ARFID-PASPOORT

Mijn mooiste lach!

Mijn naam is:

Mijn meester/juf heet:

Ik zit in groep:

Ik heb ARFID en ik...

- ☐ eet of drink weinig
- ☐ heb een kort lijstje van eten en drinken dat ik lust en kan/durf eten
- ☐ zit vaak na een paar hapjes eten al vol
- ☐ heb geen hongergevoel, daarom vergeet ik soms te eten
- ☐ durf niet zomaar eten te proeven dat ik niet ken
- ☐ kan misselijk worden van bepaalde geuren en smaken
- ☐ eet langzaam, daarom heb ik meer tijd nodig om te eten
- ☐ kan niet eten als ik gespannen ben
- ☐ eet het liefst in een rustige omgeving
- ☐ neem mijn eigen eten en drinken mee naar school
- ☐ heb soms minder energie
- ☐ heb sondevoeding nodig
- ☐ neem speciale (drink-) voeding mee naar school
- ☐ anders, namelijk.....

Ik heb ARFID doordat...

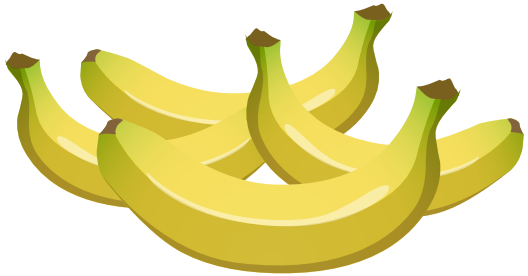
- ☐ ik een nare ervaring heb gehad met eten/drinken
- ☐ ik moeite heb met de geur, kleur, smaak, temperatuur en/of structuur van eten of drinken
- ☐ ik geen hongergevoel heb en dus liever niet wil eten
- ☐ ik vaak een vol gevoel heb of misselijk ben
- ☐ ik bang ben voor nieuwe dingen en daardoor niks nieuws durf te proeven
- ☐ ik zoveel prikkels binnenkrijg op een dag, dat ik het moeilijk vind om te eten
- ☐ anders, namelijk.....

De uitdagingen die ik ook heb zijn...

- [ ] ik ben vaak onzeker
- [ ] ik ben snel overprikkeld
- [ ] ik kan mijn aandacht er niet lang bij houden
- [ ] ik vind het moeilijk om met andere kinderen te spelen en te praten
- [ ] ik vind het moeilijk om uit te leggen hoe ik mij voel en wat ik nodig heb
- [ ] ik ben snel bang
- [ ] ik heb een minder goede weerstand
- [ ] ik kan soms duizelig worden als ik mij lichamelijk inspan
- [ ] anders, namelijk.....

Het is voor mij belangrijk dat....

- [ ] de juf/meester begrijpt dat ik wel WIL eten, maar het niet kan/durf
- [ ] ik MAG eten en niet MOET eten
- [ ] mijn broodtrommel niet per se leeg hoeft
- [ ] ik in een rustige omgeving kan eten
- [ ] ik mijn eigen eten en drinken mag meenemen
- [ ] er eerst aan mijn ouders/verzorger(s) wordt gevraagd of ik iets nieuws kan proeven
- [ ] er begrip is, wanneer het mij af en toe niet lukt om buiten te spelen, te zwemmen en/of te gymmen
- [ ] ik niet op school hoef leren eten
- [ ] ik meer tijd krijg om mijn eten op te eten
- [ ] er op school een trommeltje is met dingen die ik lust, zodat ik ook kan meedoen met traktaties
- [ ] de juf of meester mij eraan herinnert dat ik moet eten en drinken
- [ ] anders, namelijk.....



Als u mij nog niet helemaal begrijpt zijn dit misschien handige websites:

https://www.overlevenmetarfid.com

https://www.thuisarts.nl/arfid

Scan deze QR-code voor een korte voorlichtingsvideo over ARFID:

U kunt natuurlijk ook een mail sturen naar mensen die iets meer kunnen uitleggen over ARFID:

info@overlevenmetarfid.com

ARFID voor elkaar

Mama Vita
Autisme netwerk voor moeders

BALANS