



Övning: Min kostcirkel

Mål

Målet är att utvidga barnets kost så att barnet deltar i planeringen av den.

Anvisning

Rita barnets kostcirkel med två cirklar innanför varandra. Ni kan också använda en färdig mall (i övningen finns en PDF som kan skrivas ut).

Anteckna livsmedel som redan ingår i barnets kost i den inre cirkeln.

Skriv sedan i den yttre cirkeln livsmedel som barnet vill lära sig att äta.

Skriv till slut i målsättningsrutan vilket livsmedel barnet kunde smaka på först.

Öva provsmakning gradvis enligt planen.

Ni kan först undersöka livsmedlet som barnet ska smaka på.

- Hur ser det ut?
- Hur känns det i fingrarna?
- Hur känns det mot läpparna?

Fortsätt steg för steg till provsmakning.

Ge barnet mycket positiv respons i olika skeden av övningen. Beröm barnet också för att hen försöker.

Försök och observera

- Fick ni in en ny smak i barnets kost?
- Var det något som överraskade er under övningen?
- Vilka utmaningar har ni stött på under övningen?
- Borde någon annan metod testas?