

Äta själv och tips på plockvänlig mat

Barn vill gärna äta själva, ofta så fort de kan greppa. Det brukar inträffa någon gång från 6 månaders ålder. Det är bra träning att låta barnet plocka med maten. De kan äta med fingrarna eller ha en egen sked samtidigt som du matar. Barnet lär sig då fortare att äta själv och måltiderna blir mer lustfyllda. Kladd och mat i ansiktet är helt naturligt och en bra del av ätutvecklingen. Ät gärna tillsammans med ditt barn och hjälp till om det behövs. Vuxna och andra barn är viktiga förebilder vid måltiden. Ha alltid barn under uppsikt när de äter.

Det är bra att barn får testa många olika smaker och konsistenser. Det mesta av den mat som du själv äter kan ditt barn smaka på redan från matstart, men var försiktig med salt- och sockerrika livsmedel. Att servera mjuk mat som är lätt att greppa minskar risken att barnet sätter i halsen,

Undvik: honung, gröna bladgrönsaker och rödbetsjuice, opastöriserade mjölkprodukter, riskakor och risdryck före 1 års ålder.

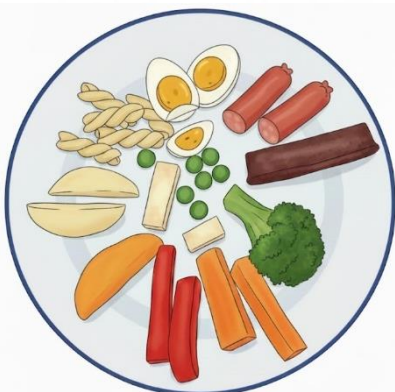
Undvik pga risk att sätta i halsen: hela vindruvor, nötter, jordnötter och mat skuren i slantar.

Förslag på kolhydrater:

Kokt potatis
Pasta, ris
Couscous, bulgur
Matvete, mathavre
Brödbitar med eller utan pålägg
Grötpinnar
Havrefras

Förslag på protein:

Lax och annan fisk
Kyckling
Delade köttbullar/biffar
Korvstavar
(nyckelhålsmärkt)
Blodpudding
Ostrullar
Leverpastejbitar
Ägg



Förslag på frukt och grönt:

Gröna platta ärtor, mosade bönor
Majs
Kokt broccoli, blomkål, paprika
Rotsaker i bitar (kokta eller ugnrostade)
Avokado
Frukt (kokt eller rå, skalad)
Bär