

HUSKELISTE

TIL FORBEREDELSE AV MÅLTIDER

1. Planlegge hva barnet trenger å spise i dette måltidet: Hvor mye energi som trengs, hvilke matsorter, hva slags drikke og hvor mye?
2. Skal barnet få velge noe i måltidet? I så fall ha klart for meg likeverdige alternativer å velge mellom. Husk: Ett eller to valg er nok.
3. Hvis barnet nekter å spise noe jeg serverer, ønsker jeg å tilby et annet alternativ, og på forhånd bestemme hva det alternativet skal være.
4. Skal alt serveres ferdig eller skal barnet mitt få lov til å forsyne seg selv eller smøre på? Husk å sjekke inn med meg selv: Hva er best for barnet mitt akkurat nå, hva er han/hun i stand til, hva skaper minst/mest angst/stress i han/henne?
5. Hva gjør jeg hvis barnet mitt nekter å spise/spise opp: På forhånd tenke ut hvordan jeg vil møte det, sånn at det kan sies til barnet når vi nærmer oss punktet at det må tre i kraft.

YOU CAN
DO IT!

TIPS TIL ALTERNATIVER HVIS BARNET IKKE SPISER /IKKE SPISER OPP

- Jeg vil signalisere at vi sitter til alt er spist, uansett hvor lang tid det tar (og gjennomføre det).
- Jeg vil bestemme en tidsramme, og når det nærmer seg, formidle at vi stopper her med følgende konsekvens: 1) Barnet må holde seg i ro, hvile, fram til neste måltid, og/eller tilsvarende mengde som ikke blir spist vil plusses på i neste måltid (fordi barnet ikke har fått i seg nok næring), eller 2) Vi tar en liten pause på 15 minutter, og fortsetter igjen til barnet har spist opp.
- Jeg har en plan for hva jeg gjør hvis barnet forlater måltidet: 1) Henter barnet tilbake, eller 2) Tar med maten og går dit barnet sitter.
- Jeg har en oversikt over likeverdige alternativer.

YOU CAN
DO IT!