



Diætistens arbejde med barnet og familien

Esther Hvass, klinisk diætist
Børn og Unge

Program

- Diætetiske tilgang
- Pædagogiske tilgang
- Ernæringsprincipper
- Kostdagbog – kostanamnse
- Diætetiske aktiviteter
- Patientfortællinger

Rammeplaner Foreningen af kliniske diætister www.diaetist.dk

1. Diætbehandling af børn med adipositas (2-18 år)
2. Vejledningspædagogik i diætbehandling

Diætetisk tilgang

Diætbehandling af børn og unge med adipositas

- Tværfaglig opgave, som kræver et tæt samarbejde mellem fagpersoner som læger, sygeplejersker, kliniske diætister, psykologer, socialrådgiver
- Diætbehandlingen involverer hele familien, især forældrene
- Børn kan og skal ikke drages til ansvar for indkøb, tilberedning etc.

ANALYZER
3C-418

Segment	Age	Sex	Height	Weight	Fat %	Fat Mass	Predicted Muscle Mass
Whole Body	10	M	140	30	18.5	5.5	1.8
Right Leg					15.0	1.5	0.5
Left Leg					15.0	1.5	0.5
Right Arm					15.0	1.5	0.5
Left Arm					15.0	1.5	0.5
Trunk					15.0	1.5	0.5

ROS

Behandlingsramme

- Familiebaseret behandling med en multidisciplinær tilgang
- Fokus sættes på almindelig sund kost, mere motion og/eller reduceret inaktivitet samt mere hensigtsmæssige adfærdsmønstre

ROS

Behandlingsramme

- 1. besøg: Læge/sygeplejerske
- 2. besøg: Diætist og idrætskonsulent
- 3. besøg: Sygeplejerske
- 4. besøg: Diætist
- Individuelle forløb: Sygeplejerske og øvrige faggrupper efter behov (psykolog, diætist, læge)

Pædagogisk tilgang

Pædagogisk tilgang

- Dyrk individualiteten
 - på flere niveauer i alle faggrupper, hvilken tilgang, mange ændringer på samme tid, få ændringer ad gangen, tætte opfølgninger, screeningsmateriale
- Giv tydelige og klare anbefalinger
- Dyk ned i detaljen
- Vær handlingsorienteret, vær konkret

Pædagogisk tilgang

- Ejerskab – barnet/forældre er medvirkende til at formulere mål og aftaler
- Forældrene er rollemodeller – børnene afspejler sig i forældrenes spisevaner både i forhold til hvor hurtigt forældrene spiser, spiser de grønsager, spiser de små eller store portioner, spiser de morgenmad, springer de måltider over etc.

Ernæringsprincipper



Ernæringsprincipper

De 10 kostråd

- ✓ Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- ✓ Spis frugt og mange grøntsager
- ✓ Spis mere fisk
- ✓ Vælg fuldkorn
- ✓ Vælg magert kød og kødpålæg
- ✓ Vælg magre mejeriprodukter
- ✓ Spis mindre mættet fedt
- ✓ Spis mad med mindre salt
- ✓ Spis mindre sukker
- ✓ Drik vand



Ernæringsprincipper

- Spis fiberrigt
- Sikre dagligt indtag af **nok** frugt og **grønt** (4-10 år min. 300-500 g og >10 år min. 600 g (over halvdelen skal være grønt))
- Tørret frugt indgår ikke i 6 om dagen

Børn 4-10 år

Skal have 4-6 om dagen



Ernæringsprincipper

- Begræns kalorietæt fastfood til max. 1 x måneden
- Spis fisk flere gange ugentligt - 350 g ugentligt (heraf 200 g fede fisk)
- Sukkersødede læskedrikke begrænses til max. 1/2 liter ugentligt
 - herunder max 25 cl energidrik x 2 om ugen

Ernæringsprincipper

- Begræns slik, kage, is

Ernæringsprincipper

- Alkohol frarådes børn og unge
- Unge mellem 16-18 mindst mulig alkohol og stoppe før 5 genstande
- Vigtig med samtale med de unge omkring energimængden i alkoholiske drikke

Ernæringsprincipper

- Spis ikke for meget
 - Brug af teknikker som tallerkenmodel, portionsbegrænsning, nudging teknikker som smalle glas, små tallerkner, slik serveret i omvendt kegleform, organisering af grønsager i køleskabet (øjnehøjde), spis langsomt, øve sig på sult og lækkersult samt mæt og overmæt.

Fokus på at fremme sunde fødevarer giver en bedre langtidseffekt end fokus på at reducere usunde fødevarer

Hold øje med portionsstørrelsen



2000 kJ / 475 kcal



2600 kJ / 620 kcal



3100 kJ / 740 kcal

Sufficient indtag af alle næringsstoffer

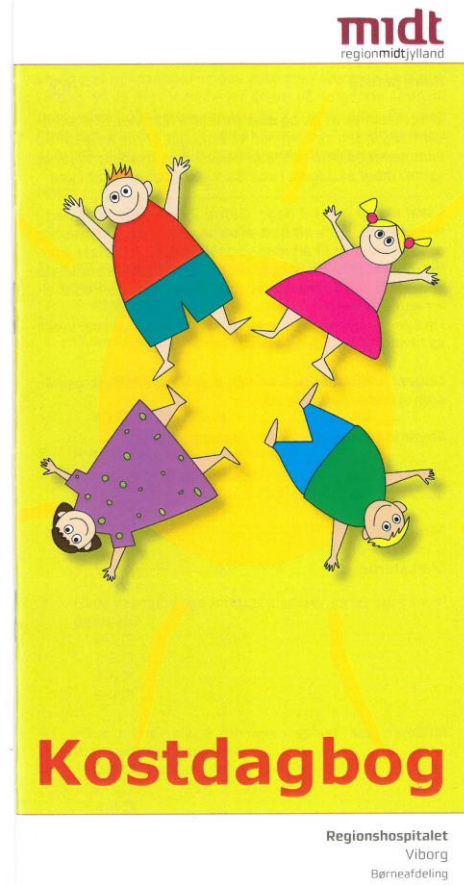
- En sund varieret kost på 5000 kJ/1200 kcal sikrer behovet for både makro- og mikronæringsstoffer
 - Obs indtag af fed fisk (ca. 200 g/uge)
 - Obs jern piger over 10 år
 - Calcium ved børn, som ikke indtager mejeriprodukter
 - D-vitamin i vinterhalvåret

Det gode måltid

- Oplevelser med en følelsesmæssig værdi huskes bedst
- Et måltid kan bidrage med omsorg
- God stemning ved bordet, glæden ved at spise sammen, positive oplevelser ved at smage nyt og positive oplevelser i køkkenet under madlavning
- Bevare glæden ved måltiderne, glæden ved at smage nyt og modet til at smage nyt

Kostdagbog og kostanamnese

Kostdagbog



Kære familie

Vi ser frem til, at du og dine forældre kommer til diætist-samtale. Inden du kommer, vil vi meget gerne have, at du sammen med dine forældre skriver ned, hvad du plejer at spise i løbet af dagen. I skal bare gøre det, så godt I kan.

I skal skrive ned i 3 dage. Gerne 2 hverdage og 1 dag i weekenden. Skriv alt ned, efterhånden som du spiser og drikker. Husk at få alt med - også det, som du spiser imellem måltiderne. Skriv også gerne på hvilket tidspunkt, du spiser. I skal ved den varme mad skrive den tilberedte eller kogte vægt.

I må gerne veje maden, men hvis I ikke ved, hvad det vejer, så beskriv mængden så godt I kan.

Udover kostdagbogen er der nogle enkelte spørgsmål, som vi beder Jer svare på.

Medbring kostdagbogen til diætistsamtalen.

Hvis I har spørgsmål, er I velkommen til at ringe til diætisterne på 7844 5454.

Mange hilsner

Diætisterne

Mange af oplysningerne om kosten vil være ens fra dag til dag. Vi vil derfor bede jer svare på følgende spørgsmål, inden I går i gang med at føre kostdagbog. De **røde** spørgsmål beder vi dig om at svare på - og de **grønne** spørgsmål beder vi dine forældre om at svare på.

Navn: _____

Cpr.: _____ - _____

1. Hvor meget kan der være i det service, som I normalt bruger?

et glas er _____ ml

en kop er _____ ml

et krus er _____ ml

en dyb tallerken er _____ ml

2. Hvor meget vejer jeres brød?

rugbrød: _____ g pr. skive

franskbrød: _____ g pr. skive

bolle/brød _____ g pr. skive

3. Hvor mange dage om ugen spiser jeres barn morgenmad?

0-1

2-3

4-5

6-7

4. Hvor mange dage om ugen spiser hele familien morgenmad sammen?

0-1

2-3

4-5

6-7

5. **Hvor mange dage om ugen har du madpakke med i skole?**
0-1
2-3
Alle dage
6. **Køber du mad på skolen eller andre steder?**
Hvis ja - hvad og hvor henne?

7. **Hvor mange dage om ugen spiser hele familien aftensmad sammen?**
0-1
2-3
4-5
6-7
8. **Hvor mange måltider spiser du i løbet af dagen?**
1-2
3-4
5-6
Flere
9. **Hvordan vil du beskrive din appetit?**
Lille appetit
Almindelig appetit
God appetit
Stor appetit
Ved ikke
10. **Hvor mange gange om ugen hygger I jer med fjernsyn og slik, kage, is om aftenen?**
1-2
3-4
5-6
11. **Hvor ofte spiser I på restaurant, grillbar etc.?**
Dagligt
4-6 gange om ugen
1-3 gange om ugen
sjældnere
12. **Hvor mange gange om ugen spiser I slik, kage, is, chips?**
Dagligt
5-6 gange om ugen
4-3 gange om ugen
1-2 gange om ugen
Aldrig
13. **Hvor ofte køber I fast-food?**
Dagligt
4-6 gange om ugen
1-3 gange om ugen
Sjældnere
14. **Ser du fjernsyn samtidig med, at du spiser?**
Dagligt
4-6 gange om ugen
1-3 gange om ugen
Aldrig
15. **Hvem i familien køber oftest ind _____**
Hvor ofte er jeres barn med til at købe ind?
Dagligt
4-6 gange om ugen
1-3 gange om ugen
Aldrig
16. **Hvem i familien tilbereder maden _____**
17. **Laver du mad eller hjælper til med madlavningen?**
Dagligt
4-6 gange om ugen
1-3 gange om ugen
Aldrig
18. **Får du vitamintilskud eller andre kosttilskud?**
Hvilke og hvor meget _____

Kostdagbog understøttes altid af kostanamnese

Date: 19/4-17

Klokken	Mad	Drkke	Mængde i g (hvor meget)	Sted (hvor henne)	Bemærkninger
7:20	mini-Hvedes bacon ost ^{bacon}		150 gr 20 gr	hjemme	
10:00	2 x rugbrød 2 x ost milsliber		120 gr 20 gr 1 bid	skole skole skole	komme dele lide
15:00	2 x rugbrød bacon ost skinken ost		120 gr 30 gr 30 gr	hjemme hjemme hjemme	
18:30		Vand	1/2 liter	hjemme	
19:30	100g x 2 ost x 2 skinken x 2	Vand x 2 Cald ^{kebab}	1 liter 200 gr 20 gr	hjemme hjemme hjemme	
21:00	Parasit	Vand	1/2 liter	hjemme	
21:30	100g ost skinken	Pepsi max 1 glas kaffe	1 stk 2 1/2 dl 60 gr 15 gr	hjemme hjemme hjemme hjemme	

Eksempel

- Morgen: miniflutes (150 g)
m/baconost (25 g) + vand eller
cornflakes (50 g) m/letmælk (150 g)
eller pærebananyoghurt (200 g)
- Formiddag: rugbrød (120 g)
m/baconost, müslibar
- 19.30: toast (levebrød) (240 g), ost
(60 g), skinke (100 g), vand

Eksempel

- 21.00: radise
- 21.30: toast (60 g) og 15 g ost,
vand

Oplysninger fra kostanamensen

- Aften: madpandekager (3-4 stk.) eller pitabrød (3-4 stk.) eller spaghetti m/kødsovs (2-3 portioner) eller frysepizza (2-3 stk.) – sjældent grønsager (undtagen ved pitabrød, madpandekager)
- Aftenskaffe: 1 stk. frugt eller kage
- Fre-og lørdag: bland-selv-slik 50 kr.

Handlingsplan - aftaleark

1. Ingen morgenmad i sengen.
2. Rugbrød eller morgenmadsprodukt m/min. 8 g kostfiber og max. 13 g sukkerarter – gennemgået indkøbskort.
3. Ingen miniflutes, cornflakes eller pærebanyoghurt
4. Eftermiddagsmåltid: radiser, gulerod, agurk + ½ stk. rugbrød

Aftaleark

5. Grønsager til aftensmåltid
6. Start med 1 portion grønsager
7. 1 portion til aften
8. Råderum for tomme kalorier: 90 g blandet slik og 40 g kage



UGENTLIGT RÅDERUM TIL TOMME KALORIER FOR BØRN 7-10 ÅR

**SPIS MINDRE
SUKKER**



Valg af 3 portioner om ugen ud fra Fødevarestyrelsens ugentlige råderum

1. ½ liter saftevand eller sodavand

2. 45 g blandet slik

3. 25 g chokolade

4. 80 g is

5. 20 g popcorn

6. 40 g kage

= ca. 4000 kJ/950 kcal pr. uge

(barn 7-10 år energibehov ca. 8000 kJ/1900 kcal)

Pointsystem

regionmidtjylland **midt**



point
330

regionmidtjylland **midt**



point
1135

regionmidtjylland **midt**



point
480

regionmidtjylland **midt**



point
320

regionmidtjylland **midt**



point
220

regionmidtjylland **midt**



point
320

regionmidtjylland **midt**



point
970

regionmidtjylland **midt**



point
365

regionmidtjylland **midt**



point
350

7-10 år
4200 point pr. uge

Diverse strategier

- Aftaleark
- Evt. kostplan
- Indkøbsvaner f.eks. indkøbsguide, varedeklaration med det formål familien selv kan vurdere hensigtsmæssige og uhensigtsmæssige produkter

Indkøbsguide

INDKØBSGUIDE Levnedsmiddel pr. 100 g.	Max. Sukkerarter g.	Max. Kulhydrater g.	Min. Fibre g.	Max. Fedt g.
Morgenmadsprodukter	13		8	7
Rugbrød, knækbrød	5		8	7
Groft brød	5		5	7
Mælkeprodukter		6		0,7
Ost				17/30+
Kød og pålæg				10
Fisk				-
Dressing, sovs, salater		10		5
Færdigretter, pommefrites				5
Læskedrik, sodavand		1		

Diverse strategier

- Strategier for implementering af adfærdsændring i forhold til mad, måltider – evt. brug af billedemateriale fra de 10 kostråd
- Strategier for træning i madmod og madglæde

Diætetiske aktiviteter



Diætetiske aktiviteter

- Kokkeskole et forløb over 4 aftener med forskellige temaer
- Kokkeskole er for barnet og forældre (ikke søskende)
- Temaerne kan være grønsager, madpakke, fødselsdage, fastfood – temaerne planlægges ud fra deltagerens ønsker

Kokkeskole

- Fokus på glæden ved maden, fællesskabet ved spisningen, mod til at smage på noget nyt, inspiration til nye retter etc., brug af apps (sæsonforgodsmag, fuldkorn)
- Kogebog - ROS
- Dække bord f.eks. fødselsdagsbord

Erfaringer med kokkeskolen

- Mesterlæren
- Støttepædagogen
- Fælles oplevelse for familien, herunder maden i praksis
- Fælles oplevelse med andre familier familien – herunder erfaringsudveksling

Patientfortællinger

Nye aktiviteter

- Strategier for håndtering af specielle situationer – herunder brug af små videoklip om andre familiers fortællinger og erfaringer
- Videoklippene er opdelt i temaer som bedsteforældre, fødselsdage, ferie (jul, sommer), "komme-i-gang-igen", mad i SFO/klub.....

Hun elsker mig jo alligevel



Svært med kun en portion



Stop op – læg mærke til, hvad vi gør....



På museum



Portionsanretning



Formål med videoklip

- Patientfortællinger – supplement til fagpersonerne
- Spejling – vide "at jeg ikke står alene" – emotionel påvirkning fra lidelsesfæller
- Genkendelse – blive berørt

Formål med videoklip

- HÅB
- Vi er alm. forældre – ingen er super forældre
- Må godt gøre ondt at sige nej !!
- Kæmpe sig igennem – kan tåle noget ubehag, men gør det alligevel
- Snapchat

Tak for nu

