



Barndietisten Sara Asks nya bok stöttar elevhälsan i samtal om mat

Hur pratar man om mat och övervikt med elever utan att det blir laddat? Varför är vissa så petiga och andra så matglada? Vilken mat innehåller den viktigaste näringen? Hur påverkar psykisk ohälsa matlusten? Det är mycket som kan vara krångligt med mat för barn och unga. Det vet *Sara Ask* som är en av Sveriges främsta barndietister. Nu kommer hennes nya bok *Prata mat med elever – handbok för elevhälsan* (Gothia Fortbildning).

– Mycket av det vi ser och hör om mat och kost är negativt och kravfyllt och det lockar sällan till förändring. Jag vill väcka matglädje och sprida kunskap utan pekpinnar. Med det i bakhuvudet har jag skrivit en bok som varvar fakta och tips om mat och näring med information om olika tillstånd och sjukdomar som kan ha en koppling till mat, säger Sara Ask.

Skolan och elevhälsan har en viktig roll när det gäller att förmedla bra matvanor och att identifiera elever som är i riskzonen för olika problem kopplade till mat.

– Livsstilsförändringar som genomförs i skolåldern är mer hållbara än om de görs senare i livet. Vi har mycket att vinna på att våra barn och ungdomar får med sig några hållpunkter kring mat så tidigt som möjligt.

Prata mat med elever – handbok för elevhälsan ger konkreta tips på hur man pratar med barn, unga och föräldrar om mat, hur man upptäcker ätstörningar och hjälper unga som kanske på grund av neuropsykiatriska funktionshinder har svårt att äta vissa – eller till och med många – saker. Den tar upp proteiner och kolhydrater, vitaminer och mineraler och berättar vilka livsmedel som innehåller mycket av de olika näringsämnen. Boken är konkret och praktisk, med listor och fakta – en matig bok som tar upp alla aspekter av ätande och hälsa kopplat till ätande. Den kan läsas från pärm till pärm eller fungera som uppslagsbok.

Om författaren

Sara Ask är en av landets främsta barndietister. Hon har skrivit flera böcker i ämnet och är en flitigt anlita föreläsare. Tidigare har hon varit kliniskt verksam på Astrid Lindgrens barnsjukhus.

Om boken

Titel: Prata mat med elever – handbok för elevhälsan

Utgivning: 15 augusti 2020

ISBN: 978-91-7741-187-1

Sidor: 104

Pris: 215 kronor exkl. moms

Boken finns hos bokhandlare på nätet och i butik samt på www.gothiafortbildning.se

Presskontakt

Pia Leufstedt, Projektledare Marknad Vård & Omsorg

pia.leufstedt@gothiafortbildning.se, 072-050 39 04

Om Gothia Fortbildning

Gothia Fortbildning erbjuder kompetensutveckling för de som arbetar inom förskola, skola, vård & omsorg samt tandvård. Vi ger ut tidningar, böcker, digitala tjänster och patientbroschyrer samt arrangerar kurser, konferenser och uppdragsutbildningar. Vår verksamhet bygger på vetenskap och beprövad erfarenhet. Målet är att sprida kunskap som inspirerar och gör nytta. www.gothiafortbildning.se