

---

## Tips för bättre matrutiner

---

Ungdomar som lider av depression har ofta svårt att upprätthålla sina matrutiner. En del tappar aptiten och hoppar över måltider medan andra tröstäter och småäter. Många tappar rutiner i vardagen vilket gör det svårare att hålla regelbundenhet i måltider. När man äter sämre leder det ofta till ökad energilöshet, trötthet och känslomässig sårbarhet. Det är viktigt att arbeta med matrutiner för att kunna bryta den depressiva spiralen.

När man ska förbättra matrutinerna brukar det vara bra att tänka på att

- äta gemensamma måltider i familjen
- äta enligt ett uppgjort schema och inte efter hungerkänsla
- vid illamående kan man äta oftare och mindre portioner
- vid svårighet att äta frukost kan förälder skicka med mellanmål
- använda mobil som påminnelse
- hitta alternativ till tröstätning
- förälder under en tid tar större ansvar för rutinerna.

## Förslag på aktiviteter

Till nästa gång ska jag prova

Tidpunkt

.....	.....
.....	.....
.....	.....

Eventuella hinder och fallgropar

Lösning

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....