

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.
- Detta material är en förkortad version och har ett begränsat antal bilder och information som anpassning för att kunna vara till hjälp vid t.ex. digitala föräldragrupper. Var lyhörd och försök skapa ett öppet samtalsklimat.
- Till varje bild finns ett fakta- och diskussionsunderlag som stöd för de som önskar, dessa ligger i slutet av presentationen och kan skrivas ut och ha framför dig vid mötet/besöket. Det bilden vill förmedla finns alltså beskrivet i tillhörande text.
- 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 hänvisas till i samband med matsamtalen i föräldragrupp
Livsmedelsverkets broschyr "Bra mat för spädbarn"
<https://www.livsmedelsverket.se/bestall-ladda-ner-material/sok-publikationer/broschyr/bra-mat-for-spadbarn-0-1-ar>
Matkassen
www.vgregion.se/matkassen
Livsmedelsverkets filmer
<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/barn-och-ungdomar/filmer>

Lycka till!

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

MAT FÖR SMÅ BARN



Den första maten 0-6 månader

- Bröstmjolk och/eller bröstmjölkersättning
- 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 2020

Smakportioner

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



Matintroduktion



Bild från Angereds närsjukhus

Livsmedel att undvika/begränsa första året

HONUNG

RÖDBETSJUICE

GRÖNA BLADGRÖNSAKER

GRÖN POTATIS

SALT

SOCKER

MJÖLK, YOGHURT, FIL

RIS (max 4 port/vecka)

RISKAKOR och RISMJÖLK (till sex år)



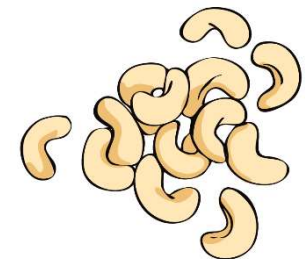
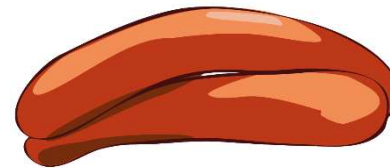
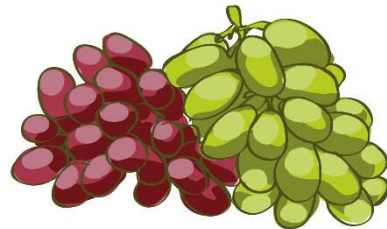
Från puré till bitar



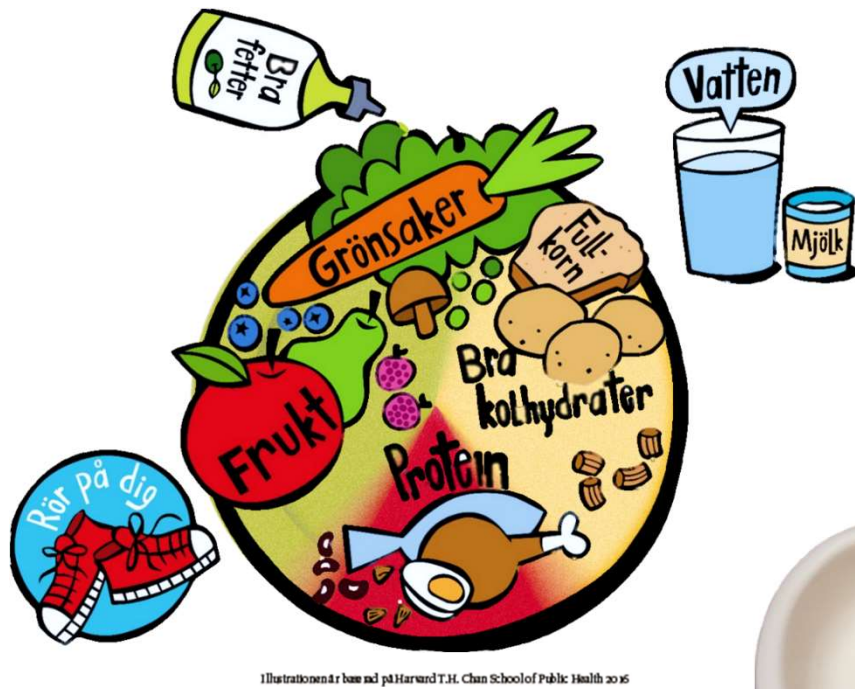
Viss mat kan lätt
sättas i halsen



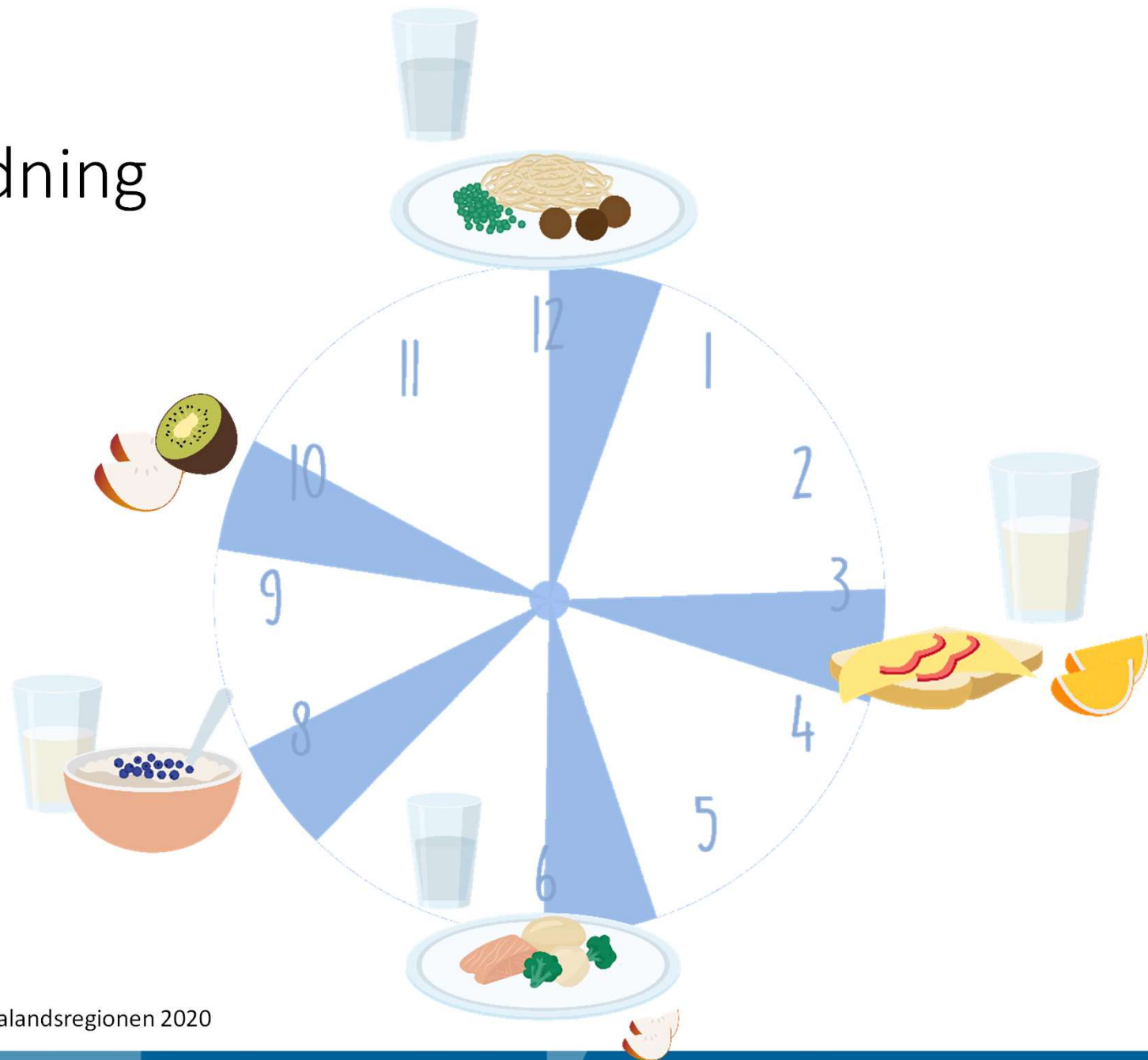
© Lotta Persson



Tallriksmodellen



Måltidsordning



Måltiden – en stund tillsammans



*Använd järnberikad
gröt eller välling!*

Det viktiga järnet



vgregion.se/matkassen

Laga egen barnmat

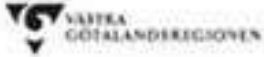


Matkassen
– bra mat för dig och familjen
Veckomenyer, inköpslistor och recept

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



vgregion.se/matkassen



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

Sammanfattning



*Vad tar ni med er
från idag?*

*Lycka till med
matstarten!*

*Vad vill ni fråga
om?*



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 bröstmjolk och/eller bröstmjölkersättning 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.
- Bröstmjolk/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 bröstmjolk 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

- 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. ***Har ni förslag på mjuka konsistenser som kan passa?*** 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 som ni enkelt anpassar med mindre salt, eller ge hemlagade eller köpta barnmatapuréer.
- Det är även bra ur allergihänseende att **många livsmedel introduceras tidigt** vilket också gäller för gluten. Att ge små mängder och successivt öka mängden har visat sig ha en skyddande effekt för att utveckla **allergier**. **Gluten bör introduceras i små mängder och långsamt ökas.**
- 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.*

Livsmedel att undvika/begränsa under 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. Mjölkprodukter 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.

Från puré till bitar

- Barnmat behöver konsistensanpassas. Från fin puré, till grövre puré och sen 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/mathavre/pasta/bröd/bulgur/couscous/ris

– 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 lättäten.
- 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.

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.
- ***OBS – portionerna på bilden är inte anpassade för små barn!***

Måltiden – en stund tillsammans

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

- 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 testa många olika saker som ni vuxna tycker om. Det kan ta många smaktillfällen – uppemot en 20 gånger, innan vi lär oss att tycka om vissa nya smaker. Så ge inte upp. Men visa också att du själv äter av maten och tycker att det är gott.
- 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.
- 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**

Det viktiga järnet

- 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 gjord på ½ dl flingor brukar vara lagom. Tillsätt också 1 tsk fett per portion.
- Recept på hemlagad järnberikad gröt finns på: 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.

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

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.

