

# HUR DU INTRODUCERAR FORTINI TILL DITT BARN

## ALLMÄNNA TIPS VID INTRODUKTION

- **Var tålmodig**, alla barn har olika behov och de förändras vanligtvis med tiden
- **Lita på processen och lita på dig själv**, det kan ta tid att hitta rätt strategi
- **Erbjud bara**, tvinga aldrig. Alternativt överväg FORTINI-belöningsschema

## FORTINI OCH STRATEGIER FÖR INTRODUKTION

Nedan följer en lista med tips för HUR du introducerar FORTINI till ditt barn. Välj den strategi nedan som du tror mest på – prova den några gånger, fortsätt testa nya tills du hittar den strategi som fungerar bäst. Strategierna nedan kan också fungera som inspiration och ge dig mer idéer för att lyckas.



### HEMMA...

- Prova en smak/variant åt gången
- Tillsätt FORTINI i matlagning, t.ex. pannkakor eller smoothies
- Gör det till en lek, där belöning finns med
- Låt ditt barn ta sin FORTINI där det passar honom/henne, även om det innebär under bordet eller på någon annan trygg plats
- Överväg att använda FORTINI-belöningsschema



### I SKOLAN...

- Ha alltid ett litet lager till hands, 2 eller 3 smaker/varianter
- Be lärarna om hjälp att påminna om FORTINI under raster
- Håll över FORTINI i ditt barns egna drickflaska



### PÅ SPRÅNG...

- Använd ett sugrör i FORTINI-flaskan under promenaden/ resan, t.ex. till fritidsaktiviteter eller hem till kompisar
- Ta ett mellanmål eller "picknick"-paus med FORTINI



### MED FAR- & MORFÖRÄLDRAR...

- Ha alltid ett litet lager till hands, 2 eller 3 smaker/varianter
- Ta ett mellanmål eller "picknick"-paus med FORTINI



### PÅ TRÄNING...

- Be tränaren om hjälp att påminna om FORTINI under pauser
- Håll över FORTINI i ditt barns egna drickflaska

[www.ADHDnaring.se](http://www.ADHDnaring.se)

Kontakta läkare /dietist om du är orolig över ditt barns matintag.

Fortini är livsmedel för speciella medicinska ändamål vid kostbehandling av sjukdomsrelaterad undernäring, och kan rekommenderas av dietist, läkare eller apotekspersonal som ett komplement när den vanliga kosten inte är tillräcklig.



**FORTINI** – liten aptit på mat, stor aptit på livet