

Öka variationen för selektiva barn

Dietist Camilla Cameron
camilla.m.cameron@gmail.com

Logoped Jenny Harlid
jenny.harlid@vgregion.se



Syfte

- Lär dig mer om selektivt ätande hos barn med ätsvårigheter.
- Få konkreta tips och strategier för att utöka variationen av accepterade livsmedel vid selektivitet.

Grunden för vårt arbete

- Feeding Matters: www.feedingmatters.org
- SOS Approach to feeding: www.sosapproachtofeeding.com
- Forskning
- Våra erfarenheter i Barnnutritionsteamet

Grader av selektivitet

Grad av selektivitet

Mild

Måttlig

Svår

Benämning

-Neofobi

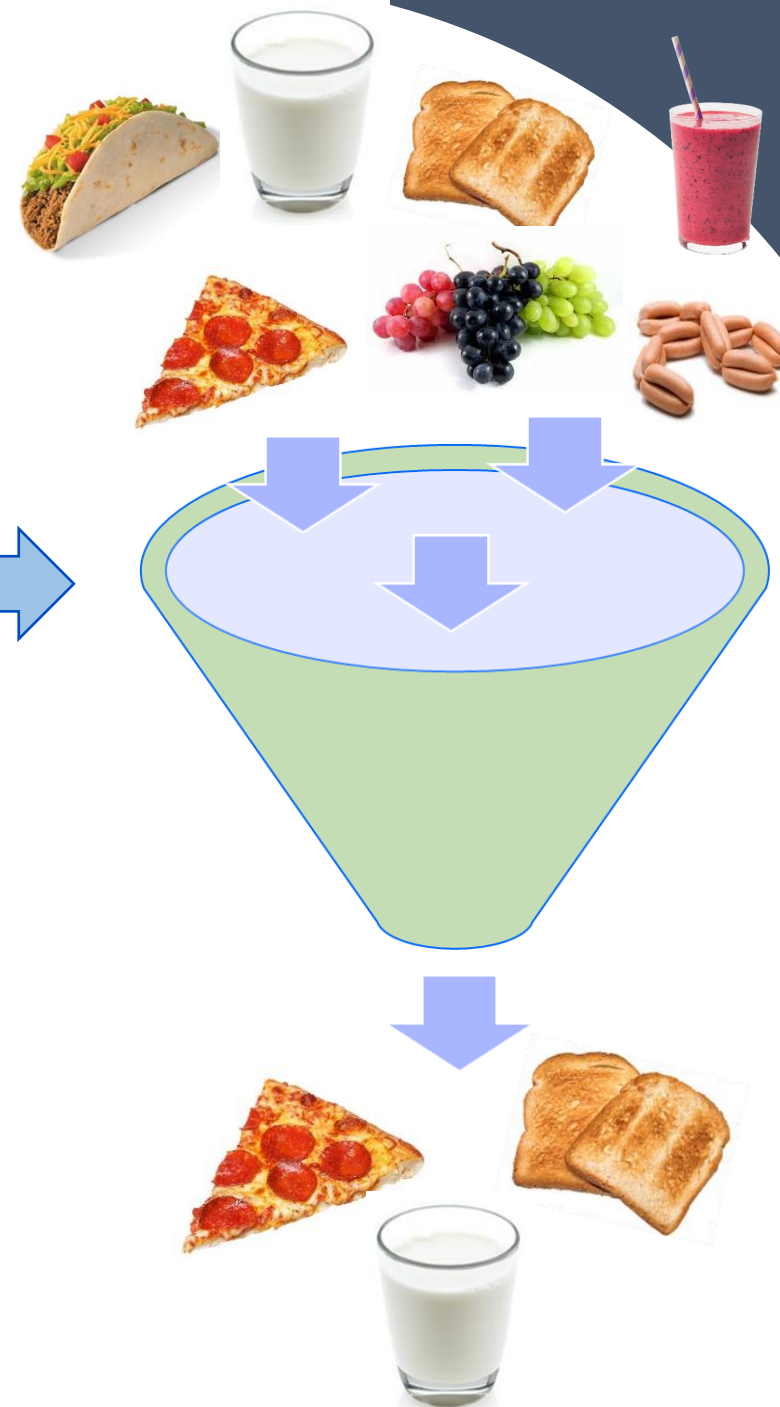
-Förväntad selektivitet

-Picky eating

-Problem feeders

-Pediatric Feding Disorder

-ARFID



Neofobi och selektivitet

- en del av förväntad ätutveckling

- Vad är neofobi och förväntad selektivitet?
- När är det vanligast?
- Vad är normalt?
- Hur kan vården stötta?

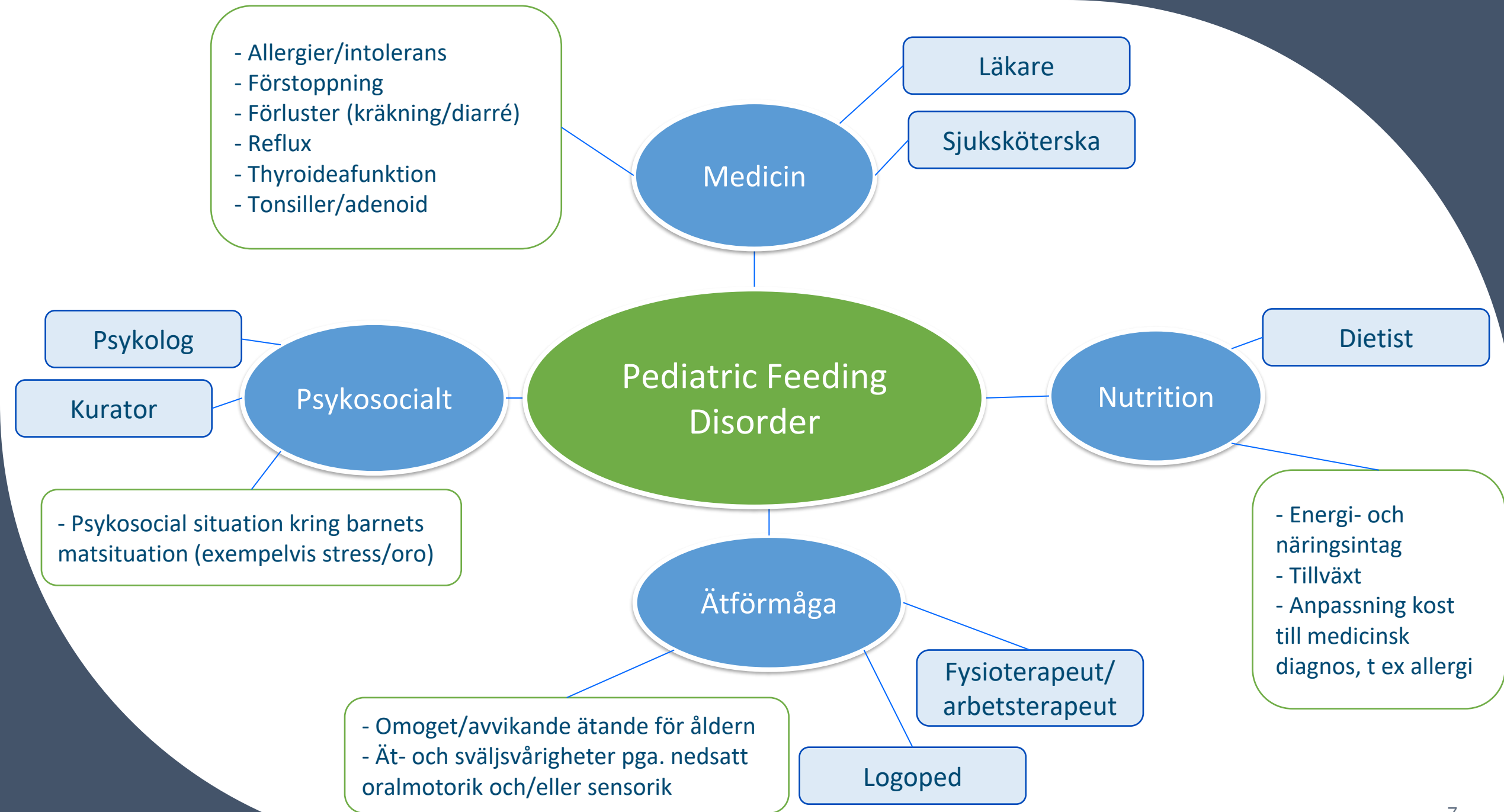
Picky eaters

- Äter mer än 30 livsmedel
- Tappar och återinför livsmedel
- Tolererar nya livsmedel i närheten
- Provar ibland nytt med uppmuntran
- Påverkar måltider ibland
- Föräldrar oroade men hanterar det

Problem feeders

- Äter färre än 20 livsmedel
- Tappar livsmedel permanent
- Blir stressade av nya livsmedel
- Vägrar prova nytt, även med press
- Påverkar måltider och vardag starkt
- Föräldrar ofta mycket stressade

Källa: <https://sosapproachtofeeding.com/picky-eater-questionnaire/>

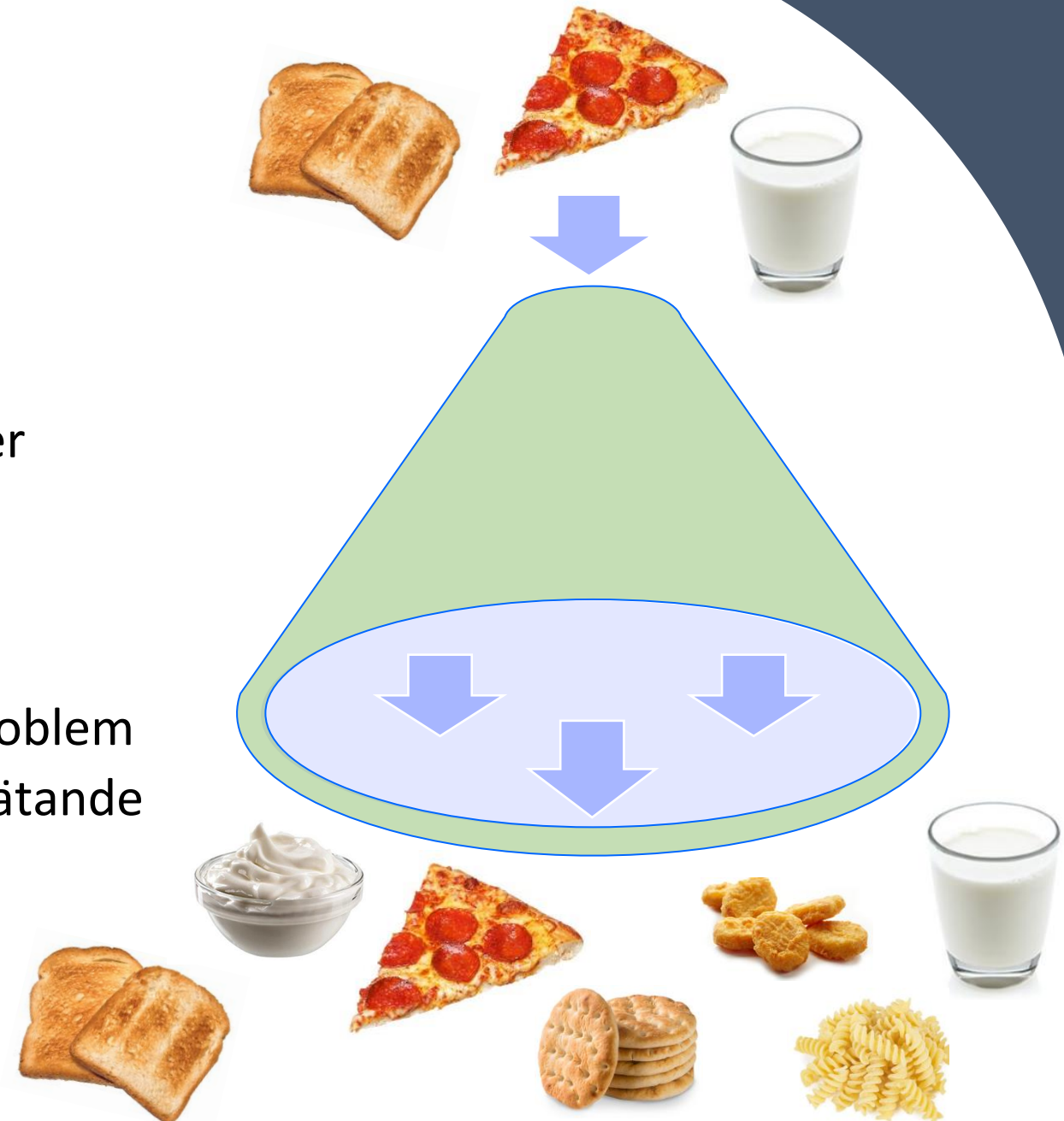


ARFID

- Avoidant/restrictive Food Intake Disorder; DSM-5
- Flera faktorer samverkar:
 - Sensorisk känslighet
 - Rädsla för negativa konsekvenser
 - Bristande intresse för mat eller ätande
 - Neurologiska och genetiska faktorer
 - Miljö- och familjefaktorer

Varför öka variationen?

- För alla barn –oavsett selektivitet
 - Tillräckligt näringsintag
 - Utveckling av smak och sensorik
 - Stödjer sociala och kulturella funktioner
 - Främjar tarmhälsan
- För barn med selektiv ätande
 - Mindre sårbart/förhindra långsiktiga problem
 - Skapa en mer positiv upplevelse kring ätande



När barnet fastnar i att bara äta en sorts mat

- Vad innebär det att fastna för viss sorts mat?

“Food jags” är att äta samma sorts mat lagad på samma sätt varje dag eller vid varje måltid

- Problemet med att fastna för viss mat

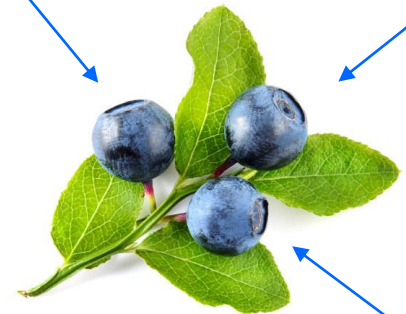
Barn riskerar att så småningom “bränna ut” denna mat och det är då en risk att maten försvinner ur barnets repertoar permanent



Samma Samma Samma

Söt

Sur



Mosig

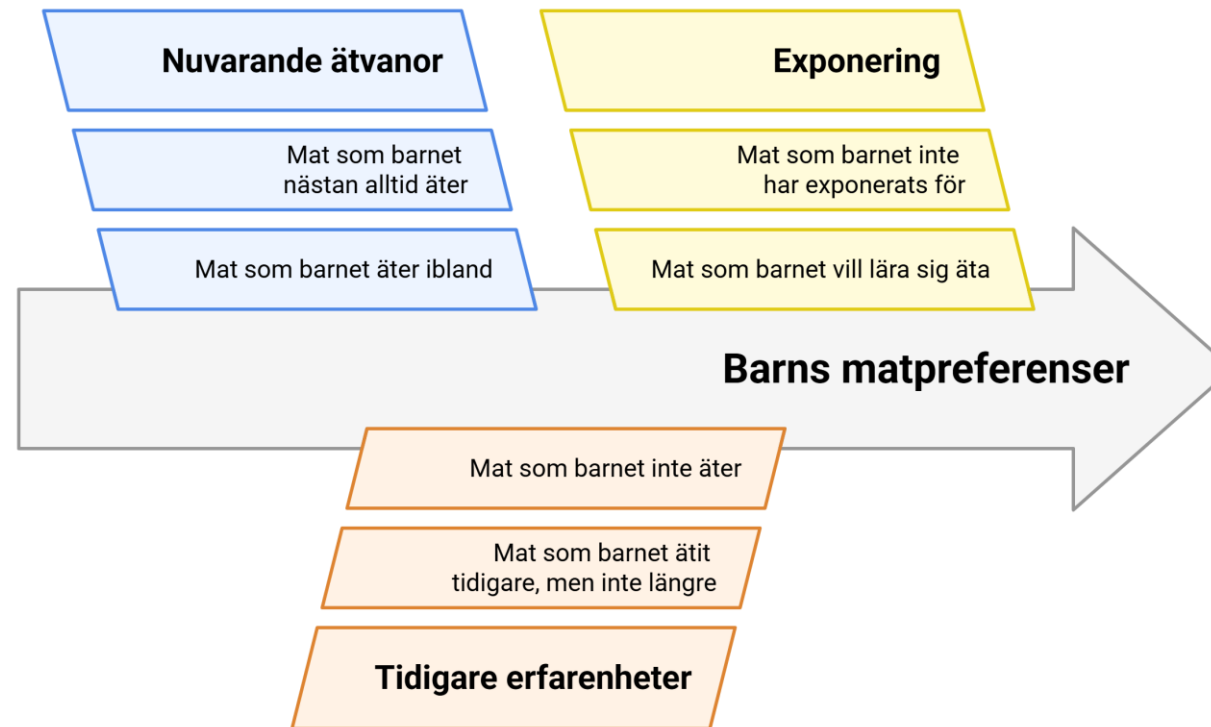
Att skapa variation mellan måltiderna

- Skapa så mycket variation mellan måltiderna som barnets ätande tillåter
- Börja med att inte servera samma livsmedel två måltider i rad om det går
- Om barnet äter pasta så erbjud olika former, färger och storlek för att få variation
- Ett långsiktigt mål kan vara att skapa en meny för två dagar där inget livsmedel erbjuds mer än 1 gång

DAG 1	DAG 2
	
	
	
	
	

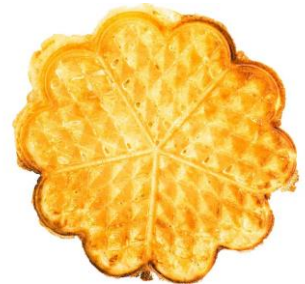
Kartläggning av matpreferenser

Mat som barnet nästan alltid äter	Mat som barnet äter ibland	Mat som barnet ätit tidigare	Mat som barnet inte äter	Mat som barnet vill lära sig äta	Mat som barnet inte ätit/erbjudits
Pannkakor	Morot	Bacon	Gröt	Marshmallows	Oliver
Skruvpasta	Köttbullar	Riskakor	Banan	Korv med bröd	Kiwi
Gurka	Majs	Broccoli	Potatismos	Fiskpinnar	Fiskgratäng

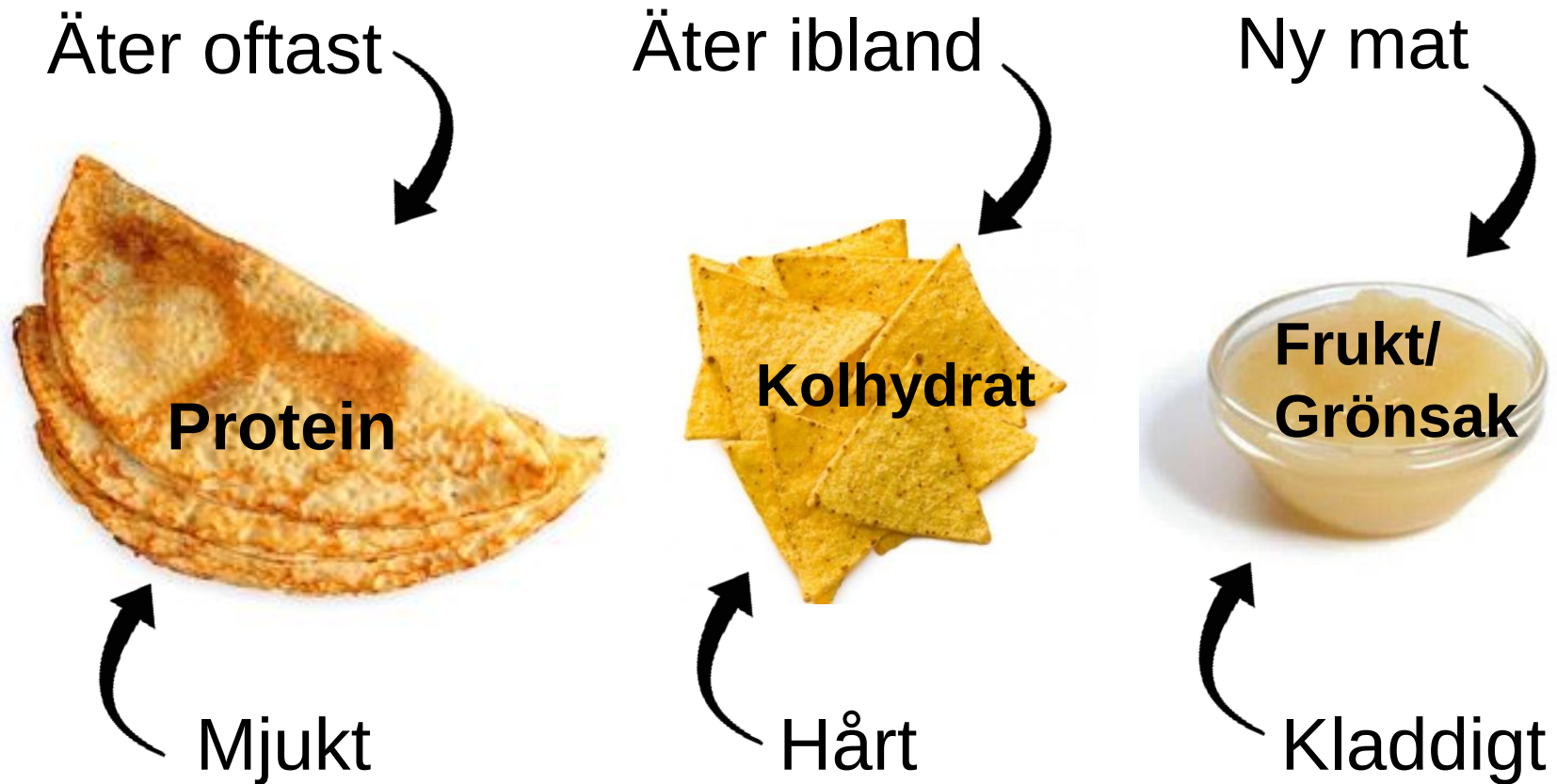


Matschema

 måndag	 tisdag	 onsdag	 torsdag	 fredag	 lördag	 söndag



Att skapa variation inom måltiden



Erbjud variation

Samma livsmedel kan ofta varieras på många olika sätt



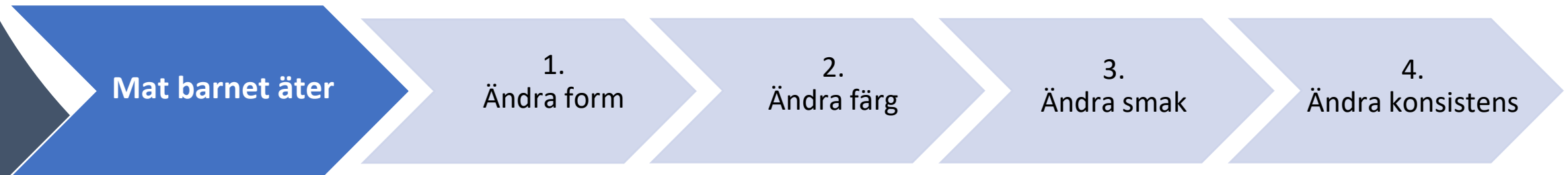
Blåbär

- Färska
- Frusna
- Frystorkade
- Torkade
- Blåbärssoppa
- Blåbärssylt
- Blåbärsyoghurt
- Blåbärsglass
- Blåbärssorbet

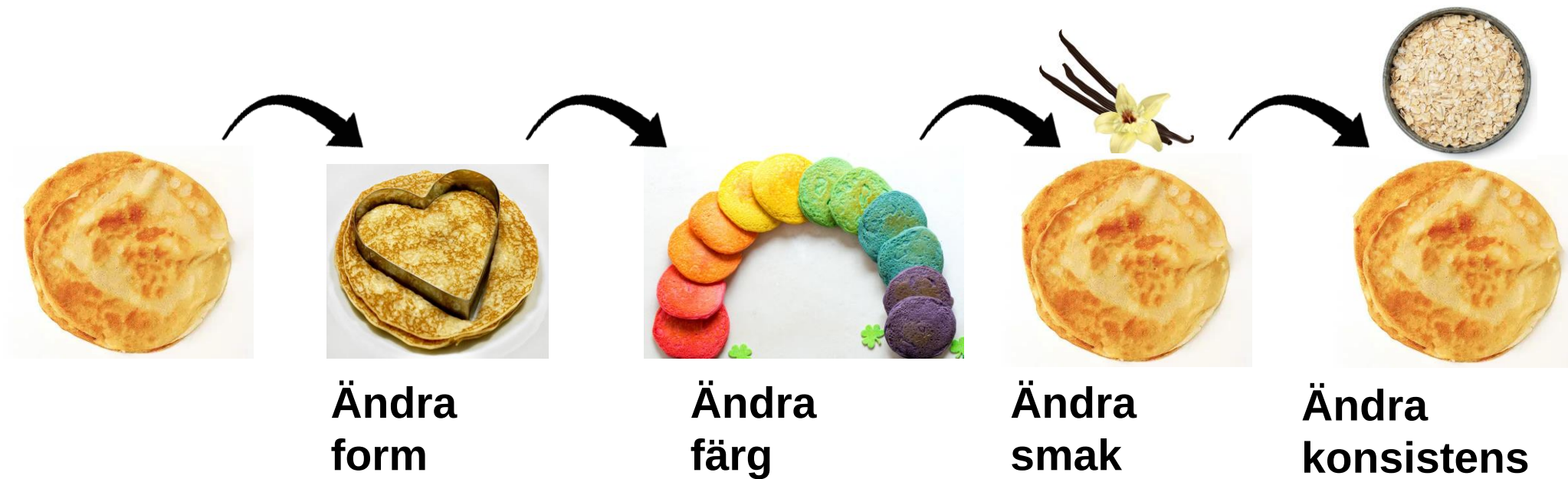
Skapa broar

Skapa broar så att barnet i små steg kan närma sig ny mat

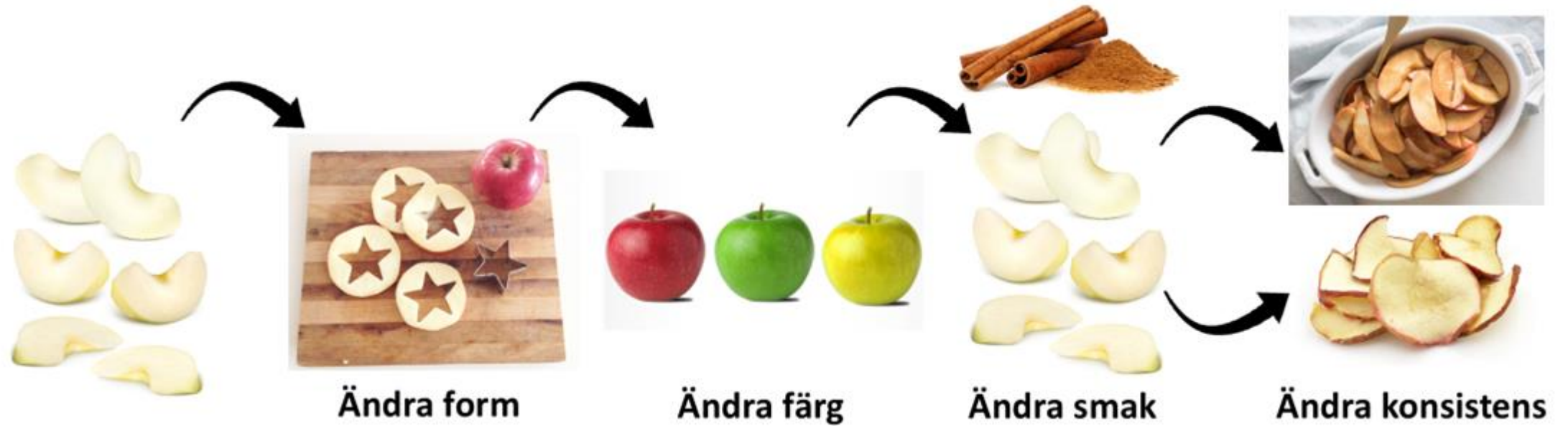
- Förändra någon av de egenskaper som maten barnet äter har
- Förändringen ska vara tillräckligt stor för att märkas, men så liten att barnet fortfarande kan äta maten
- Gör förändringen tillsammans med barnet och servera det nya tillsammans med barnets trygga mat



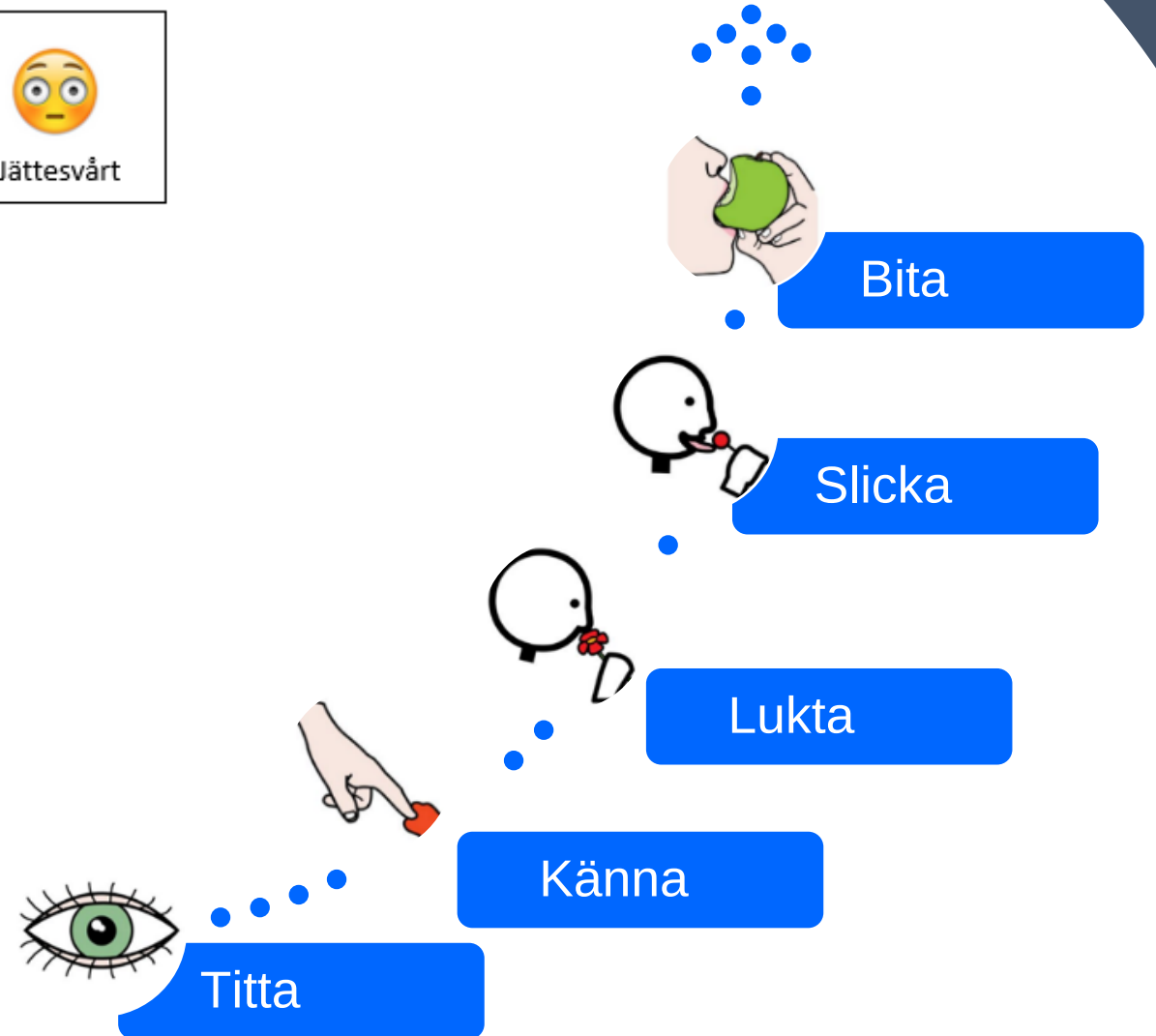
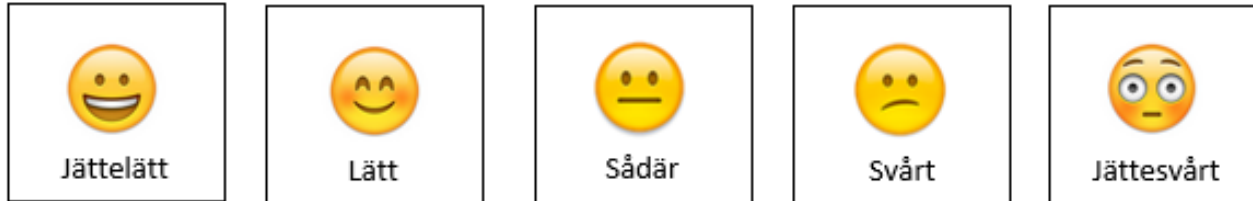
Skapa broar med pannkaka



Skapa broar med äpple



Att utforska mat



Tips på aktiviteter

Chipsprovning

Chokladbollar på olika sätt

Smoothies

Göra eget mellanmål

Skriva ner recept



Det lilla barnets ätande 2025-06-04

- Lär dig om ätutveckling hos barn mellan 6 månader och 2 år
- Få konkreta tips på hur du kan stötta när ätutvecklingen inte går som förväntat

Frågor och diskussion

Logoped Jenny Harlid
jenny.harlid@vgregion.se

Dietist Camilla Cameron
camilla.m.cameron@gmail.com

Urval av referenser och lästips

Artiklar:

Goday P.S., Huh S.Y., Silverman A., Lukens C.T., Dodrill P., Cohen S.S., Delaney A.L., Feuling M.B., Noel R.J., Gisel E., Kenzer A., Kessler D.B., Kraus de Camargo O., Browne J. & Phalen J.A. (2019). Pediatric Feeding Disorder: Consensus Definition and Conceptual Framework. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 68(1), 124-129.

Böcker:

"Helping your child with extreme picky eating" *Katja Rowell & Jenny McGlothlin (2015)*

"När ditt barn inte äter" *Kajsa Lamm Laurin*

"Barn med ättsvårigheter: förhållningssätt och råd till förskolan" *Kajsa Lamm Laurin*

"Npf-kokboken : om mat och ätande för barn med autism och adhd" *Sara Ask, Helena Cloodt, Julia Esters*

Hemsidor:

Diagnosrekommendationer: <https://www.srat.se/globalassets/logopederna/dokument-och-trycksaker/kliniska-riktlinjer/diagnosrekommendationer-vid-at--och-svaljsvarigheter-hos-barn.pdf>

När barnet har svårt att äta: Information och praktiska råd till föräldrar och anhöriga. Av logopederna på Mun-H-Center, psykolog Charlotte Bokgren och tandhygienist Anna Nielsen-Magneli. <https://www.mun-h-center.se/information-och-utbildning/bocker-och-skrifter/nar-barnet-har-svart-att-ata/>

www.feedingmatters.org

www.sosapproachtofeeding.com