



Övning: Observera den dagliga rytmen

Mål

Du lär dig att strukturera din familjs dagliga rytm och matsituationer i vardagen.

Anvisning

Anteckna så exakt som möjligt vad som händer under dagen i ett par dagars tid. Observera både vardagar och lediga dagar.

Läs frågorna nedan. Fundera på svaren antingen för dig själv eller skriv dem i rutorna nedan.

Hur många måltider äter ni under dagen?

Hur lång tid tar måltiderna? Hur långa är pauserna mellan måltiderna?

Hur mycket tid tar måltiderna och matlagningen varje dag?

Hur mycket tid lägger ni ned på annat, till exempel på lekar och andra gemensamma aktiviteter?

Hur mycket tittar ni på TV och andra apparater?



När sover barnet middag?

Efter uppföljningen

Efter att du skrivit dina svar, studera anteckningarna. Fundera på vad som har varit bra och var det finns något att förbättra.

Gör upp för de närmaste dagarna ett schema som hjälper barnet att lära sig att reglera sin hunger och mättnad. Säkerställ också att barnet får uppleva många trevliga stunder som handlar om någonting annat än om att äta eller förbereda nästa måltid.

Följande faktorer hjälper barnet att lära sig att reglera sin hunger och mättnad:

- regelbundna måltider (fem måltider om dagen)
- lämpliga pauser mellan måltiderna utan mellanmål (cirka tre timmar)
- lämplig längd på måltiderna (15–20 minuter)