

**Kan vi så få  
MADRO!**

af Anne Elsøe

Fokus på andres meninger

Fokus på udseende

Slankekur

Fokus på krop

# Diætkulturen

Fokus på vægt

Fokus på næringsstoffer

Restriktioner

Fokus på andres meninger

Fokus på udseende

Slankekure

Fokus på krop

# MADSTRESS

Fokus på vægt

Fokus på næringsstoffer

Restriktioner

”

Når tanker og adfærd i forhold til krop og vægt begynder at begrænse livsudfoldelsen og forringe livskvaliteten, er der tale om en spiseforstyrrelse.

Finn Skårderud, Stærk/Svag





**NÅR VI SNAKKER**



**Du er blevet lidt  
for rund, så vi skal  
lige passe på.**

**Jeg er forkert.  
Jeg har fejlet.**

An illustration of a woman with long, wavy brown hair, wearing a red sleeveless top and dark pants, kneeling on her right knee. She is facing a young girl with dark hair in a ponytail, wearing a red dress and red shoes. The woman has her hands near the girl's face as if speaking or listening intently. A dark blue speech bubble is connected to the woman, and a white thought bubble with a blue outline is connected to the girl.

**Jeg skal ikke have mere, for så bliver jeg bare tyk.**

**Hvad nu hvis jeg bliver tyk?**



**SUND**

**USUND**



**SUI**

Dårlig samvittighed

Blive "politi"

Føle sig forkert

**Skam**

**JND**





# Smugspisning.

**Fodres af forbud  
og kontrol.**

**DET KAN DU  
GØRE I STEDET**

”Det skal du spise  
fordi det er sundt”

”Det skal du spise  
fordi så bliver du stor  
og stærk”



”Broccoli er grønt i  
forskellige nuancer,  
det ligner lidt et træ  
med en stamme og  
en trækrone”



# Trappen til madmod

**Vi kan hjælpe  
barnet med at  
træde op på  
næste trin.**



Hjælp med at øge  
nysgerrigheden.

Øger madmod.

Øger bevidsthed  
om maden.





”Det skal du ikke  
spise fordi det er  
usundt”



”Det skal du ikke  
spise fordi det er  
dårligt for dig”

”Chokolade smager  
dejligt, men det er  
vigtigt at spise  
mange forskellige  
ting. Så du kan ikke  
kun spiser  
chokolade.”

**SKAB TRYGHED**

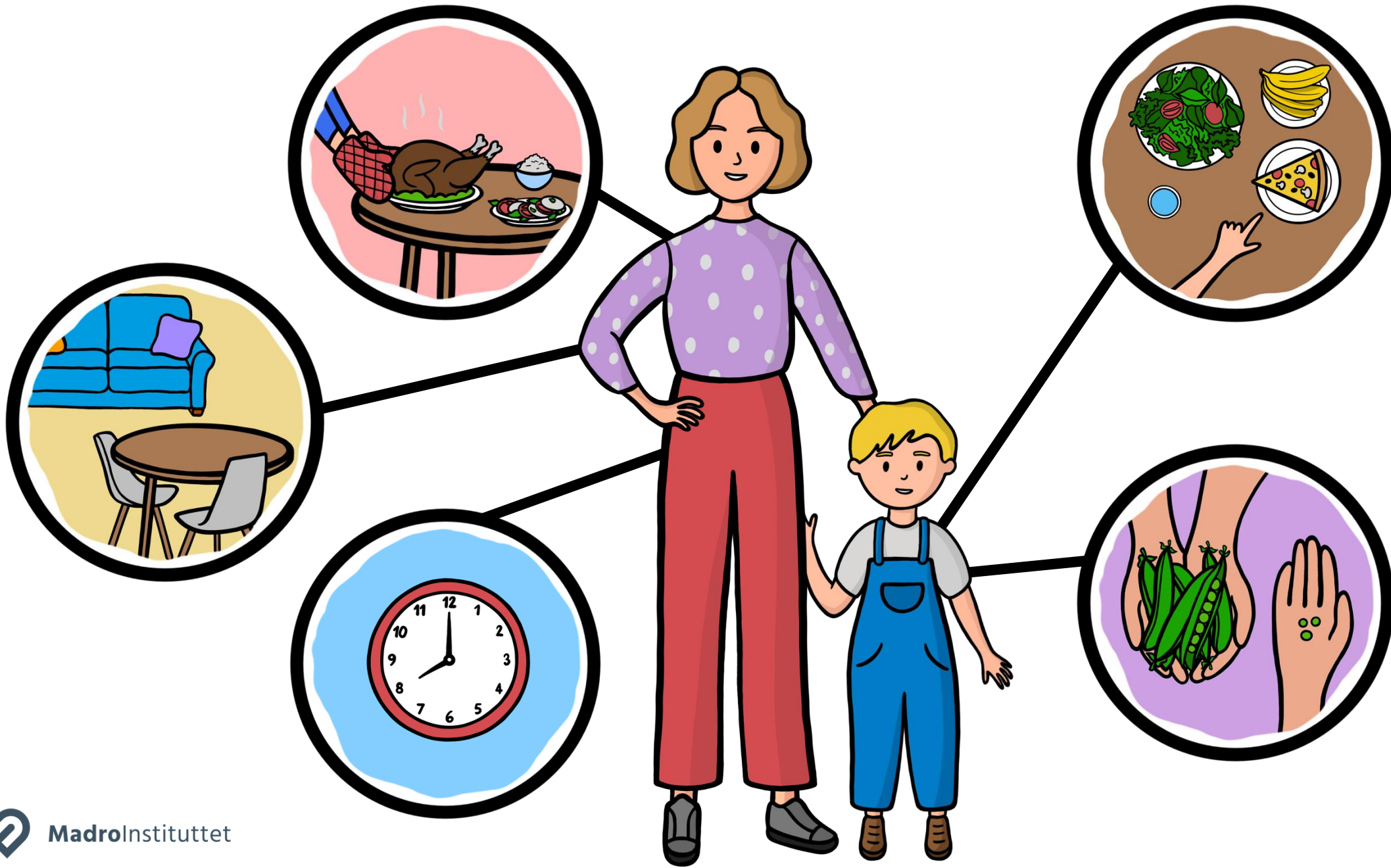
**Tryghed mindsker følelsen  
af skam.**



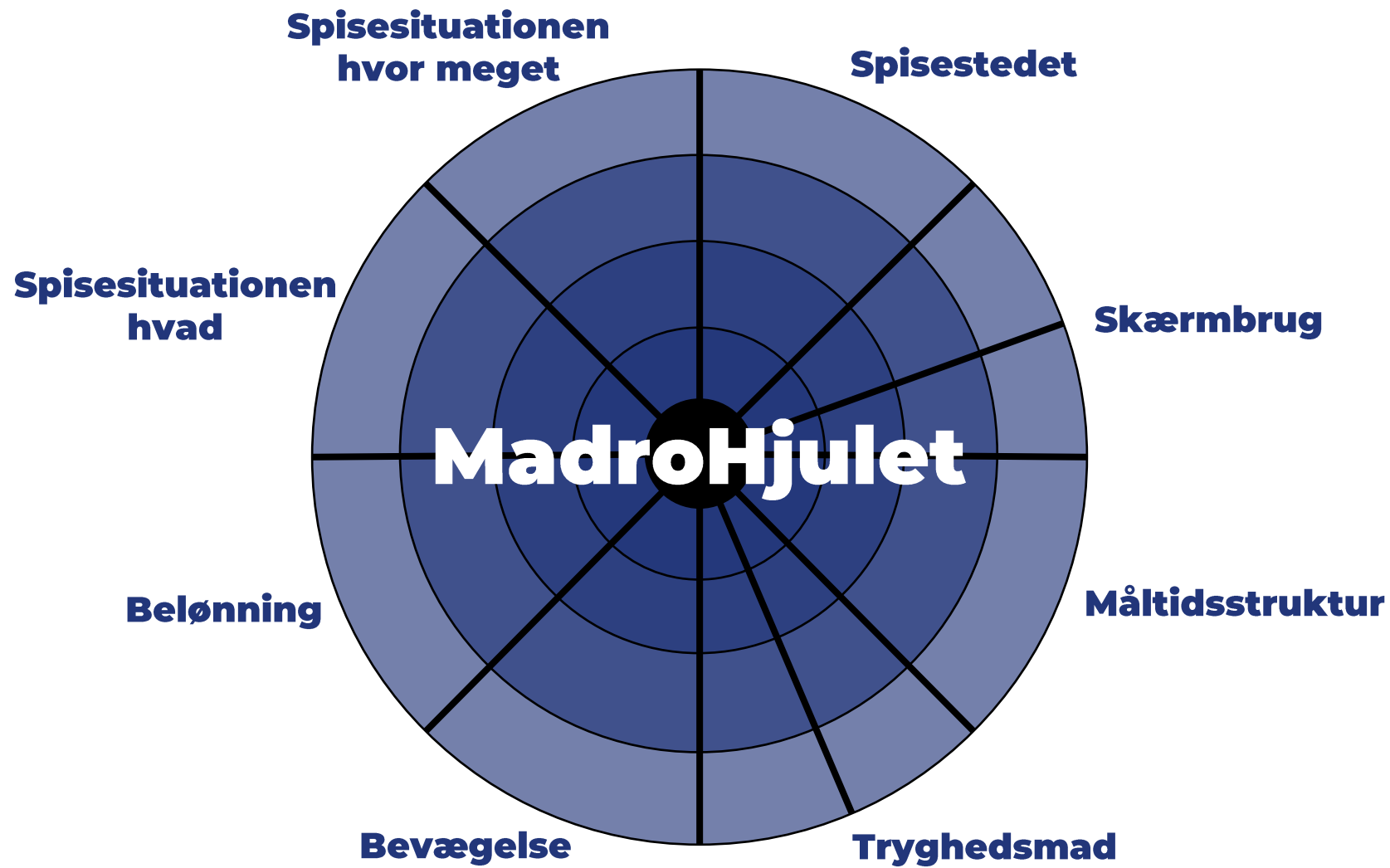
**Tryghed øger madro.**



**MadroInstituttet**



Barnet kan ikke  
mærke sin egen  
**sult** og **mæthed**?



**Mad er næring.**

**Mad er nydelse.**

**Mad er nærvær.**





@anne.elseo



[www.madroituttet.dk](http://www.madroituttet.dk)

Ny uddannelse i MadroMetoden!



MadroInstitut