

# Introduktion till hur materialet kan användas

- Materialet är framtaget för att kunna användas som stöd för BHV-ssk och dietister vid samtal om mat vid föräldragruppsträffar på BVC under barnets första år. Materialet går även bra att använda vid enskilda hälsosamtal om mat på BVC där bildstöd önskas.
- Materialet består av ett stort antal bilder. Du kan använda hela eller delar av materialet. Utgå från föräldrarnas önskemål, behov, kunskap, frågor och er tid för gruppen, vid val av hur många och vilka bilder som används vid respektive tillfälle. Var lyhörd och försök skapa ett öppet samtalsklimat.
- Till varje bild finns ett fakta- och diskussionsunderlag som stöd för de som önskar och ligger sist i presentationen. Det bilden vill förmedla finns alltså beskrivet i tillhörande text. Dessa är numrerade mot respektive bild och kan skrivas ut och ha som stöd vid genomgången.
- Materialet är avsett för att presenteras som powerpointpresentation för de som önskar presentera bilderna digitalt. Det är viktigt att den som använder materialet är väl förtrogen med innehållet. Ett bra sätt är att träna med en kollega. Hitta gärna dina egna formuleringar som känns rätt för just dig. Utgå i samtalet från ett hälsofrämjande förhållningssätt.
- Material som kan delas ut i samband med matsamtalen i föräldragruppsträff/alt vid matsamtal
  - Livsmedelsverkets broschyr "Bra mat för spädbarn"
  - Infokort om "Matkassen", beställs från marknadsplatsen art.nr 12200.
  - Broschyr: Barnmat – råd och recept
  - Barnmat del 1 (Södra Älvsborg)
- Vi tar gärna emot feedback och frågor på materialet!

*Lycka till!*

*Dietisterna inom Central barnhälsovård i VGR Maria, Julia, Cecilia och Lena*

# Innehållsförteckning

1. Mat för små barn
2. Den första maten 0-6 månader
3. Börja med annan mat
4. Matintroduktion – när och hur?
5. Matintroduktion – vad?
6. Förebygga allergier
7. Glutenintroduktion – vad, när och hur?
8. Livsmedel att undvika första året
9. Hemlagad eller köpt barnmat
10. Laga egen barnmat
11. Hjälpmedel
12. Utrustning – när barn ska börja äta är det bra att ha...
13. Från puré till bitar
14. Tallriksmodellen
15. Dryck
16. Måltidsordning
17. Måltiden en stund tillsammans
18. Barnansvar och vuxenansvar
19. Bra barnmat?
20. Smaksinnet
21. Järn
22. Järnberikad gröt och välling
23. Små barn behöver extra fett och omega-3
24. Sammanfattning

## **25. Extrabilder**

26. *D-vitamin*
27. *Fullkorn och fibrer*
28. *Måltidsförslag under barnets första år*
29. *Mat från 10-12 månader*
30. *Mjölk och mjölkprodukter*
31. *Kolhydrater*
32. *Proteiner*
33. *Vegetarisk mat*
34. *Frukostförslag för lite större barn*

**Materialet är framtaget av Julia Backlund, Maria Briggert Bengtsson, Cecilia Hedström, Lena Ljungkrona-Falk, Leg Dietister, Central Barnhälsovård, VGR September 2020.**

**Senaste version av materialet hittar ni på:**

<https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/varldgivarwebben/uppdrag-och-avtal/central-barnhalsovard/riktlinjer/>

# MAT FÖR SMÅ BARN



# Den första maten 0-6 månader

- Bröstmjolk och/eller bröstmjölksersättning
- D-droppar



# Börja med annan mat

## Smakprover

- Tidigast från 4 månader
- För barn som visar intresse
- För att ta till vara på nyfikenhet
- För att ge möjlighet att prova nya smaker och konsistenser



Central Barnhälsovård Västra Götalandsregionen 2021

## Smakportioner

- Från 6 månader
- För alla
- För att ge näring
- För att träna på att äta



# Matintroduktion

## När och hur?

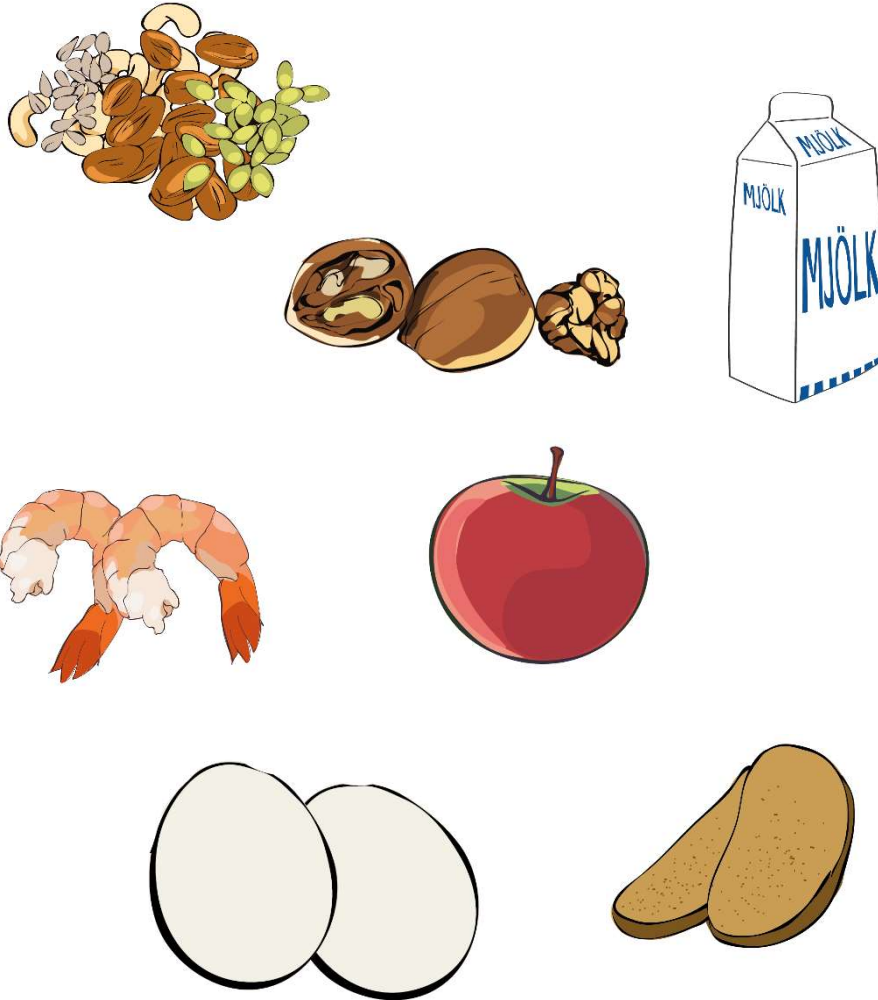


# Matintroduktion

Vad?



# Förbygga allergier



Det finns inga livsmedel  
som rekommenderas att  
undvikas första året ur  
allergisynpunkt!

# Glutenintroduktion

Vad, när och hur?



Börja med små, små mängder -  
öka långsamt



# Livsmedel att undvika första året

HONUNG

RÖDBETSJUICE

GRÖNA BLADGRÖNSAKER

GRÖN POTATIS

SALT

SOCKER



RIS (max 4 port/vecka)

RISKAKOR och RISMJÖLK (till sex år)

Centra Samhällsvara Västra Götalandsregionen 2021

# Hemlagad eller köpt barnmat?



# Laga egen barnmat



**Matkassen**  
– bra mat för dig och familjen  
Veckomenyer, inköpslistor och recept

Snabblagade och näringsrika rätter som är bra för hälsa, miljö och plånbok.



[vgregion.se/matkassen](http://vgregion.se/matkassen)



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

## Barnmat för de minsta



Grönsakspuréer

Att laga egen barnmat är enkelt! Här hittar du recept på potatis- och grönsakspuréer. Perfekt som smakportioner!



Kött- och fiskpuréer

Recept på hemlagade kött- och fiskpuréer som bidrar med viktiga näringsämnen som tex. protein, järn och omega-3.



Frukt- och bärpuréer

Frukt- och bärpuréer passar bra till efterrätt, mellanmål och till gröten. Här finns tips och recept på hemlagade!



Blandade barnmatsrecept



Hemlagade järnberikade grötar

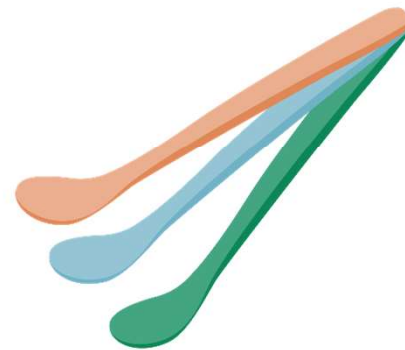
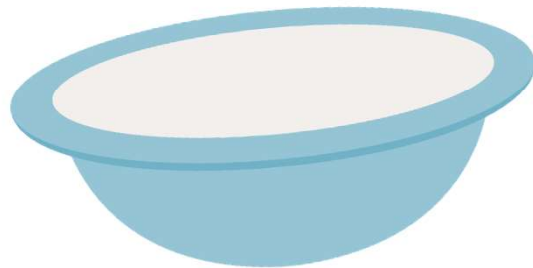
[www.vgregion.se/matkassen](http://www.vgregion.se/matkassen)

# Hjälpmedel



# Utrustning

När barn ska börja äta är det bra att ha...



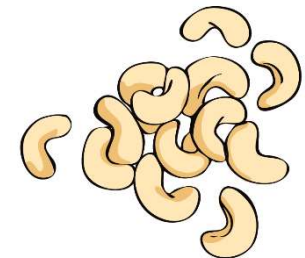
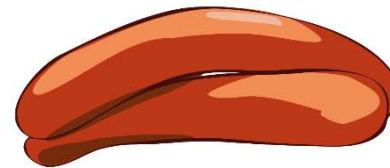
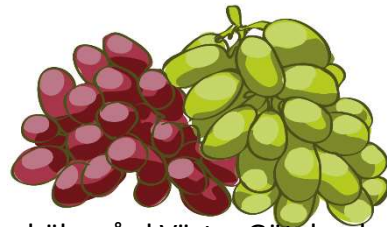
# Från puré till bitar



Viss mat kan lätt  
sättas i halsen



© Lotta Persson



Central Barnhälsovård Västra Götalandsregionen 2021

# Tallriksmodellen

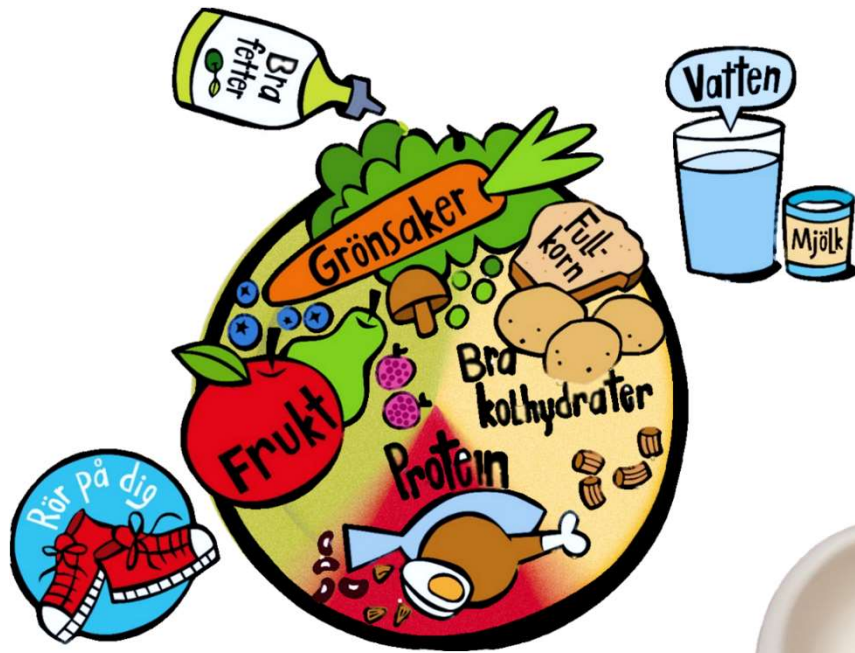


Illustration är baserad på Harvard T.H. Chan School of Public Health 2016



# Dryck



# Måltidsordning



# Måltiden – en stund tillsammans



# Barnansvar och vuxenansvar



**Vuxenansvar**  
– vad och när



**Barnansvar**  
– hur mycket

Vad tänker ni  
om livsmedlen  
på bilden?

Klämmisar?  
Barnsnacks?  
Dryckis?  
Fruktyoghurt?



# Smaksinnet



**Låt barnet prova ny mat många, många, många gånger!!!**

Använd järnberikad  
gröt eller välling!

# Järn



# Järnberikad gröt och välling



[vgregion.se/matkassen](http://vgregion.se/matkassen)



## Hemlagade järnberikade grötar

Gröt ger god mättnadskänsla och är bra som frukost och kvällsmål, både för stora och små. Här finns recept på grötar och hur man kan järnberika barngröt på egen hand.



# Små barn behöver extra fett och omega-3

Tänk på fettkvalitén



Välj helst rapsolja eller flytande margarin vid matlagning och berikning



1 tsk per portion  
hemlagad mat  
2-3 ggr/dag



Välj minst 80 %  
fetthalt till berikning

# Sammanfattning

*Vad tar ni med er  
från idag?*

*Lycka till med  
matstarten!*

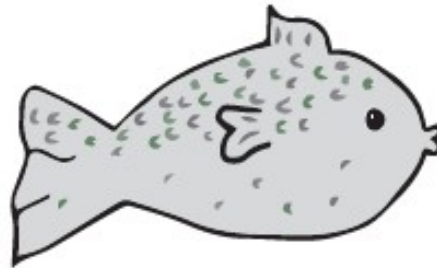


# Extrabilder



# D-vitamin

- 5 D-droppar (10 µg) dagligen
- Fisk och skaldjur 2-3 ggr per vecka
- D-vitaminberikade mejeri- eller växtbaserade produkter
- Utevistelse



# Fullkorn och fibrer



# Måltidsförslag under barnets första år

4-6 månader*	6 månader*	6-8 månader*	8-10 månader*	10-12 månader*
<p><b>MORGON</b> Bröstmjolk eller modersmjölksersättning</p> <p><b>FÖRMIDDAG</b> Bröstmjolk eller modersmjölksersättning</p> <p><b>LUNCH</b> Bröstmjolk eller modersmjölksersättning</p> <p><b>EFTERMIDDAG</b> Bröstmjolk eller modersmjölksersättning</p> <p><b>MIDDAG</b> Bröstmjolk eller modersmjölksersättning</p> <p><b>KVÄLL</b> Bröstmjolk eller modersmjölksersättning</p> <p><i>* Från tidigast 4 månaders ålder kan man börja med små smakprover av mat någon gång ibland. Låt barnets intresse styra tidpunkten för matstarten. Som smakprov kan man ge mosad mat, t ex potatis, palsternacka, morot, majs, gröt eller annan lämplig mat som familjen äter. Mängd: ett kryddmått till någon tesked.</i></p>	<p><b>MORGON</b> Bröstmjolk/tillskottsning</p> <p><b>FÖRMIDDAG</b> Bröstmjolk/tillskottsning</p> <p><b>LUNCH</b> Börja med smakprov/smakportion av mosad mat, t ex potatis, palsternacka, morot, majs, ris, fisk, kyckling, kött, linser. Börja med 1 tsk och öka sedan successivt till ca 1/2 dl. Bröstmjolk/tillskottsning.</p> <p><b>EFTERMIDDAG</b> Bröstmjolk/tillskottsning Smakportion av gröt, kan serveras med lite fruktpuré alt. smörgåsrån eller smulad och uppblöt skorpa/brödbit.</p> <p><b>MIDDAG</b> Bröstmjolk/tillskottsning.</p> <p><b>KVÄLL</b> Bröstmjolk/tillskottsning.</p> <p><i>* Från 6 månaders ålder rekommenderas alla barn börja få smakportioner av mat, som komplement till bröstmjolk/tillskottsning.</i></p>	<p><b>MORGON</b> Bröstmjolk/tillskottsning</p> <p><b>FÖRMIDDAG</b> Bröstmjolk/tillskottsning och/eller gröt*.</p> <p><b>LUNCH</b> Öka successivt upp till en hel komplett måltid av mos/puré enligt tallriksmodellen: T ex. ½-1 dl potatispuré + 1/2 dl grönsakspuré + 1/2 dl puré av kött/fisk/fågel/ägg/baljväxter. Efterrätt: ca 1/2 dl frukt-/bärpuré. Dryck: vatten. Ev. bröstmjolk/tillskottsning.</p> <p><b>EFTERMIDDAG</b> Bröstmjolk/tillskottsning och/eller gröt och/eller frukt-/bärpuré.</p> <p><b>MIDDAG</b> Bröstmjolk/tillskottsning.</p> <p><b>KVÄLL</b> Bröstmjolk/tillskottsning. Ev. gröt eller välling.</p> <p><i>*1-2 portioner jämblerikad gröt/välling per dag är lagom för små barn, max 3 mål per dag rekommenderas.</i></p> <p><i>* Gluten (vete) rekommenderas introduceras långsamt och i små mängder under barnets första år.</i></p>	<p><b>MORGON</b> Bröstmjolk/välling/gröt + frukt-/bärpuré.</p> <p><b>FÖRMIDDAG</b> Mosad eller finrivna frukt eller bär och/eller gröt.</p> <p><b>LUNCH</b> Finfördelad kokt mat enligt tallriksmodellen: t ex. 1 mosad potatis/1 dl kokt pasta/3/4 dl kokt ris + 1/2-1 dl kokta/finrivna grönsaker + ½ -1 dl kött/fisk/fågel/ägg/baljväxter. Efterrätt: 1/2 - 1 dl frukt/bär. Dryck: vatten.</p> <p><b>EFTERMIDDAG</b> Frukt/bär och/eller gröt.</p> <p><b>MIDDAG</b> Smakportion av familjen mat. Dryck: vatten.</p> <p><b>KVÄLL</b> Bröstmjolk/tillskottsning/gröt/välling.</p> <p><i>*Från ca 8-10 mån ålder kan grövre konsistenser och små bitar av mjuk plockvänlig mat börja introduceras. Vid denna ålder kan även det andra lagade huvudmålet av mat börja introduceras.</i></p>	<p><b>MORGON</b> Bröstmjolk/välling/gröt** + frukt/bär + ev. 1 smörgås med matfett &amp; pålägg.</p> <p><b>FÖRMIDDAG</b> Frukt, smörgås och/eller gröt.</p> <p><b>LUNCH</b> Finfördelad kokt mat enligt tallriksmodellen: t ex. 1 mosad potatis/1 dl kokt pasta/3/4 dl kokt ris + 1/2-1 dl kokta /finrivna grönsaker + 1 dl kött/fisk/fågel/ägg/baljväxter. Efterrätt: 1/2 - 1 dl frukt/bär. Dryck: vatten.</p> <p><b>EFTERMIDDAG</b> Smörgås och/eller frukt/bär. Smakportion av naturell yoghurt.</p> <p><b>MIDDAG</b> Som lunchen ovan.</p> <p><b>KVÄLL</b> Bröstmjolk/tillskottsning/gröt/välling.</p> <p><i>*Vid 10-12 mån ålder är det bra att ge frukost, två lagade huvudmål (lunch och middag) och 2-3 mellanmål per dag. ** Variera gärna med hemlagad gröt ibland, t ex havregryn- eller rågfilingegröt.</i></p>

Tillskott: alla barn ska få 5 st D-droppar per dag från en veckas ålder till två års ålder.

Framtaget av: ursprungsidé Anna Klebom, leg dietist, Alingsås barnmottagning. Reviderad senast 2020 av Julia Backlund, Central Barnhälsovård, Södra Älvsborg, VGR

Central Barnhälsovård Västra Götalandsregionen 2021

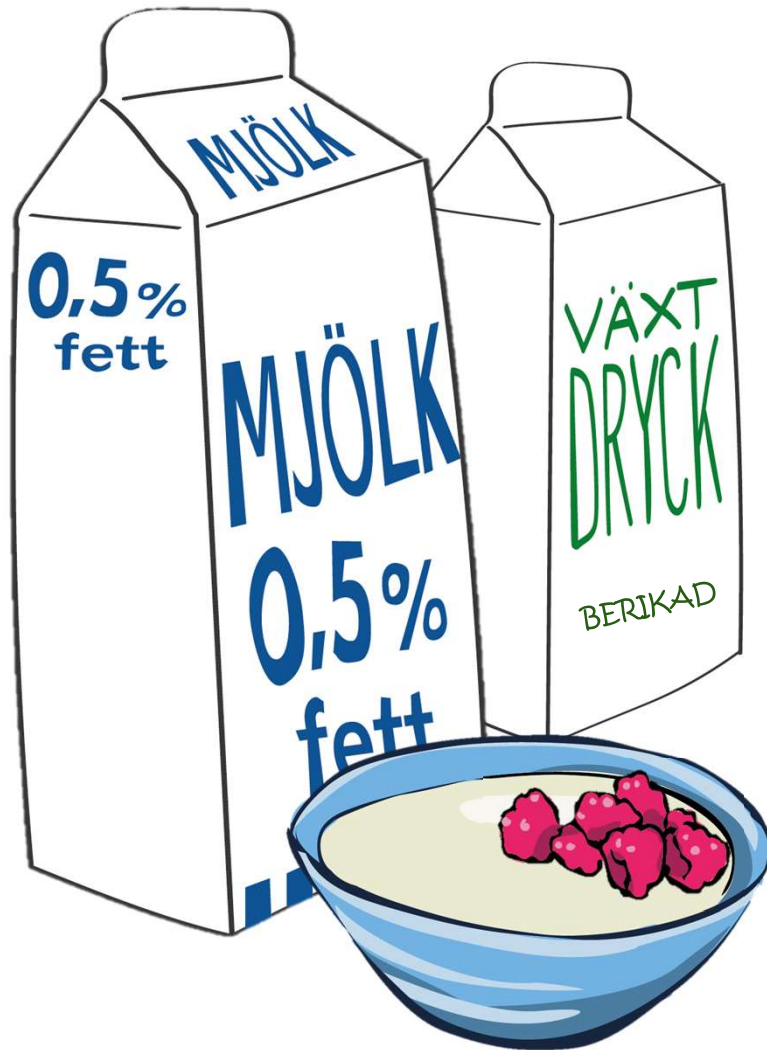
Finns för utskrift på webbplatsen för central Barnhälsovård, se här: [Måltidsförslag](#)

# Mat från 10-12 månader

- Mer vanlig mat
- 2 lagade huvudmål per dag (lunch och middag) samt frukost och två till tre mellanmål
- Grövre konsistens – träna på bitar
- Mer plockvänlig mat
- Mer av familjens mat



# Mjök och mjökprodukter



Vitamin A  
Vitamin D  
Niacin  
Tiamin  
Riboflavin  
Vitamin B12  
Vitamin B6  
Fosfor  
Kalcium  
Magnesium  
Zink  
Selen  
Jod  
Kalium

Välj naturella  
produkter –  
smaksättning kan  
göras med bär/frukt

Från 1-års ålder som  
dryck eller som  
fil/yoghurt

# Kolhydrater

Pasta, ris, bulgur, bröd, gryn, flingor, gröt, grönsaker, frukt och bär etc...

Kolhydrater är den huvudsakliga energikällan för kroppen

Välj kolhydrater av god kvalitet, dvs. näringsrika och fiberrika





# Vegetarisk mat



# Frukostförslag för lite äldre barn





VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN  
REGIONHÄLSAN

# Mat för små barn

- Inledning och presentationsrunda
  - Namn, ålder på bebis, vad hen föredrar att äta, frågor och förväntningar inför träffen.
- Idag ska vi prata om barnets mat under det första levnadsåret/åren. Vi kommer bland annat prata om när och hur olika livsmedel kan/ska introduceras, vad som ska undvikas/begränsas under första året/åren, hur en bra måltidsordning ser ut.
- Vi ska även prata om matglädje och smaksinnet samt hur goda matvanor etableras. Matvanor grundläggs tidigt och det är därför viktigt att försöka etablera goda vanor redan från start.
  
- Avbryt gärna och ställ frågor och dela gärna med er av era egna erfarenheter

# Den första maten 0-6 månader

- De första 6 månaderna är bröstmjök och/eller bröstmjöksersättning den bästa maten för ditt barn och täcker både barnets energi- och näringsbehov.
- Undantaget är att vi från en veckas ålder ger tillskott av D-vitamin. Dessa delas ut på BVC utan kostnad. De som ni får härifrån är läkemedelsklassade.
- Bröstmjök/ersättning täcker barnets hela näringsbehov under första halvåret.
- Efter det behövs extra energi och näring som inte bröstmjölken/ersättningen kan tillgodose.
- Man kan med fördel fortsätta med bröstmjök och/eller ersättning även efter det att barnet börjat äta vanlig mat.
- Oavsett hur barnet matas så är det en stund för avkoppling och som ger möjlighet till kärlek och samspel mellan föräldrar och barn, en unik möjlighet för närhet, hud-, och ögonkontakt. Detta är viktigt för barnets känslomässiga utveckling. Detta fortsätter sen även när barnet börjar äta mer vanlig mat. Att äta är inte bara näring utan en måltid kan ge så mycket mer.

# Börja med annan mat

*När är det dags att börja komplettera med annan mat än bröstmjolk/ersättning?  
Vad är det för skillnad på smakprover och smakportioner?*

## Smakprover - från tidigast 4 månader för de intresserade

- Om ditt barn visar intresse för vanlig mat kan de tidigast från 4 månaders ålder börja få små smakprover av vanlig mat (motsvarande ett kryddmått). Dessa första små smakprover före 6 mån är inte avsedda för att ge näring utan för att ta till vara på barnets nyfikenhet och ge möjlighet att prova nya smaker och konsistenser.
- Om barnet inte är intresserat kan man vänta till 6 månaders ålder innan mat introduceras. Det är viktigt att fortsätta att ge bröstmjolk eller ersättning fullt de första sex månaderna, även om man börjar med små smakprover.

## Smakportioner - från 6 månader för alla

- Från 6 månader behöver bröstmjölken/ersättningen kompletteras med vanlig mat för att täcka barnets energi- och näringsbehov, bland annat järn.
- Därför rekommenderas det att ALLA barn ska börja med smakprover/smakportioner vid 6 månaders ålder.

**När barnet börjar med smakprover/smakportioner är fortfarande bröstmjölken/ersättningen den huvudsakliga maten för barnet.**

# Matintroduktion – när och hur?

- **Smakportioner** - starta med ½- 1 tesked av den nya maten, t ex puré/mos av potatis eller annan grönsakspuré. Om barnet accepterar maten väl kan portionen successivt ökas till ca ½ dl. När man vill börja öka mängderna av mat och övergår från smakprov till smakportionen kan man med fördel börja ge maten före barnet får bröstmjolk eller ersättning. Servera gärna smakportioner vid ungefär samma tidpunkt varje dag t e x vid lunchtid. Det är bra att vänja sig vid att äta vid samma tid eftersom detta lägger grunden till regelbundna måltider och man börjar bygga upp den första måltiden.
- Kontrollera att moset inte är för varmt och mata barnet med en liten sked. De flesta barn har svårt för att få in maten ordentligt i munnen och svälja den. Att maten kommer ut igen beror alltså inte på att barnet inte tycker om den, utan på att det inte vet hur det ska göra och är ovan vid konsistensen. Det är bara att försiktigt stoppa in skeden igen. Om barnet visar ovilja mot maten är det bättre att vänta någon vecka och prova igen när barnet på nytt visar att det är nyfiket på mat.
- Om du inte är alltför flitig med att torka bort matresterna runt munnen under matningen tränas barnet i att använda sin tunga och sina läppar. Huden runt munnen blir då heller inte så irriterad.
- Hjälp barnet på traven genom att själv ha en positiv attityd till den nya maten. Smaka gärna själv på maten och visa barnet att du tycker om den. Låt barnet hålla i en egen sked när de visar intresse för det, två skedar mättar bättre än en. ***Tillåt även barnet att äta med händerna.***
- Försök gärna äta måltiderna ***tillsammans*** med ert barn/familj.

# Matintroduktion – vad?

- Idag rekommenderas att alla livsmedelsgrupper introduceras tidigt och att barnen exponeras för många olika livsmedel under första levnadsåret.
- Börja gärna att låta barnet smaka fast föda i form av mos eller puré. Det spelar ingen roll vilket livsmedel/maträtt du börjar med, men satsa på näringsrika livsmedel och undvik söta livsmedel.
- Det viktiga är att maten har en mjuk konsistens så att barnet inte sätter i halsen. Ge t.ex. potatis, ris, grönsaker, rotsaker, linser, fisk, kyckling, kött och/eller köttfärs som har kokats och mixats eller mosats. Låt gärna barnet smaka av familjens mat eller ge hemlagade eller köpta barnmatspuréer.
- Det är viktigt att maten som ditt barn får är näringsrik och varierad och matcirkeln är ett bra hjälpmedel för detta. Försök variera maten och låt livsmedel från alla matcirkelns grupper ingå dagligen. Försök också variera inom respektive grupp. Även tallriksmodellen är ett bra hjälpmedel.
- *Till dig som BHV-ssk: Om barn/föräldrar med utländsk härkomst ingår i gruppen fråga gärna vilka livsmedel som brukar introduceras som smakprover (smakportioner) i deras hemland.*

# Förebygga allergier

- Idag rekommenderas att alla livsmedelsgrupper introduceras tidigt och att barnen exponeras för många olika livsmedel under första levnadsåret.
- Även om du själv är allergisk eller om barnet har eksem är det bra att introducera alla livsmedelsgrupper under barnets första år – även fisk, ägg och jordnötter.
- Många av dessa livsmedel bidrar med viktig näring och fisk verkar även ha skyddande effekt om det introduceras tidigt.
- **Hela** nötter och jordnötter bör undvikas pga. risken för att sätta i halsen. Mosade/mixade går bra att ge till små barn.
- Gluten (se separat bild längre fram)

# Glutenintroduktion - vad, när och hur?

## Vad?

- Gluten är ett protein och ingår i livsmedel som innehåller vete, korn, råg och havre. I havre rör det sig dock om minimala mängder.

## När (och varför)?

- Gluten rekommenderas introduceras långsamt. Det har visat sig minska risken för att utveckla celiaki (glutenintolerans).
- Tidpunkten för introduktionen verkar inte ha så stor betydelse, utan det viktigaste är just en långsam introduktion.
- I dag är rådet att börja ge gluteninnehållande mat i samband med övrig matintroduktion under barnets första år. Livsmedelsverket ser för närvarande över råden.

## Hur?

- Introducera långsamt och i små mängder (t ex några bitar smörgåsrån, några bitar bröd eller några skedar gröt (innehållande gluten) några gånger per vecka (ej varje dag).
- Det är viktigt att öka mängden gluteninnehållande livsmedel långsamt under barnets första år.
- Råden gäller oavsett om barnet får bröstmjölk eller ersättning.

# Livsmedel att undvika första året

- **Gröna bladgrönsaker som t ex, spenat, mangold, nässlor, rucola, sallad samt rödbetsjuice** bör undvikas pga. det höga nitratinnehållet som kan omvandlas till nitrit och försvårar syreupptagningen hos små barn.
- **Undvik salt och salta livsmedel under barnets första år (smakprover av mat innehållande salt är ok).** Därefter kan det ges i små mängder. Fortsätta dock att begränsa saltintaget för att inte vänja barnet vid salt mat då detta kan höja blodtrycket.
- **Honung** bör undvikas eftersom det kan innehålla sporer som kan utvecklas till bakterier som kan producera gift. Gäller även uppvärmd och tillagad honung i matlagning och bak.
- **Ris och risprodukter** bör begränsas för barn till max 4 måltider per vecka. För vuxna är rekommendationen max 5 måltider per vecka. Riskakor och rismjölk avråds det helt från till 6 års ålder.
- **Mejerivaror som mjölk, fil och yoghurt.** Detta då dessa livsmedels är järnfattiga och lätt konkurrerar ut annan, mer järnrik mat. Många föräldrar oroar sig över kalciummängd, men generellt sett så är det större risk att de får i sig för lite järn än kalcium. Mjolkprodukter i matlagning samt smakportioner av t ex mjölk och yoghurt är ok.
- **Andra livsmedel som inte är speciellt vanliga men också är olämpliga att ge små barn är:** opastöriserad mjölk/ost och rått kött.
- **socker** – undvik och begränsa socker och söta produkter under barnets första år
- **Livsmedel som lätt kan fastna i halsen – information kommer under bild ”Från puré till bitar”**
- På livsmedelsverkets webbsida finns bra information om vad som bör undvikas och varför.

# Hemlagad eller köpt barnmat?

*Vad tänker ni om hemlagad och köpt barnmat? Fördelar och nackdelar med respektive?*

- Båda har sina fördelar!
- Att laga barnmat själv är både enkelt och billigt. Näringsmässigt är det ingen större skillnad mellan köpt barnmat och den mat man lagar själv.
- Hemlagat – billigare, samma mat till hela familjen, tidigare introduktion till familjens mat
- Industritillagad barnmat - kan användas som alternativ och komplement till hemlagad. Det kan vara praktiskt till exempel när man åker bort eller har väldigt ont om tid. Många småbarnsföräldrar brukar använda en kombination av hemlagat och burkmat. Höga krav på industrins barnmat, man kan känna sig trygg med den.
- Eftersom så små mängder krävs för varje portion i början är det enklast att laga många portioner åt gången som man sedan kan frysa in. Även köpt barnmat kan frysas in i lämpliga små smakportioner.
- Recept på enkel hemlagad barnmat finns på: [vgregion.se/matkassen](https://vgregion.se/matkassen)

# Laga egen barnmat

- Att laga barnmat själv är både enkelt och billigt. Näringsmässigt är det ingen större skillnad mellan burkmaten och den mat man lagar själv. Eftersom så små mängder krävs för varje portion i början är det enklast att laga många portioner åt gången som man sedan kan frysa in. Det går även bra att barnet äter av övriga familjens mat redan från start under förutsättning att den är anpassad för små barn.
- Börja med kokt mat eller grytor av olika slag. När barnet är lite äldre, i regel cirka 10 - 12 månader, kan du börja ge lättstekta rätter. Efter hand får barnet också tänder och börjar tugga. Maten behöver då bara grovhackas med en kniv eller rivas med hjälp av ett rivjärn eller matberedare. Barn tycker ofta om sås till maten. Det smakar bra och ger maten en fin konsistens.
- Eftersom barnet behöver extra energi behöver man tillsätta extra fett t.ex. 1 tsk olja eller flytande margarin i varje portion. Det här kan man antingen göra innan man fryser in maten eller vid servering.
- Krydda gärna maten, men undvik salt och kryddor med salt i.
- Recept finns på webbplatsen för matkassen: [vgregion.se/matkassen](https://vgregion.se/matkassen)

# Hjälpmedel

- För att få puré eller mos kan man använda sig av en stavmixer, matberedare eller trådsil som ger ett mycket finfördelat mos. Vitlökspress och rivjärn ger ett grövre mos. En gaffel räcker för att mosa potatis.
- Det går bra att frysa in purén i en iskubslåda eller styckfrysa genom att klicka ut den på plåt. Sedan kan man förvara de frysta bitarna i plastpåse eller i en burk.
- Det går också bra att frysa in färdigköpt barnmat på samma sätt.
- Om maten ska frysas är det bra att kyla ner den så snabbt som möjligt.

# Utrustning – när ditt barn ska börja äta är det bra att ha...

- **Barnstol** - Bör vara stabil och stadig. En del stolar har justerbar sitt- och fotplatta som kan flyttas när barnet växer vilket underlättar en bra sittställning när man äter.
- **Haklapp** - Något som täcker barnets överkropp. Man kan använda allt från en vanlig handduk till någon av de olika haklappar som finns att köpa.
- **Sked** - finns i många olika modeller och material. En sked kan kännas stor i ett litet barns mun och därför bör skeden vara ganska liten. Skeden ska vara lätt att greppa för barnet, den bör vara kort och relativt tjock. Den ska kunna användas av både höger- och vänsterhänta. Skedbladet ska vara av en teskeds storlek och grund så att det går lätt att få av maten.
- **Tallrik** - bör vara djup och ha en kant, då blir det lättare att få upp maten på skeden. Den behöver stå stadigt och tåla att åka i golvet.
- **Mugg** - finns också i många olika modeller. Det är bra att ha en mugg med två handtag, lock och pip så att barnet kan träna sig att hålla muggen utan att spilla. När barnet har lärt sig att hantera muggen tar man av locket.

# Från puré till bitar

- Barnmat behöver konsistensanpassas. Från fin puré, till grövre puré, till bitar.
- I början behöver maten var i tunn och fin i konsistensen. Det får man genom att mixa eller mosa maten.
- Ta det i barnets takt och anpassa konsistensen till vad ditt barn klarar av.
- Servera bitar och plockvänlig mat så fort barnet klarar av att greppa och äta det.
- Att lära sig äta är en spännande historia. Maten ska utforskas, smakas på och även spottas ut igen. För att stimulera munmotoriken och tungans arbete är det bra att bli lite kladdig runt munnen. Undvik därför att spackla med skeden...
- Vid ca 8 månaders ålder är det dags att börja med lite grövre konsistens som ger mer tuggmotstånd. En del barn behöver längre tillvänjningstid för mat med grövre konsistens men träning ger färdighet.
- Barnet behöver få använda alla sina sinnen och det innebär att även få känna på maten och ja – det blir kladdigt.
- För att barn ska utvecklas behöver de träna. Erbjud därför olika konsistenser och smaker många gånger. Att barnet liksom ”spottar ut” maten ingår i ätutvecklingen och betyder inte att de inte gillar maten.
- **Lämna aldrig barnet ensamt när de äter.**
- **Livsmedel som lätt kan fastna i halsen** - jordnötter och nötter, hela vindruvor, oliver, även urkärnade, popcorn, hårda/sega karameller, korvslantar etc. Visa gärna cylinder och hur mat fastnar och att det skiljer sig mellan att kvälja sig och sätta i halsen.

# Tallriksmodellen

Tallriksmodellen är ett bra hjälpmedel för att komponera bra huvudmåltiderna (lunch och middag) redan från 6 månaders ålder.

## **Tallriksmodellen innebär ca:**

- 2/5 grönsaker/rotfrukter
- 2/5 kolhydrater – t.ex. potatis/ris/pasta/bröd/bulgur/couscous/mathavre
- 1/5 protein – som kött/fisk/kyckling/baljväxter/tofu

- Låt potatis, pasta, ris, bröd, bulgur eller liknande vara basen i måltiden tillsammans med rotfrukter och grönsaker.
- Kött, fisk, kyckling, ägg, bönor, linser eller tofu gör måltiden komplett men mängden behöver inte vara så stor för att täcka barnets behov.
- Avsluta gärna måltiden med lite frukt eller bär som efterrätt. I frukt och bär finns vitaminer, bland annat C-vitamin, som hjälper barnet att ta upp det järn som finns i maten.
- Sås till maten är gott och kan göra den mer lättäta.
- Upp till två års ålder kan barnets portion behöva berikas med lite extra fett om det inte redan finns vid tillagning. Max en tsk per portion och max tre tsk per dag.

# Dryck

Vad är bra dryck  
för barn?

- Barn som får bröstmjolk och/eller bröstmjölksersättning behöver i princip inte några andra drycker.
- Från ca halvåret kan man ge vatten om barnet verkar törstigt samt som måltidsdryck.
- Från 12 mån ålder är även mjölk en bra måltidsdryck.
- Söta drycker, som saft, läsk och juice, har ingen plats i spädbarnets kost och är även bra att undvika/begränsa även för äldre barn. Lightdrycker rekommenderas inte heller till små barn då de inte ska vänja sig vid den söta smaken.
- Te och kaffe ger ingen näring, hämmar järnupptaget och bör inte ges till små barn.
- Om du har egen brunn är det viktigt att kontrollera vattnets kvalitet. Kontakta miljö- och hälsoskyddsförvaltningen i din kommun så görs en kontroll av vattnet.
- Använd aldrig varmt/ljummet vatten direkt från kranen till mat och dryck. Det kan innehålla skadliga ämnen och bakterier.

# Måltidsordning

*Hur ser mattiderna ut för er bebis och övriga i er familj?*

- Magsäcken är pytteliten från början men växer ganska fort.
- Eftersom magsäcken är liten hos bebisar och små barn, behöver maten de äter vara energi- och näringsrik och dom behöver äta ofta.
- Den nyfödda bebisens magsäck rymmer cirka 7 ml, efter sju dagar ryms cirka 60 ml och sedan ökas det på. En 2-åring magsäck rymmer cirka 2,5 dl, att jämföra med cirka 1,3 liter hos en vuxen.
- En bra rytm med fasta tider främjar aptiten, ger tryggare, mättare och gladare barn. Detta är viktigt att tänka på även när barnet börjar äta vanlig mat.
- 5-6 måltider/dag, med 2-3 timmars intervall är lagom för det lilla barnet. Det är önskvärt att barnet äter tillsammans med övriga familjen.

## Exempel på måltidsordning


- Frukost
- Mellanmål
- Lunch
- Mellanmål
- Middag
- Kvällsmål
- Ev. något nattmål (behövs oftast inte efter 6-7 mån ålder)

- En regelbunden måltidsordning bidrar till att barnet lättare får i sig den näring de behöver.

Central Barnhälsovård Västra Götalandsregionen 2021

# Måltiden – en stund tillsammans

- Det är viktigt att skapa en lugn och trivsamt stämning kring maten. Stäng gärna av alla distraherande moment som t.ex. skärmar, musik, tv etc.
- Barn vill gärna äta själva (så fort de lärt sig gripa). Tillåt det så fort de visar intresse och tillåt dem "kladda" med maten.
- En trevlig stund i köket och runt matbordet ökar chansen till att barnen äter "bra".
- Undvik tjat och tvång. Använd ej mat som tröst, belöning eller bestraffning. Mat blir lätt ett maktmedel.
- Barn som får äta med händerna lär sig ofta fortare att äta med bestick.
- Forskning visar på att i familjer där man äter tillsammans äter barnen bättre, mer varierat och håller en hälsosammare viktutveckling.
- Låt barnen få vara med i köket redan från starten. Från ca 2 års ålder kan barnen vara mer delaktiga både i matlagning och dukning.



*Vad tänker ni kan bidra till god aptit och trevliga matstunder?*

- Alla människor föds med en inbyggd aptitreglering. Om man försöker styra hur mycket barnet ska äta kan man störa den naturliga hunger- och mättnadsregleringen. Aptiten kan variera mycket mellan olika måltider och perioder. Olika barn äter även olika mycket, så jämför inte mellan olika barn.

**Ät tillsammans med barnet och tänk på att ni är en viktig förebild**

# Barnansvar och vuxenansvar

*Vad tänker ni är  
vuxnas respektive  
barnens ansvar  
kring mat och  
måltider?*

- Det kan vara bra att tänka på att vi vuxna har ett stort ansvar kring barnets mat. Maten har en viktig betydelse för barns hälsa och mående nu och i framtiden.
- Den vuxnes ansvar är att servera (erbjuda) bra mat på regelbundna tider, skapa en trevlig måltidsmiljö, äta tillsammans med barnet samt ge barnet hälsosamma matvanor. Matvanor grundläggs tidigt.
- Tänk på att barn gör som vi gör och inte som vi säger - var en god förebild. Och våga sätt gränser när det behövs.
- **Barnets ansvar är att bestämma vad och hur mycket det ska äta av den mat som serveras.** Låt barnets signaler styra när de är mätta. (Äldre barn med övervikt kan dock behöva hjälp att begränsa portionsstorlekarna).
- De flesta barn har en medfödd förmåga att ta ansvar för sin aptit och behöver stöd till ett bra ätande utan att styras. Man vet att föräldrar som tjatar och trugar barnet att äta gör det svårare för barn att själva reglera sin hunger och mättnad. **Låt barnet komma till skeden och inte tvärtom.**
- Samspelet mellan barn och föräldrar är viktigt för att barnet ska kunna lära sig känna av hunger och mättnadskänslor.

# Bra barnmat?

*Bra matvanor handlar inte bara om **VAD** vi äter  
Det handlar lika mycket, eller mer, om **HUR** vi äter.  
Och **NÄR** och **VAR** vi äter.*

***Vad innebär dessa produkterna för dig?***

- **Barndryck**
  - Okej för tänderna?
  - Samma som vatten?
- **Fruktstänger**
  - Samma som frukt? (en stång ≈ 4 sockerbitar)
  - Vad ser det ut som?
- **Finns det andra produkter som ni reagerat på?**
- **Behöver vi specialprodukter för att träna pincettgreppet?**
- **Hur långt är steget till snacks** som ostbågar, jordnötsringar, chips etc?
  - Ser barnen skillnad?
  - En påse miniringar för en bebis = motsvarar lika mycket kcal som en 200 g chipspåse för en vuxen

*Vad tänker ni om  
livsmedlen på bilden ?*

*Hur marknadsförs en del  
av dessa produkter som  
t.ex. barnkex, klämmisar,  
barndryck, morotsringar  
(snacks för småbarn), söta  
yoghurtar?*

# Smaksinnet

*Hur lär sig barn att tycka om ny mat?*

## Medfödda preferenser

- När små barn får välja fritt väljs mat med mycket fett och socker. Det finns ett överlevnadsvärde i att tycka om söt smak och fett för mer långsiktig överlevnad. Söta saker i naturen är också oftast ätliga och ofarligare, medan surt, beskt och bittert kan vara giftigt och farligt.
- Efter 4 månader ändras smaken och barnet blir mer nyfiken på andra smaker. Ta tillfället i akt och låt barnet smaka på olika sorters livsmedel under barnets första år, för att ges möjlighet att lära sig tycka om många olika sorters mat
- Barn kan i perioder var mycket skeptisk mot nya saker. Detta har ett överlevnadsvärde, att barnet inte stoppar allt som ser intressant och gott ut i munnen, då små barn har svårt att skilja på vad som är mat. Ofta mer skeptiska i 2-3 års-åldern.

## Knep för att lära barn att äta "bra och hälsosam mat"

- I och med den inbyggda misstänksamheten för nya saker kan det krävas många försök och presentationer innan barnet tillslut accepterar en ny smak och konsistens. Efter många försök lär sig barnet att det inte var något giftigt och har hunnit vänja sig vid smaken. Ser små barn att vuxna äter kan det underlätta barnet att våga prova. Även att se andra barn på t.ex. dagis som äter av maten kan ha positiva effekter.
- Barn har lätt för att förstå vad vi vuxna tycker om maten. Om barnet förstår att mamma/pappa/vuxen inte gillar maten är det svårt att få barnet att äta. Tänk därför på hur du presenterar det för barnet, om det ser roligt och aptitligt ut och att du själv visar att du tycker att det smakar bra.
- Det kan vara lättare att accepterar saker om man är hungrig: grönsaker utmärkt som förrätt/knapra på i väntan på maten.

# Järn

- Järn är en livsnödvändig beståndsdel i kroppen och en förutsättning för normal utveckling hos ett nyfött barn. Kroppen behöver järn för att bilda röda blodkroppar så dessa kan transportera syre från lungorna ut till kroppens alla celler och för hjärnans utveckling.
- Efter 6 månader har barnet ett extra stort järnbehov. Förrådet av järn som barnet fått av mamman under graviditeten börjar ta slut och måste då tillföras via maten. Det är därför extra viktigt att maten då är järnrik.
- Pga. det stora järnbehovet rekommenderas därför järnberikad gröt, välling eller tillskottsnäring till barn upp till 1-2 års ålder. Normalt har de flesta barn runt 1-2 års ålder kommit upp i tillräckligt stora volymer av mat som innehåller järn och behöver därefter inte järnberikade produkter som tex gröt.

## Vilken mat innehåller järn?

- Kött och köttprodukter (även fisk) är rikt på järn (tex nötkött, leverpastej, **blodpudding**).
- Vegetabiliska källor – baljväxter, aprikoser, pumpafrön
- Industrins järnberikad gröt och välling. Man kan berika egen gröt med t.ex. blodpaltbröd och/eller torkade aprikoser
- C-vitamin som finns i frukt och grönsaker hjälper kroppen att ta upp järn från maten
- Laga gärna mat i gjutjärns gryta tillsammans med någon sur ingrediens. Järn löses då ut ur grytan och maten mer järnrik.

# Gröt och välling

- Gröt och välling är bra näringskällor. Dessutom mättar de bra och många barn gillar dem. Gröt och välling har liknande näringsinnehåll.
- De passar bra som frukost, mellanmål eller kvällsmål.
- Mängd: 1-2 mål/dag, max 3 mål.
- I din matbutik finns ett stort urval av olika barngrötar som är avsedda för olika åldrar. Gröt finns från 4 månaders ålder och välling från 6 månaders ålder.
- Gluteninnehållande gröt och välling ska introduceras långsamt.
- Hemlagad gröt ger för lite järn i förhållande till barnets behov och det är därför bättre att använda den gröt som finns i affären som är berikad med järn tills barnet är två år. Det är bra att servera gröten utan mjölk till en början.
- För att barnet ska vänja sig vid olika smaker och konsistenser kan det ändå vara bra att ibland servera hemlagad gröt. Variera gärna mellan olika grynsorter. En barnportion gjort på ½ dl flingor brukar vara lagom. Tillsätt också 1 tsk fett per portion.
- Recept på hemlagad järnberikad gröt finns på: [vgregion.se/matkassen](http://vgregion.se/matkassen)
- **Servera välling ur mugg.** Det ger en bättre reglering av aptit och måltidsordning (och i förlängningen också vikt) och för att kunna borsta tänderna efteråt.

# Små barn behöver extra fett och omega-3

- Små barn har ett högt energi- och näringsbehov. För att maten ska bli tillräckligt energirik behövs en något högre fetthalt i barnets mat upp till ca 2 års ålder. Portionerna kan då vara mindre men ändå ge tillräckligt med energi.
- För att öka upp energiinnehållet i barnets mat är det därför bra att tillsätta **1 tsk flytande margarin eller olja (gärna rapsolja) per portion hemlagad mat, 2-3 gånger per dag.**
- I industrins barnmat behövs inget extra fett tillsättas och inte heller i hemlagad mat där fett eller fetare mejeriprodukter använts vid tillagning.
- **Lämpligt fett med bra fettkvalitet är t.ex. rapsolja, olivolja eller flytande margarin.**
- Förutom ovanstående fettkällor finns viktiga fettsyror i tex **fet fisk som lax, makrill samt avokado, nötter och fröer.**
- **Omega-3 är en livsnödvändig fettsyra** som behöver tillsättas via maten. Det finns främst i fet fisk men också i vegetabiliska fettkällor som t.ex. rapsolja.
- **Välj gärna olja och margarin med nyckehålsmärkning**



# Sammanfattning

- Sammanfatta träffen tillsammans med föräldrarna. Ställ gärna frågor om vad de tar med sig hem och om de har ytterligare frågor. Nedan finns några sammanfattande punkter att skicka med vid behov.
- Ät tillsammans med era barn
- Låt barnet få kladda och upptäcka maten med alla sina sinnen
- Låt barnet på prova nya saker många gånger
- Matvanor grundläggs tidigt och ni är viktiga förebilder!
- Ha roligt och njut av maten och måltiden!
  
- Har ni frågor, oro eller funderingar så tveka inte att fråga oss på BVC.

# Extrabilder

- Här kommer ett antal bilder med mer riktad information om enskilda näringsämnen, livsmedel och åldrar. Dessa kan användas både i grupp eller vid enskilda samtal.

# D-vitamin

- Från en veckas ålder behöver barn 5 D-droppar varje dag upp till två års ålder. Det är nödvändigt för att skelett och tänder skall utvecklas normalt.
- Efter två års ålder kan barn få i sig tillräckligt med D-vitamin främst genom att äta fet fisk, D-vitamin berikade mjölkprodukter och matfetter samt genom att vistas i solljus. ***Om växtbaserad dryck används istället för vanlig mjölk är det viktigt att välja en som är berikad.***
- De barn som inte vistas utomhus, har heltäckande kläder även sommartid, eller inte äter D-vitaminrika livsmedel kan behöva fortsätta med D-droppar även efter 2-års ålder. I vissa specifika fall kan dosen behöva dubbleras.
- ***Obs!*** Blanda inte vitaminerna med modersmjölksersättning, välling eller mat. Om barnet inte äter upp allt, vet du inte hur mycket hen fått i sig av vitaminerna.

## Rekommendation:

- 5 droppar per dag
- Fisk 2-3 ggr/vecka
- D-vitaminberikade mejeriprodukter och matfetter
- Utomhusvistelse

# Fullkorn och fibrer

- Barnens mage och tarm är lite känsligare för fibrer än vuxnas och därför kan de inte klara av lika fiberrik mat som vi.
- Symtom på för mycket fibrer i kosten kan vara både förstoppning och diarré samt dålig viktuppgång.
- När man börjar introducera bröd, pasta, ris etc. hos små barn är det därför bra att börja med de mer fiberfattiga alternativen (t ex. vitt bröd, vit pasta) så att kosten inte blir för fiberrik för det lilla barnet.
- När barnet blir äldre kan man med fördel successivt börja introducera mer fiberrika fullkornsvarianter och då kan man gärna variera mellan mer fiberrika och mer fiberfattiga varianter.
- Alla barn är olika och det är viktigt att prova sig fram och att inte utesluta saker och ting i onödan.
- Det är viktigt att barn får möjlighet och chans att lära sig tycka om även fiberrika produkter. Så länge barnets mage fungerar bra så är det bara bra att inkludera fiberrika livsmedel i kosten. Tänk på att tillföra tillräckligt med vätska.
- ***Fullkorn och fibrer är hälsosamt och därför viktigt att lära sig tycka om i tidig ålder.***

# Måltidsförslag under barnets första år

## **MORGON**

- Bröstmjolk eller bröstmjölksersättning

## **FÖRMIDDAG**

- Bröstmjolk eller bröstmjölksersättning

## **LUNCH**

- Börja med smakprov av kokt, mosad mat (t.ex. potatis, palsternacka, morot, kött, fisk).
- Börja med 1/2- 1 tsk och öka sedan successivt till ca 1/2 dl-1 dl mos/puré.
- Komplettera med bröstmjolk eller bröstmjölksersättning.

## **EFTERMIDDAG**

- Smakprov av gröt, servera ev. med lite fruktpuré (t.ex. banan, päron, blåbär, aprikos, äpple) alt. ge lite gluteninnehållande mat t ex smörgåsrån eller smulad och uppblöt skorpa/brödbit.
- Bröstmjolk eller bröstmjölksersättning.

## **MIDDAG**

- Bröstmjolk eller bröstmjölksersättning

## **KVÄLL**

- Bröstmjolk eller bröstmjölksersättning

# Mat från 10-12 månader

- Från ca 8-10 månaders ålder behöver barn börja få två lagade måltider/huvudmål per dag, dvs. till lunch och middag. Det är lättare att få tillräckligt med vitaminer och mineraler i lagad mat.
- Vid ca 8 månaders ålder är det också bra att börja servera mat med grövre konsistens. Det ger mer tuggmotstånd. En del barn behöver längre tillvänjningstid för mat med grövre konsistens.
- Vid denna ålder är det även bra att introducera mer och mer av familjens mat om man inte redan börjat med det. Barn brukar tycka om att äta samma som övriga familjen.
- Tänk på att inte salta vid tillagning. Resten av familjen kan salta vid matbordet. Man bör även undvika stekt och grillad mat till små barn. De har känsliga magar. Därför är det bra att koka maten eller att tillaga den i ugn

## **Mer vanlig mat**

- 2 lagade måltider/huvudmål per dag, enligt tallriksmodellen
- Grövre konsistens – träna på bitar
- Mer plockvänlig mat
- Mer av familjens mat

# Mjök och mjökprodukter

- Man rekommenderar mjök som dryck och större mängder fil och yoghurt från ca 1-års ålder, inte tidigare, på grund av att dessa livsmedel i stora mängder mättar och kan då konkurrera ut mer järnrika livsmedel. Det är viktigt för barn att få i sig tillräckligt med järn eftersom bröstmjöken inte täcker barnets behov efter 6 månader. Därför behöver barnet få i sig järn genom vanlig mat. Mjök innehåller även lite för höga salt- och proteinhalter för spädbarn.
- Mjök och mejeriprodukter innehåller viktiga näringsämnen. Bland annat kalcium som är en viktig beståndsdel i skelett och tänder. Under barnets andra halvår är det lagom att introducera mjök och naturell fil/yoghurt som smakprov/smakportion. Små mängder mjök i matlagning och till gröt är lagom till cirka ett års ålder. Därefter kan man börja ge mjök som dryck.
- Till barn över ca 1 år rekommenderas 5 dl mjökprodukt/dag (mjök, fil, yoghurt - inklusive välling och berikad gröt).
- Välj gärna mejeriprodukter som är nyckelhålmärkta, dvs. lättmjök, lättfil och lättoghurt. Rådet att dricka lättmjök gäller alla barn oavsett ålder och kroppsvikt och syftar inte i första hand till att minska intaget av energi, utan att minska intaget av mättat fett. Magra mejeriprodukter är även berikade med D-vitamin.
- Välj naturella produkter – smaksättning kan göras på egen hand med frukt/bär.
- ***Om växtbaserad produkter används istället för vanlig mjök och yoghurt är det viktigt att välja berikade produkter. Dem innehåller lika mycket av t ex kalcium, D-vitamin och B12.***

# Kolhydrater

- Kolhydrater är samlingsnamnet för stärkelse, kostfiber och olika sockerarter.
- De förekommer i livsmedel av väldigt olika karaktär – allt ifrån läsk, saft och strösocker till bröd, pasta, fullkornsflingor och grönsaker. Alla kolhydrater fungerar inte lika, utan de påverkar kroppen olika, beroende på hur de är uppbyggda och i vilka livsmedel de finns.
- Kolhydrater är en viktig del av vår mat som ger näring och bidrar till matens smak och konsistens. Även andra faktorer påverkar hur näringsrik maten är och hur bra den smakar. För att vi ska må bra och få i oss alla de näringsämnen som vi behöver är det viktigt att äta varierat.
- Olika livsmedel innehåller olika typer av fibrer, som i sin tur har olika effekter på kroppen. Därför är det bra att få i sig fibrer från såväl fullkornsprodukter som från grönsaker, baljväxter, frukt och bär.

# Proteiner

- Protein brukar kallas för kroppens byggstenar. Det behövs bland annat för att bygga upp celler och för att bilda enzymer och hormoner.
- Man kan få tillräckligt mycket protein genom en rad olika livsmedel. Det mesta vi äter innehåller protein, så de allra flesta får i sig tillräckligt mycket utan att behöva tänka på det. Det går också att kombinera livsmedel på många olika sätt för att få lagom med protein.
- Livsmedel från djurriket, som kött, fisk, fågel, ägg och mjölkprodukter brukar man säga har bra proteinkvalitet.
- Viktiga proteinkällor i växtriket är spannmål och baljväxter, som ärtor, bönor och linser. Genom att blanda olika proteiner från växtriket kan man få i sig tillräckligt med essentiella aminosyror, även utan att äta kött och annan mat från djurriket.
- I praktiken behöver friska personer, som äter tillräckligt med mat, inte fundera över proteinkvaliteten, om de inte äter väldigt ensidigt
- Det brukar inte vara svårt för vegetarianer att få tillräckligt med protein, inte ens för dem som utesluter mjölk och ägg. Bönor, linser och andra baljväxter är bra vegetabiliska proteinkällor.

# Vegetarisk mat

- Barn och även spädbarn kan äta vegetarisk kost under förutsättning att den är väl sammansatt. Oavsett vilken typ av vegetarisk kost/måltid man äter är det viktigt att inte bara utesluta de animaliska livsmedlen utan att de ersätts med näringsrika fullvärdiga vegetariska alternativ. Här ser ni en bild på en vegetarisk kostcirkel där animaliska livsmedel ersätts med vegetariska alternativ.
- Vegetarisk kost är bra både för hälsan och miljön. Det är därför bra om man tidigt kan lära barn att tycka om vegetariska rätter/livsmedel och variera även om man äter en "blandkost".
- Vid en vegetarisk kost (lakto-ovo) är det extra svårt att tillgodose järnbehovet hos barn. Var därför noga med att ersätta kött med livsmedel som innehåller järn som exempelvis bönor, ärter, gröna bladgrönsaker samt industrins barngröt och välling. Ge dagligen ditt barn järnberikad välling och gröt, som är avsedda för små barn (till minst 2 års ålder)
- Utesluter man fisk är det viktigt att använda rapsolja och rapsoljebaserade matfetter så att barnet får i sig omega-3. Man kan även överväga att ge tillskott av algolja, information finns på livsmedelsverkets webbplats under rubriken "vegankost till barn".
- Väljer man växtbaserad dryck istället för vanlig komjölk är det viktigt att välja berikade produkter.

## Vegankost

- Livsmedelsverket avråder inte längre från att ge vegankost till barn, men betonar vikten av goda kunskaper och berikade produkter.
- Vid en bristfällig vegankost finns risk för allvarliga näringsbrister och tillväxthämningar. Vid en vegankost krävs kosttillskott (t.ex. D-vitamin och B12) och/eller berikade produkter för att täcka näringsbehovet. Väljer man att ge sitt barn vegankost krävs mycket goda näringskunskaper och gärna dietistkontakt. Prata med ditt BVC om du ger eller funderar på att ge ditt barn vegankost.
- På livsmedelsverkets webbplats finns bra information om vegetarisk kost och vegankost för barn. Skriftligt material finns även att få på BVC.

# Frukostförslag för lite äldre barn

## Frukost 1

- 1-2 smörgåsar med pålägg (här skinka och ägg) och frukt/grönsak är en utmärkt frukost. Välj gärna fullkornsbröd.

Komplettera med ett glas mjölk eller naturell fil så blir måltiden komplett.

## Frukost 2

- En annan bra frukost är en tallrik naturell fil eller yoghurt och cornflakes (eller andra bra flingor) med frukt och/eller bär. Komplettera med en smörgås (här leverpastej med saltgurka).

## Frukost 3

- En portion havregrynsgröt med mjölk och rivet äpple blir tillsammans med en smörgås (här med ost-och paprika) en mättande och näringsrik frukost.

Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel till frukost och mellanmål för mindre socker, salt och mättat fett i produkterna och för mer fullkorn.



