

Det lilla barnets ätande

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

Logoped Jenny Harlid
jenny.harlid@vgregion.se



Syfte med dagens föreläsning

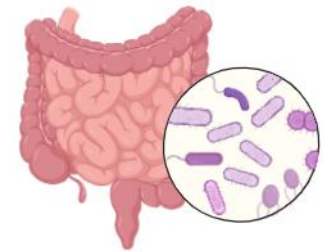
- Lär dig om ätande och ätutveckling hos barn mellan 6 månader och 2 år
- Få konkreta tips på hur du kan stötta när ätutvecklingen inte går som förväntat

Varför är det lilla barnets ätande så viktigt?

- Tillväxt
- Hjärnans utveckling
- Grunden för hälsosamma matvanor



- Tarmflora
- Förebygga sjukdomar
- Extra viktigt för barn med sårbarhet för att utveckla ättsvårigheter



Complementary feeding –globalt perspektiv

- Rekommendationer
 - Timing
 - Vilken mat som introduceras
 - Responsive feeding
 - Hygien och säkerhet



Otillräcklig eller obalanserad Complementary Feeding

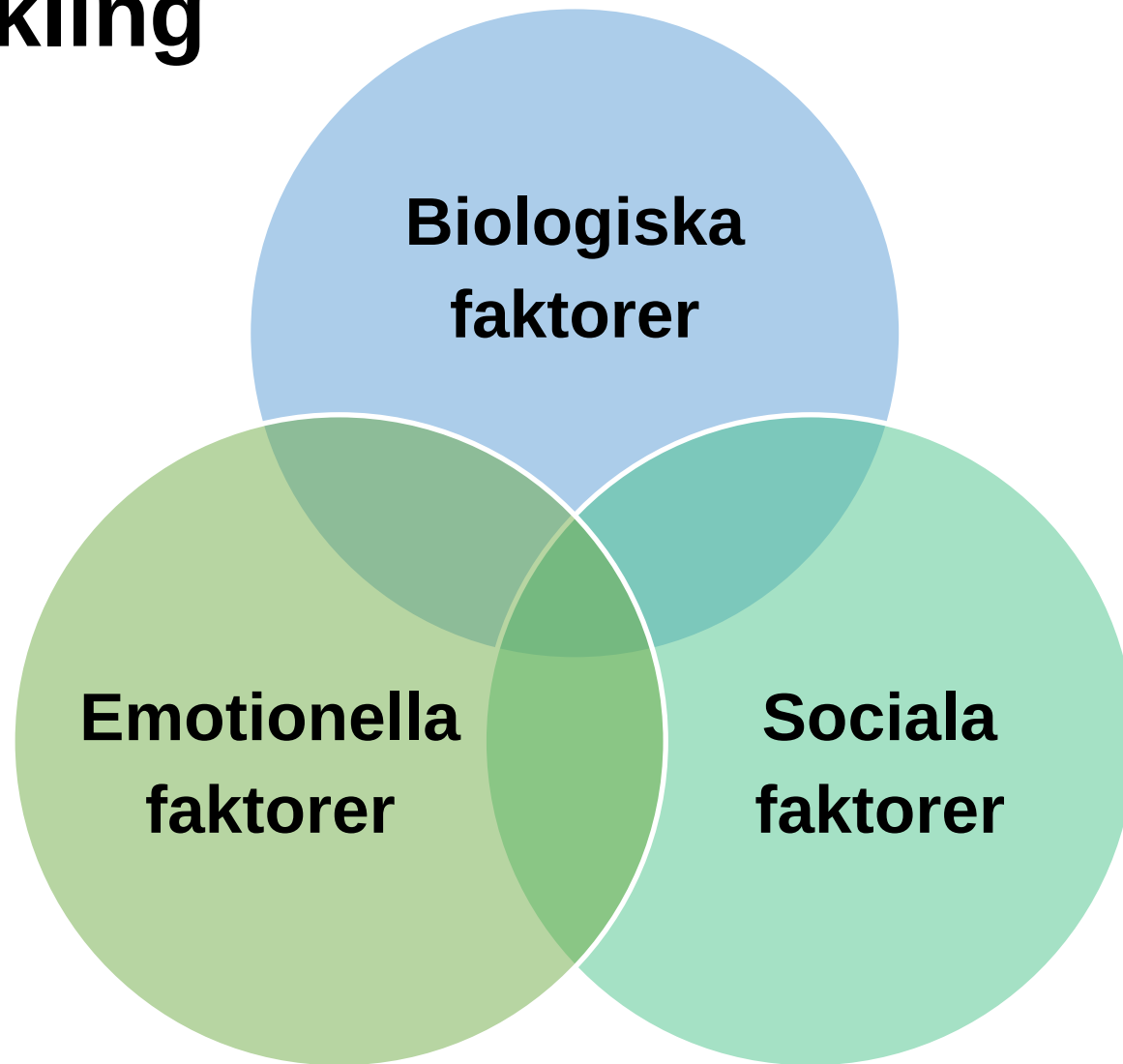
Kortsiktiga konsekvenser

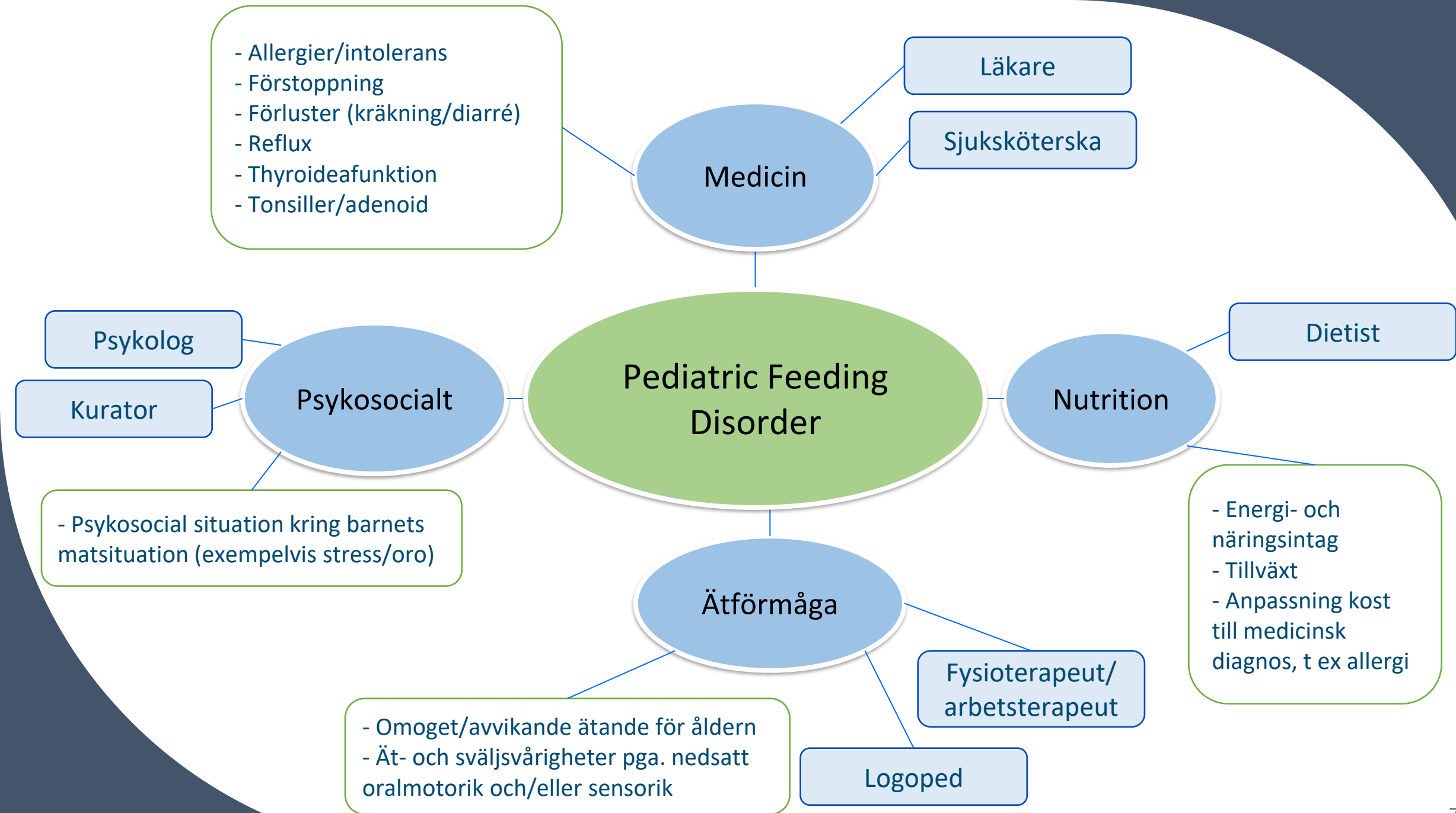
- Tillväxthämning
- Brist på mikronäringsämnen
- Ökad mottaglighet för infektioner
- Ätsvårigheter

Långsiktiga konsekvenser

- Försämrade kognitiv förmåga
- Ökad risk icke-smittsamma sjukdomar
- Överföring mellan generationer

Ätutveckling



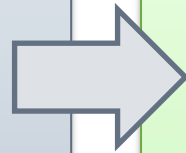


Ätutveckling

- medicinskt perspektiv

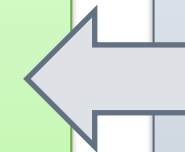
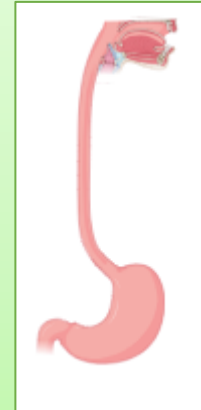
Avvikelser

- Förstoppning
- GERD (Reflux)
- Kroniska sjukdomar



Förväntat

- Utvecklas åldersadekvat
- God andningskapacitet
- Ingen kronisk sjukdom
- Matsmältning fungerar
- Aptitreglering i balans



- Tidig prematuritet
- Neurologisk sjukdom
- Biverkan av medicin

Ätutveckling

- nutritionellt perspektiv



Förväntat

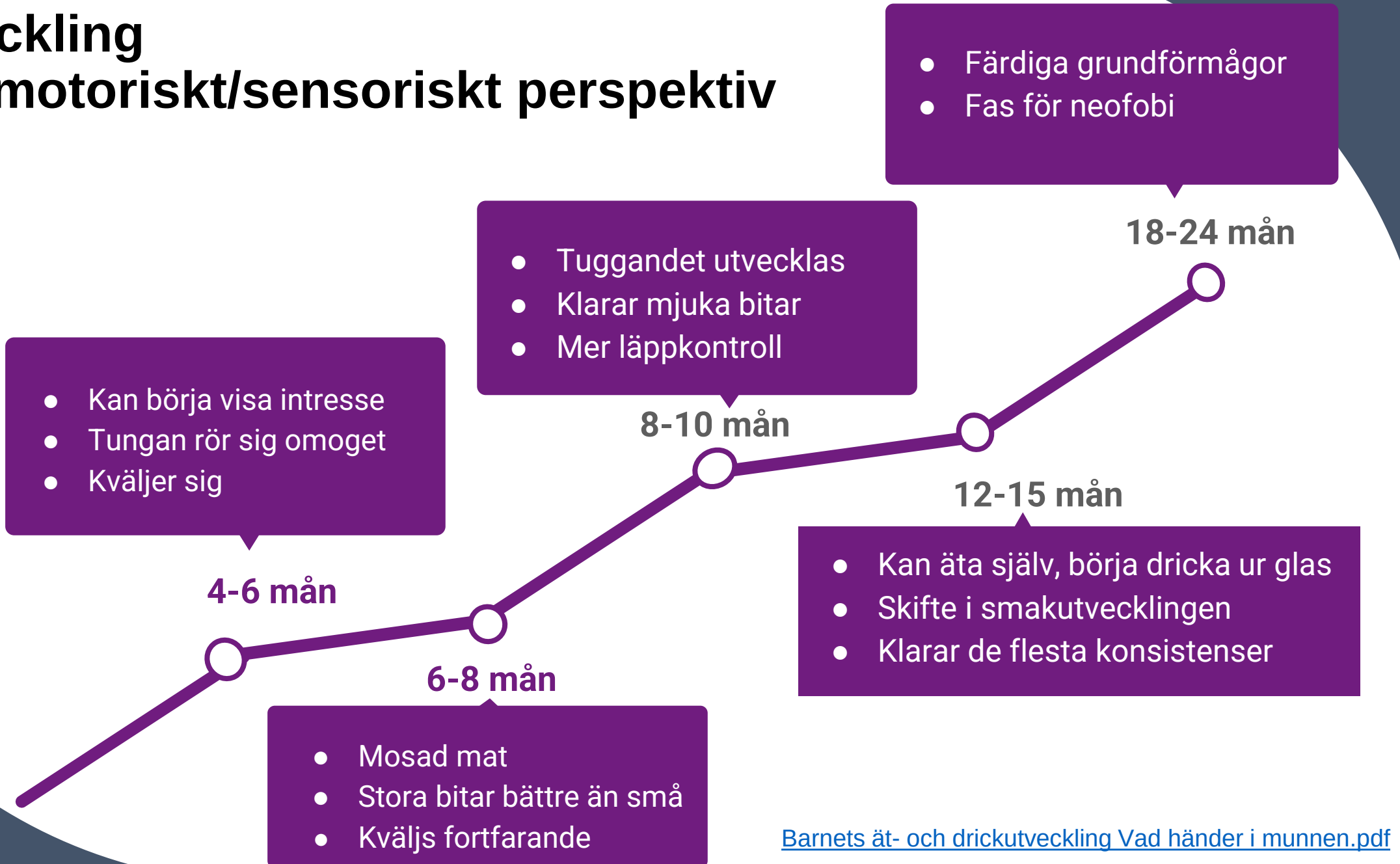
- Tillgodogör sig energi och näring
- Utvecklar successivt varierad kost
- Övergång till måltidsstruktur
- Har stabil tillväxt

Avvikelser

- Svårigheter att tillgodogöra sig energi och näring
- Begränsad variation i kost och konsistenser
- Allergier/Överkänslighet

Ätutveckling

- oralmotoriskt/sensoriskt perspektiv



Redo för fast föda?

Ålder

De flesta barn är redo för smakportioner runt 6 månaders ålder.

Intresse för mat

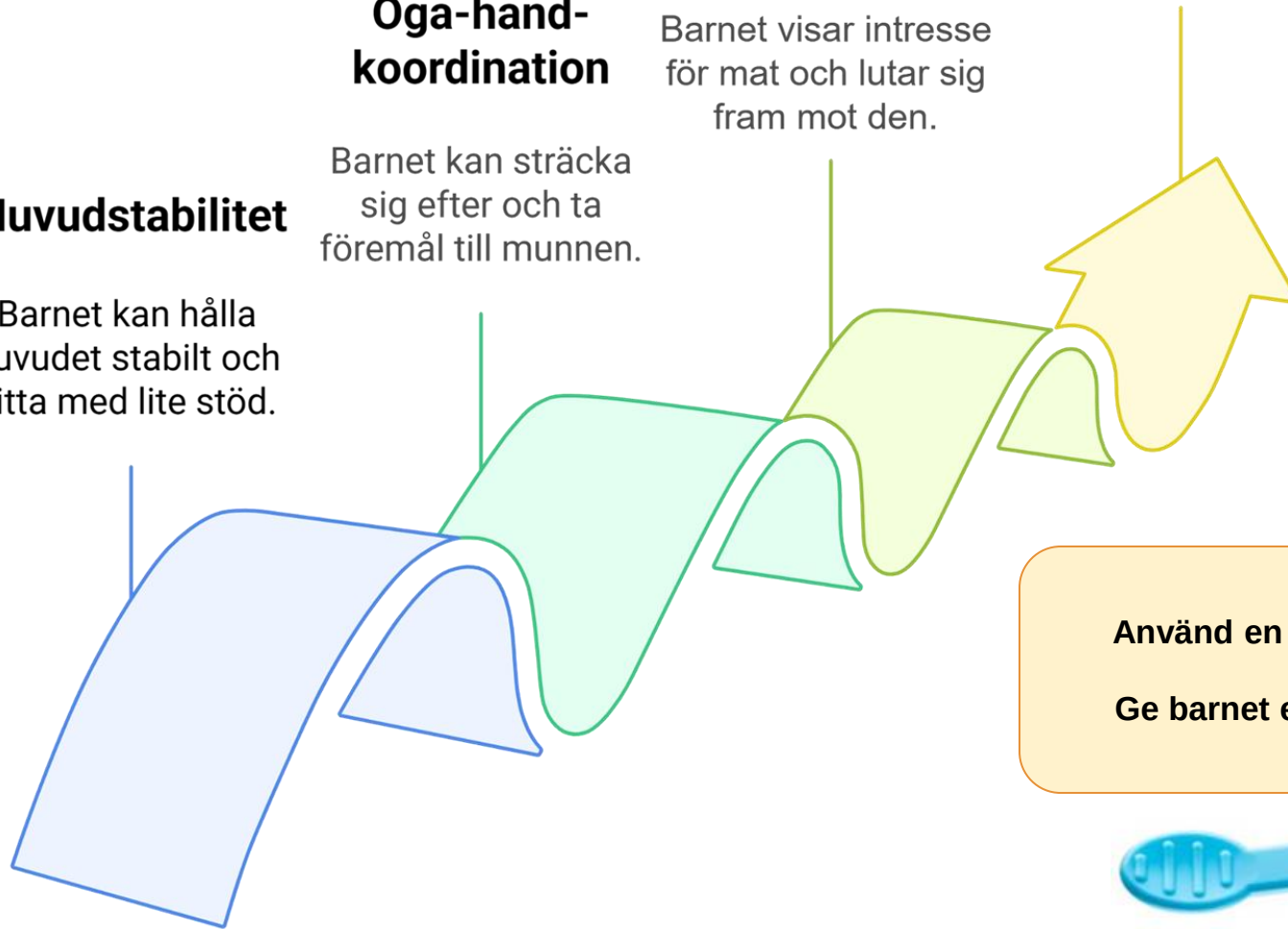
Barnet visar intresse för mat och lutar sig fram mot den.

Öga-hand-koordination

Barnet kan sträcka sig efter och ta föremål till munnen.

Huvudstabilitet

Barnet kan hålla huvudet stabilt och sitta med lite stöd.



Använd en rak sked som inte är så djup

Ge barnet en egen liten sked att hålla i



Barnets övergång till vanlig mat under första året

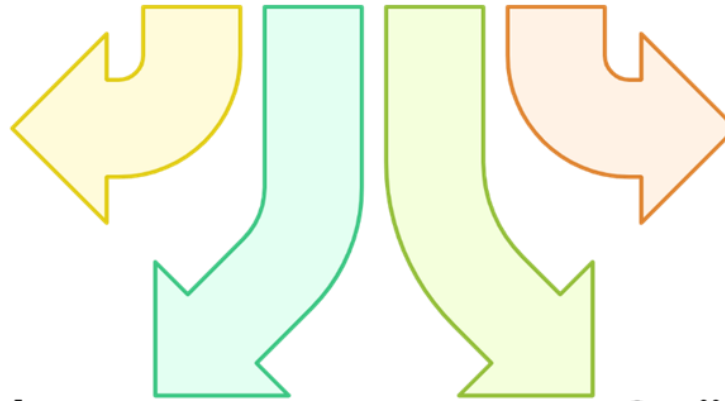
Ätutveckling

- introducera olika konsistenser



Puré

Lämplig för barn som börjar med fast föda, hjälper till att vänja sig vid konsistensen.



Plockmat

Uppmuntrar självmatning och utforskning av olika smaker och texturer.



Tuggträningsmat

Hjälper barn att utveckla tuggfärdigheter utan att bita av bitar.

Smältbara livsmedel

Underlättar tuggning genom att vara lätt att bearbeta och svälja.



Måltidsrutin för barn 1-2 år



1. Förbered barnet

Förbered barnet genom att säga till i god tid och tvätta händerna tillsammans

Hjälp barnet att sätta sig.
Tänk på korrekt sittställning

2. Sätt barnet vid bordet



3. Introducera mat

Lägg fram två sorters mat.
Visa och benämnn maten för barnet

Var modell för barnet genom att äta samma mat som barnet tillsammans med din egen mat

4. Var modell för barnet



5. Erbjud nya matsorter

Introducera ytterligare två sorters mat när barnet är redo

Städa undan maten tillsammans med barnet

6. Avsluta måltiden

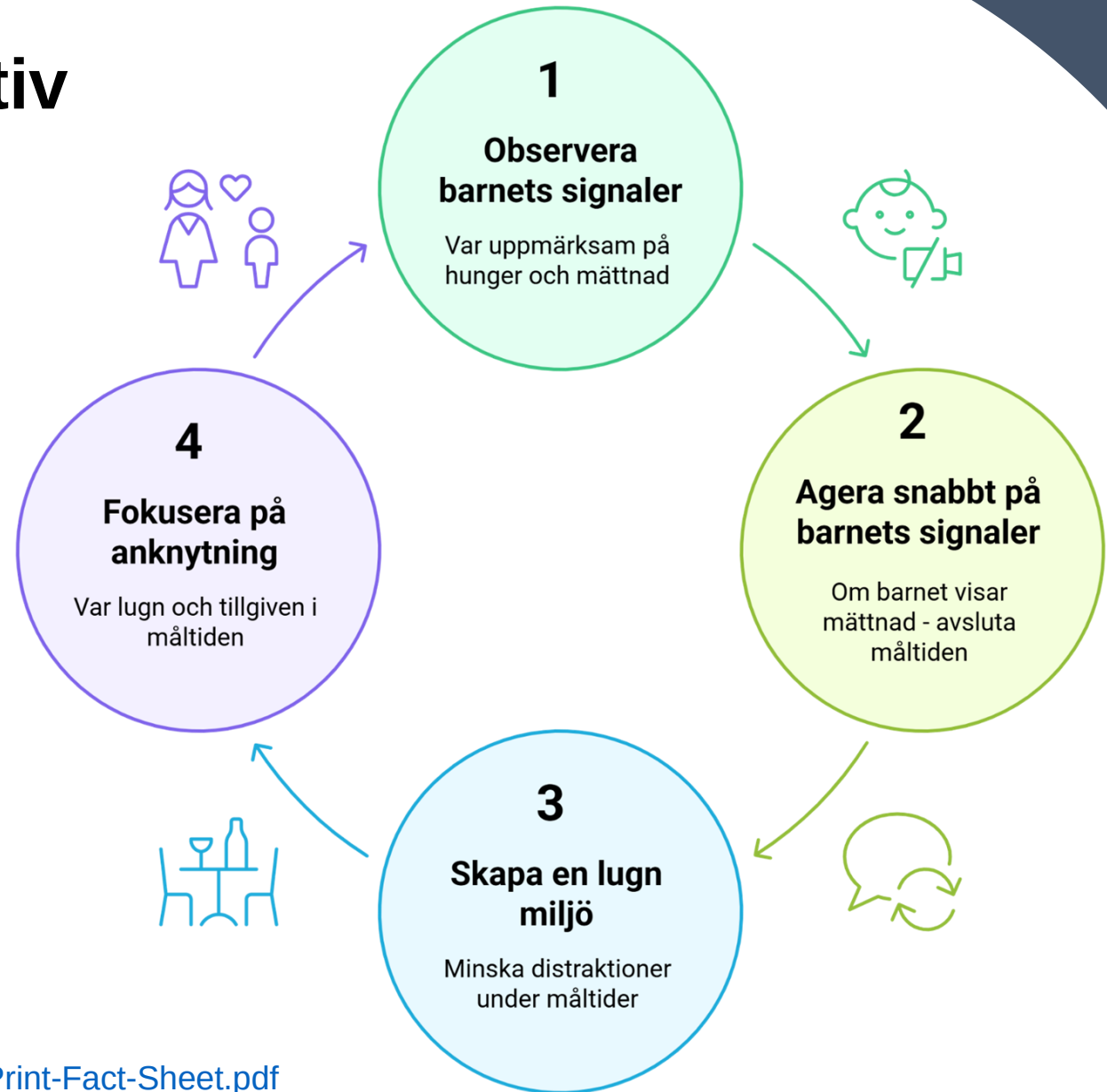


Ätutveckling

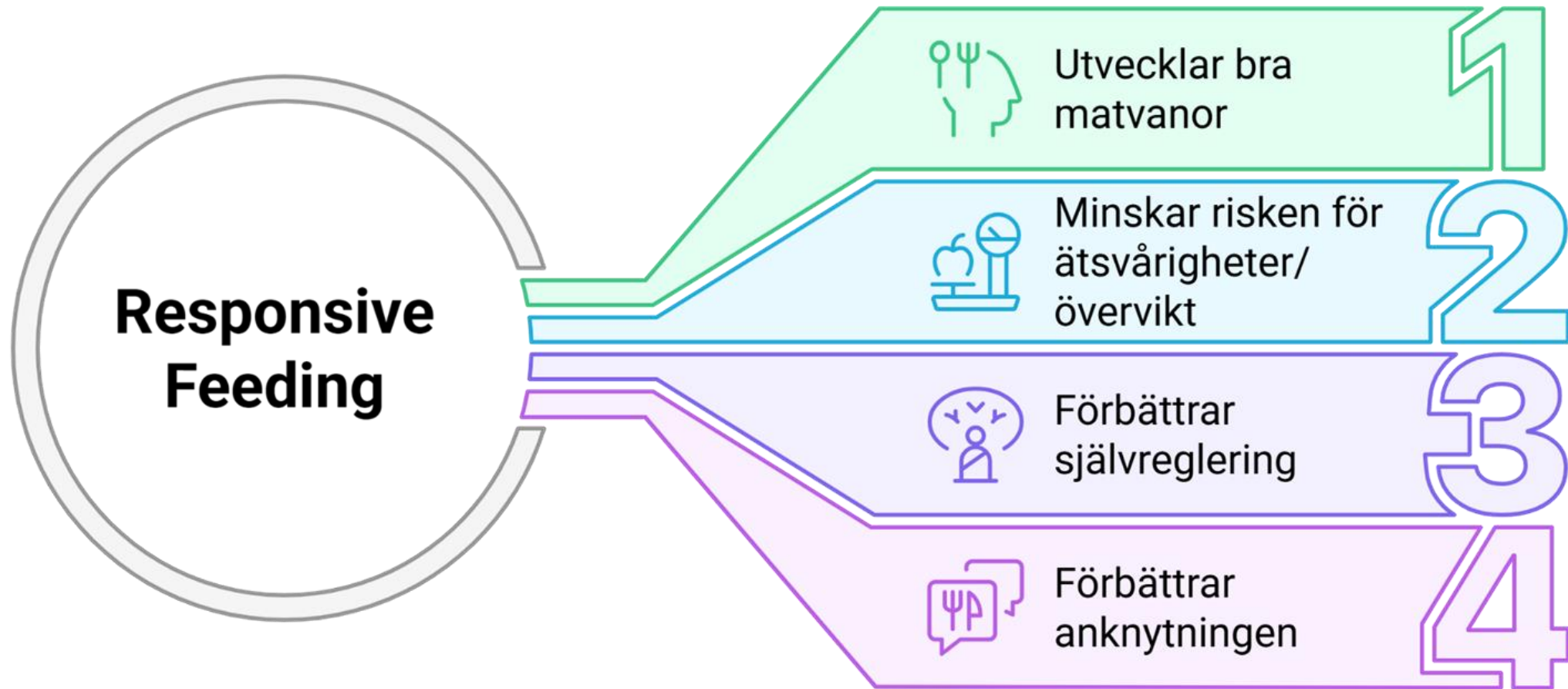
- psykosocialt perspektiv

Responsive Feeding

Att vara uppmärksam och agera på barnets signaler av hunger eller mättnad



Fördelar med Responsive Feeding



Röda flaggor

Svårt att övergå till fast föda

Barnet lär sig inte äta
nya konsistenser

Äter halvsovande

Barnet äter bäst i
halvsovande tillstånd

Äter inte som andra

Föräldrar beskriver
återkommande att barnet
har svårt att äta

Måltidsstrider

Måltider kännetecknas
av kamp och avledning

Stressade föräldrar

Föräldrar upplever stress
och ångest under måltider

Långa måltider

Måltider tar längre
tid än 30 minuter

Viktkurva avtar

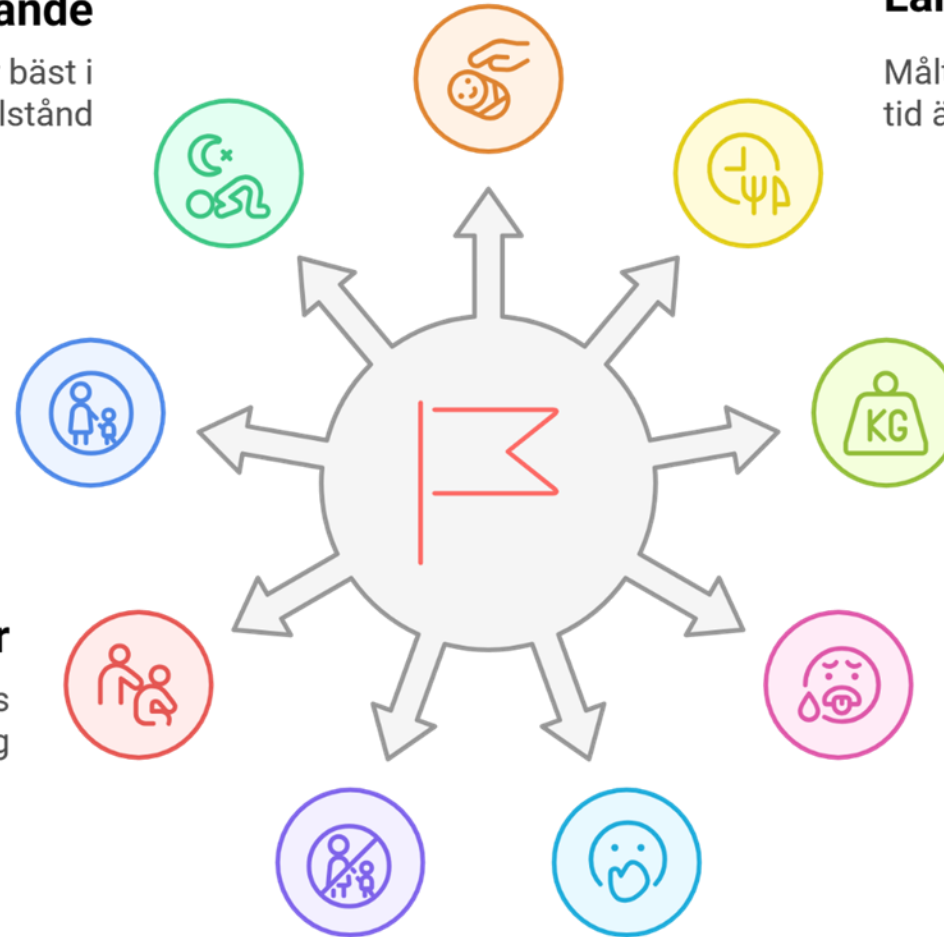
Barnets viktkurva
avviker från det
normala

Smärta vid ätande

Barnet visar tecken på
smärta eller obehag
under måltider

Hosta/Kräkning

Barnet hostar eller kräks
ofta under måltider



Hur ska man hantera röda flaggor?



Medicinskt stöd

Konsultera läkare för att ta itu med potentiella underliggande problem



Justera måltidsrutiner

Ändra måltidslängd och miljö för att minska stress



Utvärdera kost

Se över barnets kost för att säkerställa tillräcklig näring



Stöd för föräldrar

Stötta föräldrarna i att hantera stress och förbättra måltidsinteraktioner



Utveckla ätförmågan

Konsultera logoped om barnet inte har ett åldersadekvat ätande

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