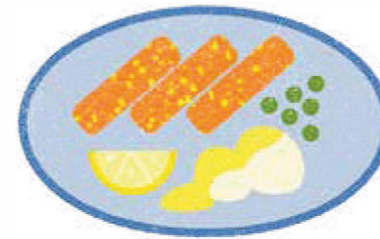


Så NPF-säkrar du skollunchen

För elever med neuropsykiatrisk diagnos, NPF, kan skollunchen vara stress- och ångestframkallande. **Joanna Lundin**, specialpedagog med inriktning på NPF, ger tips om hur matsalen kan bli trivsammare för alla.

fakta: GUNILLA ELDH illustration: JENS MAGNUSSON



1 Utbilda skolmåtidspersonalen om NPF så att de kan bidra till förbättringar. Det som är bra för elever med NPF är bra för alla.

2 Om en elev med NPF får särskild mat ska det kallas behovskost, inte önskekost. Det är skillnad mellan barn som inte gillar viss mat och barn som inte kan äta viss mat.

3 Man ska inte behöva läkarintyg för att få behovskost, det ska räcka med en NPF-diagnos.

4 Underlätta för elever med selektivt ätande att delta i måltiden. Många med den problematiken har en diagnos inom autismspektrumet och behöver alla tillfällen till social träning.

5 Om en elev inte kan äta med andra, låt hen äta i klassrummet eller i "tyst kupé".

6 Se över menyn generellt – på vissa skolor är det en tredjedel av eleverna som inte vill ha den ordinarie skollunchen. Hur kan det komma sig?

7 Gör maten "renare", till exempel gurkstavar i stället för gurksallad. Mycket av skolmaten är kladdig, som gratänger, soppor och såser, och det har många barn svårt för.

8 Lägg upp maten så att man ser vad den består av, då kanske barn vill prova frivilligt. Tvång är aldrig bra.

9 Matuppföstran inte eleverna. Uppmaningar som "Smaka på allt" eller "Ät upp maten på tallriken" funkar inte, särskilt inte till elever med NPF.

10 Ha fasta platser i matsalen, antingen personlig eller för gruppen/klassen. Det minskar stressen att veta var man ska sitta och tillsammans med vem.

11 Använd bildstöd. Hur ser stekt torsk med ärtor och citronsås ut på tallriken? Var ställer jag glas, porslin och bestick på diskstationen?

12 Undvik kösystem. Många med NPF får stresspåslag av att köa. Undersök alternativ, till exempel att inrätta flera stationer där man kan ta mat eller att ställa fram maten i karottar på borden.

13 Hög ljudnivå under måltiden är särskilt jobbigt för elever med NPF. Försök dämpa ljudet med till exempel ljudabsorberande plattor, möbeltassar och porslin som besticken inte gnisslar högt mot.

14 Försök göra matsalen trivsam, till exempel genom att dela in den i flera rum med hjälp av skärmar eller växter.