



Övning: Stöd för måltiden

Varför?

Du ser till att ditt barn får i sig tillräckligt med mat.

Måltiderna blir lugnare och det blir lättare för er att njuta av stunden tillsammans.

Hur?

Använd följande tips för att lugna ner måltiderna och för se till att ditt barn får i sig tillräckligt med näring.

- Se till att ni har regelbundna måltider. Uppmuntra ditt barn att äta något vid varje måltid.
- Om barnet är i behov av rörelse, ge barnet uppgifter som är lämpliga för situationen. Du kan be barnet hämta mjölken från kylskåpet eller servera efterrätten till alla.
- En aktivitetsdyna på stolen eller en tyngdkudde i knät kan hjälpa till med stillasittandet.
- Låt barnet röra sig på ett sätt som inte stör, till exempel att vifta med benen.
- Du kan spänna fast ett gummiband mellan barnets stolben, som barnet kan vifta fötterna emot.
- Stäng av TV:n och ta bort distraherande stimuli från matsituationen. Ta inte med leksaker eller annan underhållning till matbordet.
- Satsa på frukosten. Det är viktigt att äta frukost, särskilt om barnet har ADHD-medicinering. Medicinen ska inte tas på tom mage.
- Vid behov diskutera med läraren arrangemangen vid skollunchen. Även om aptiten är nedsatt på grund av medicineringen är det bra för barnet att åtminstone äta lite.
- Planera ett mellanmål som är lätt att ta när barnet kommer hem från skolan.
- Beakta medicinens påverkan då du planerar måltidsrytmen. Aptiten, som minskar av medicinen, återkommer ofta på kvällen, så middagen bör vara näringsrik. Barnet kan också behöva en riklig kvällsmåltid för att tillgodose dagens energibehov.





- Små barn bör inte dricka koffeinhaltiga drycker. För äldre barn bör användningen bedömas utifrån effekten. Koffein är uppfriskande och kan öka koncentrationen något, men det kan också orsaka problem med insomnandet.
 - Uppmuntra ditt barn att äta, men tvinga det inte.
-

