Vad är lagom?
Eftersom barn är olika går det inte att exakt säga hur mycket bröstmjölk, ersättning eller mat ett barn behöver. Erbjud bra mat och låt barnet bestämma när det är mätt och nöjt. Följer barnet sin egen tillväxtkurva äter det ofta lagom.

Alla mår bra av regelbundna måltider och att äta tillsammans. Frukost, lunch, middag samt 1-3 mellanmål är bra för de flesta.

Frukost
En bra frukost består av flera delar och gärna något från följande punkter:

1. Mjölk, fil, yoghurt, välling eller berikade vegetariska alternativ, t ex havredryck.
2. Bröd, gröt, flingor, müsli eller gryn, nötter och fröer.
3. Pålägg t ex ost, leverpastej, skinka, hummus och ägg
4. Servera gärna frukt, bär eller någon grönsak till.

Lunch och middag
Servera samma mat till alla i familjen men var försiktigt med salt. Det är bra både för barn och vuxna. Ät gärna fisk 2-3 gånger i veckan. Använd gärna vegetariska alternativ, t ex linser, bönor, quorn och minska på rött kött och chark. Tallriksmodellen visar hur fördelningen mellan olika slags mat ska se ut för att man ska må så bra som möjligt.

Mellanmål

Frukt eller grönsak är bra som ett mindre mellanmål. Ett större mellanmål är sammansatt ungefär som en frukost fast i mindre mängder.

Grönsaker, frukt och bär
Servera gärna grönt och frukt till alla måltider. Mellan 4-10 år rekommenderas 400g per dag. Det motsvaras av ungefär 2 frukter och 2 nävar grönsaker.

Dryck
Vatten är den bästa törstsläckaren och en bra måltidsdryck. Mjölk innehåller bra näring och det är lagom med 2-3 glas mjölk/fil/yoghurt om dagen. Välj helst naturella, gärna med nyckelhålet.

Nyckelhålet
Välj gärna nyckelhålsmärkta livsmedel eftersom de innehåller mer fullkorn, nyttigare fett, mindre socker och salt och är bra mat för hela familjen. Läs mer på www.slv.se

Framtaget av Lena Ljungkrona Falk, Julia Backlund, Maria Briggert Bengtsson, Cecilia Hedström, leg.dietister
Central Barnhälsovård, VGR, Mars 2017.
Ursprungsidé från Ann-Kristin Sandström leg. dietist, Barnhälsovårdsenheten, Västerbottens läns landsting.
Mängder och beräkningar från Livsmedelsverket www.slv.se samt Stockholms läns landsting: www.folkhalsoguiden.se

Portionsmängder och livsmedelsval för barn 1-6 år



Baserad på Harvard T.H. Chan School of Public Health 2016

Vad är lagom?

Detta är en av de vanligaste frågorna kring mat och den är svår att svara på. Barn äter olika mycket, av olika saker, i olika perioder. Broschyren ger förslag på ungefärliga mängder av några vanliga livsmedel och lite andra tips.
Har du frågor tveka inte att kontakta din BHV-sjuksköterska!

VGR 2017

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Portionsmängder och livsmedelsval för barn 1-6 år

Potatis, gryn, pasta, bröd	1 år	2 år -	6år
Potatis	1/2 -1 st	1 st	2 st
Potatismos	2-3 msk	1,5 dl	2 dl
Pasta, kokt	1/2 dl	1 dl	1,5 dl
Ris, bönor, gryn (kokt)	1/2 dl	1 dl	2,5 dl
Bröd, skivor	1/2 – 1 st	1 st -	2 st



Grönsaker, frukt	1 år	2 år -	6år
Grönsaker (blandade och även kokta)	25 g 1/2 dl	50 g 3/4 dl	75 g 1 dl
Morot	1/4	1/2	1 st
Broccoli/ärtor	1 msk	1 dl	1,5 dl
Frukt	1/2 st	1/2 -1	1 st
Bär	2-3 msk	1/2-1 dl	1-1,5 dl

Fisk, kött, vegetariskt	1 år	2 år -	6år
*Fisk	25 g	50 g	75 g
Fiskpinnar (25 g/st)	1/2 st	2 st	3-4 st
Kött/Kyckling/Veg.biffar	25 g	50 g	75 g
Köttfärssås/Gryta	1-2 msk	1/2 – 1 dl	1,5 dl
Blodpudding	1/2 skiva	1-2	3-4

*Vissa fisksorter bör begränsas. Läs mer på www.slv.se

Mängderna i förslagen gäller per måltid och är enbart ett förslag och urval av några olika livsmedel. Självklart går det bra att variera med andra livsmedel och produkter.

Lite av varje	1 år	2 år -	6år
Vatten	1/2 dl	1 dl	2 dl
Mjölk/fil/yoghurt	1/2 dl	1 dl	2 dl
Välling (gärna i mugg)	1/2 -1 dl	1-1,5 dl	2 dl
Pannkaka	1/4 -1/2	1-2 st	2-3 st
Sås	1-2 msk	2-3 msk	1/2 dl
Färdig barnmat	Se företagens hemsidor		