

Tips kring mat och måltider

Många föräldrar till barn med diagnos inom autismspektrum är bekymrade över sitt barns matvanor. Barnet vill ofta bara äta en viss sorts mat och för många är det mycket svårt att få till en bra matsituation för barnet och resten av familjen. I många fall kan det behövas professionell hjälp för att komma tillrätta med selektivt ätande och att som lekman testa för mycket på egen hand kan rent av ge motsatt effekt mot vad man tänkt sig.

Här är några tips som kan underlätta mat och måltider:

1. Ha regelbundna måltider

Att ha tydlighet och struktur kring vardagliga aktiviteter underlättar oftast för barn med autism och detta gäller även matsituationen. Det kan vara till stor hjälp att ha samma tid för måltiderna och mellanmålen varje dag.

2. Struktur i matsituationen

Förutom att ha fasta måltider kan det även underlätta att ha fasta rutiner kring hur matsituationen går till, exempelvis var man äter, hur länge man måste sitta kvar och vad som händer när man ätit färdigt. Försök äta på samma plats varje gång. Minimera störande inslag som TV, musik och dator. Om barnet är van vid att äta framför Tv:n kan det vara mycket svårt att få barnet att sitta vid matbordet och äta utan TV och man kan behöva hjälp med att lägga upp en strategi för hur det ska gå till att ändra denna rutin.

3. Förbered barnet på vad som ska serveras

Ibland kan barnet vara hjälpt av att veta vad som ska serveras till middag. Det finns olika sätt att förbereda barnet på detta. I vissa fall kan det underlätta att redan på morgonen visa vad som ska serveras till middag eller låta barnet vara med och tillreda maten. Om familjen använder en veckomatsedel kan barnet kanske ha en dag då det får välja vad som serveras.

4. Farmors lag, först/sen

Det kan underlätta att man är tydlig med i vilken ordning saker ska hända. För många kan det vara bra att tydligt få se vad som kommer först och vad som händer sen. Ett klassiskt exempel är **först** äta mat och **sen** äta efterrätt. Man kan även använda farmors lag för att hjälpa till att tydliggöra rutiner, exempelvis "först äta en potatis och två köttbullar, sen titta på barnprogram". Om det är svårt att förstå orden kan man använda bilder. Kom ihåg att det roliga eller extra goda ska komma "sen". Att försöka använda först/sen när

barnet redan är upptagen med något roligt är mycket svårt. "först TV, sen mat" är oftast mycket svårare att få med barnet på än att säga "först mat, sen TV".

5. Sänk kravnivån

Försök minimera längden på måltiderna om barnet har mycket svårt att sitta stilla och äta. Hellre tre bra minuter än tjugominuters kamp för att få barnet att sitta kvar. Att sitta kvar vid bordet för att vänta på att alla ska äta upp är det få barn som klarar oavsett om de har en autismspektrumdiagnos eller inte.

6. Selektivt ätande

Det kan vara mycket svårt att komma till rätta med selektivt ätande utan professionell hjälp. Har man otur kan försöken man gör för att få barnet att äta mer varierat leda till att barnet tvärt om äter ännu färre saker. Några saker kan man dock göra på egen hand. Det man ofta hamnar i när man har ett barn som äter selektivt är att man inte ens erbjuder barnet något annat än det som det brukar äta. Detta innebär att det inte heller kommer att smaka på eller äta något annat. Så se till att det alltid erbjuds annan mat, men tvinga inte barnet att smaka eller äta av den. Föräldrar, syskon och kompisar kan vara modell för barnet genom att äta och uttrycka sig positivt om maten. Att låta barnet vara med och tillreda maten kan ibland öka nyfikenheten inför ny mat.

7. Ätande

Det är oftast lättare att få barnet att äta om det är hungrigt. Undvik därför småätande eller att barnet dricker mycket precis innan eller mellan måltiderna. Försök att även ha fasta tider för mellanmålen. Om barnet inte äter så mycket eller inte alls under middagen är det bra att inte direkt ta fram det som barnet vill ha eftersom det snabbt lär sig att om det inte äter kommer det goda fram i alla fall. Spara hellre detta till ett kvällsmål som barnet får innan det är dags att påbörja kvällsrutinerna.

8. Bråka inte om måltiderna

Sist men inte minst: det hjälper sällan att försöka tvinga barnet att äta eller att kommentera kvarlämnad mat på ett negativt sätt. Om det blir för mycket tjat och konflikt kring måltiderna, minskar sannolikheten att barnet ska utveckla goda matvanor. Försök att hålla tillbaka tjetet och beröm och uppmuntra istället ditt barn när han eller hon äter bra eller sitter kvar på stolen.