



sjekkliste Har barnet ditt en spiseforstyrrelse?

Kjenner du barnet ditt igjen i flere av disse punktene? Det tyder på at han eller hun har et problematisk forhold til mat, vekt og kropp, og trenger hjelp.

	typiske tegn
<input type="checkbox"/>	Barnet ditt veier seg ofte, kanskje før og etter hun har spist, flere ganger i uka, eller flere ganger pr dag.
<input type="checkbox"/>	Barnet ditt er veldig opptatt av vekta si og hvordan kroppen ser ut, og tanker om mat, vekt, og kropp dominerer mye av det han eller hun er opptatt av, snakker om og fokuserer på.
<input type="checkbox"/>	Barnet ditt bruker mye tid på å tenke på mat og planlegge måltider.
<input type="checkbox"/>	Barnet ditt sjekker kroppens størrelse og utseende veldig mye. Eksempler: Ser hyppig på kroppen, kommenterer den, spiller seg overdrevent mye, ofte ser på bilder av seg selv, eller kjenner på kroppen om den har blitt større/ er tynn nok.
<input type="checkbox"/>	Du får inntrykk av at barnet ditt stadig lar være å spise selv om hun/han er sulten, og kanskje til og med liker å kjenne sult, føler seg sterk eller stolt når hun/han klarer å la være å spise.
<input type="checkbox"/>	Barnet ditt unngår mange matsorter av redsel for å legge på seg eller ikke være sunn nok, f.eks smør, oljer, sauser, brød, mm.,
<input type="checkbox"/>	Barnet ditt viser tegn på å være stressa, føle skam, føle seg ekkel, få dårlig samvittighet, føle seg tjukk, etter at han/hun har spist.
<input type="checkbox"/>	Du oppdager at barnet ditt kaster opp etter måltid.
<input type="checkbox"/>	Barnet ditt er ofte redd for å miste kontrollen over hva han eller hun spiser.
<input type="checkbox"/>	Vekta til barnet ditt over en tidsperiode gått mye opp og ned.

	typiske tegn
<input type="checkbox"/>	Barnet ditt har synlig gått ned i vekt, men når du kommenterer dette, så benekter barnet det eller gir uttrykk for å ikke se det selv.
<input type="checkbox"/>	Barnet ditt har mistet menstruasjonen, eller den har blitt svært uregelmessig, samtidig med vektnedgang eller overdrevent mye trening.
<input type="checkbox"/>	Barnet ditt gir uttrykk for at hun opplever seg for stor, eller tjukk, selv om hun/han synlig er svært slank eller for tynn.
<input type="checkbox"/>	Du synes det er vanskelig å spise mat når du ikke vet nøyaktig hva den inneholder eller hvor mange kalorier det er i maten.
<input type="checkbox"/>	Du har inntrykk av at barnet ditt har episoder hvor han eller hun får sterkt sug etter mat, og kan "kaste i deg" stor mengde mat på ganske kort tid.
<input type="checkbox"/>	Barnet ditt synes det er vanskelig å spise mat når hun/han ikke vet nøyaktig hva den inneholder eller hvor mange kalorier det er i maten.
<input type="checkbox"/>	Barnet ditt teller og regner mye på kalorier før og etter måltider.
<input type="checkbox"/>	Barnet ditt har begynt å unngå å spise sammen med andre, og viser tydelige tegn på ubehag ved å spise sammen med andre.
<input type="checkbox"/>	Barnet ditt har begynt å trene mye mer enn før, og treningen virker overdreven eller tvangspregget.
<input type="checkbox"/>	Barnet ditt er svært rastløs etter å ha spist og viser tegn på å ville bevege seg for å forbrenne maten.
<input type="checkbox"/>	Barnet ditt har blitt veldig opptatt av å lage mat, bake, lese oppskrifter, lese om mat, og liker å servere mat til andre uten å spise selv.