

Om du har frågor – kontakta BVC!

Vill du veta mer?

[livsmedelsverket.se](https://www.livsmedelsverket.se)

Broschyrerna:

Bra mat för spädbarn under ett år

Bra mat för barn mellan ett och två år

Filmen:

Bra mat för spädbarn

1177.se - sök på "Mat och dryck för barn"

Boktips om det krånglar:

Första hjälpen vid matbordet – Om barns matkrångel, näringsbehov och smakfavoriter

av Sara Ask

När ditt barn inte äter – praktiska råd för att hitta matlusten

av Kajsa Lamm Laurin

Utformat av logopederna i Central Barnhälsovård i Region Västerbotten och Västra Götalandsregionen
2025

Barnets ät- och drickutveckling – vad händer i munnen?



Information om det lilla barnets motoriska och sensoriska utveckling i munnen.

Barnets ät- och drickutveckling – vad händer i munnen?

Hur barnet utvecklas:



Ätandet styrs av reflexer.

Barnet börjar suga när något stoppas i munnen och sväljning sker automatisk.

Käke och tunga rör sig som en enhet med rörelser ut och in. Så småningom effektiviseras sugförmågan och tungan rör sig förutom ut och in även uppåt så mjölken pumpas ut.

Det nyfödda barnet

Hur vuxna hjälper:



Börjar styra sin mun mer och kan intressera sig för att provsmaka mat i puré-konsistens eller suga på stora bitar/stavar som en vuxen hjälper till att hålla.

Tungan arbetar fortfarande ut och in, vilket kan se ut som om barnet spottar ut när hen äter, även om det inte är avsikten.

Kväljningsreflexen utlöses långt fram i munnen. Barn kan grimasera och kväljas, även om de inte tycker att maten är äcklig. Detta är en del av ätutvecklingen.

4-6 mån

Ge pyttesmå mängder. Ska ej konkurrera med bröstmjolk/ersättning.

Om barnet inte är redo, vänta in.

Var lyhörd för hur ditt barn visar vad hen vill äta och inte. Testa olika smaker! Även om barnet grimaserar, testa samma mat flera gånger så länge hen visar intresse.

Klarar nu även gryniga konsistenser, mosad mat och mjuka bitar. Så här i början är stora bitar lättare än små, t.ex. en hel mjuk potatis. Bitarna är lagom mjuka om du lätt kan mosa dem mellan dina fingrar.

Fortfarande kväljs och hostar barnet när hen lär sig äta ny mat. När barnet undersöker föremål med munnen och äter mat, utlöses kväljningsreflexen längre bak och känsligheten i munnen minskar.

6-8 mån

Låt barnet kladda och undersöka maten med händerna.

Torka inte av maten från munnen för mycket. Kladd är bra för den sensoriska utvecklingen och lockar barn till att träna på att själv göra rent.

Låt barnet också hålla en egen sked.

Äta är något barn måste träna på! Du ger ditt barn tillfällen att träna varje gång ni äter.

Tuggförmågan utvecklas, tungan kan flytta mat åt sidorna. Ett mer stabilt sittande leder även till bättre kontroll på munnens motorik. Hanterar mjuka bitar med mer kontroll.

Kan med pincettgrepp börja plocka små matbitar och stoppa i munnen.

Mer kontroll på läppar, kan sluta dem kring ett glas.

8-10 mån

Se till att barnet får träna på olika konsistenser: grynigt, knaprigt, mjuka bitar. I denna ålder är det viktigt att barnet får bitar för att träna på att tugga.

En del kan ha svårt med blandade konsistenser (t.ex. puré med bitar i), då kan det gå enklare att ge en konsistens i taget.

Fortsätt låta barnet upptäcka, utforska och kladda med maten!

Börja träna på att dricka ur glas. I början får vi hjälpas åt att hålla.

Kan äta samma mat som resten av familjen, men behöver fortfarande stöd med att dela maten. Vissa konsistenser kan ännu vara svåra att tugga.

Barnet kan äta själv med händer/bestick och kanske börjar dricka själv ur glas.

12-15 mån

Ät tillsammans! Barn lär sig genom att härma, så ät det du vill att ditt barn ska äta. Kom ihåg att du är ditt barns modell och förebild!

Sätta i halsen

Lämna inte ditt barn ensamt när det äter. Låt barnet sitta ner och inte gå runt med mat i munnen. Runda, hårda och hala matbitar kan sätta sig i halsen, som jordnötter, korvslantar, köttbullar och vindruvor. Riv, dela i skivor, stavar eller små bitar.

Känna och smaka – träna sensorik

Barn som tidigt får uppleva många olika smaker lär sig att äta och uppskatta mer varierad kost. Erbjud gärna grönsaker tidigt då dessa kan ha svåra smaker och stor variation av konsistenser. När barn närmar sig två år är det vanligt att de kommer in i en fas där de äter mindre varierat (neofobi) och det gäller speciellt frukt och grönsaker. Det kan hålla i sig ett tag under förskoleåldern men försvinner oftast gradvis.

Vid 2 år är grundförmågorna färdiga men förfinas upp till 3-4 års ålder då ätförmågan kan betraktas som färdigutvecklad.

18-24 mån

Fortsätt erbjuda ditt barn olika mat, men tjata och truga inte om ditt barn inte vill äta allt. Försök ha ett positivt och neutralt förhållningssätt vid måltiden.