välja vilka rätter som är gröna, gula och röda i dag.

Vid behov kan ni också planera en veckas eller ett par dagars matsedel för hemmet, och gå igenom den och färgkoda rätterna på samma sätt.