

Måltidsförslag under barnets första år

<u>4-6 månader*</u>	<u>6 månader</u>	<u>6-8 månader</u>	<u>8-10 månader</u>	<u>10-12 månader</u>
<p>MORGON Bröstmjolk eller modersmjölksersättning</p> <p>FÖRMIDDAG Bröstmjolk eller modersmjölksersättning</p> <p>LUNCH Bröstmjolk eller modersmjölksersättning</p> <p>EFTERMIDDAG Bröstmjolk eller modersmjölksersättning</p> <p>MIDDAG Bröstmjolk eller modersmjölksersättning</p> <p>KVÄLL Bröstmjolk eller modersmjölksersättning</p> <p><i>* Från tidigast 4 månaders ålder kan man börja låta barnet få smaka små mängder mosad/mixad mat någon gång ibland. T ex vid lunch eller middag. T ex potatis, palsternacka, morot, majs eller annat lämplig mat som familjen äter och som kan mosas. Mängd: ett kryddmått till någon tesked.</i></p>	<p>MORGON Bröstmjolk/tillskottsning</p> <p>FÖRMIDDAG Bröstmjolk/tillskottsning</p> <p>LUNCH Börja med smakprov/smakportion av mosad mat, t ex potatis, palsternacka, morot, majs, ris, fisk, kyckling, kött. Börja med 1 tsk och öka sedan successivt till ca 1/2 dl. Bröstmjolk/tillskottsning</p> <p>EFTERMIDDAG Bröstmjolk/tillskottsning Smakportion av gröt, kan serveras med lite fruktpuré alt. smörgåsrån eller smulad och uppblöt skorpa/brödbit.</p> <p>MIDDAG Bröstmjolk/tillskottsning.</p> <p>KVÄLL Bröstmjolk/tillskottsning</p>	<p>MORGON Bröstmjolk/tillskottsning</p> <p>FÖRMIDDAG Bröstmjolk/ tillskottsning</p> <p>LUNCH 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/fågel/fisk/ägg. Efterrätt: frukt-/bärpuré ca 1/2 dl. Dryck: vatten Ev. bröstmjolk/tillskottsning.</p> <p>EFTERMIDDAG Bröstmjolk/tillskottsning och/eller gröt och/eller frukt-/bärpuré</p> <p>MIDDAG Bröstmjolk/tillskottsning</p> <p>KVÄLL Bröstmjolk/tillskottsning Ev. gröt eller välling</p>	<p>MORGON Bröstmjolk/välling/gröt + frukt-/bärpuré</p> <p>FÖRMIDDAG Mosad eller finrivna frukt eller bär och/eller gröt.</p> <p>LUNCH 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/ägg/fågel Efterrätt: frukt/bär 1/2 - 1 dl Dryck: vatten</p> <p>EFTERMIDDAG Frukt/bär och/eller gröt.</p> <p>MIDDAG Smakportion av familjen mat. Dryck: vatten</p> <p>KVÄLL Bröstmjolk/tillskottsning/välling/gröt</p> <p><i>- Bitar & plockvänlig mat från ca 8-10 mån ålder. - OBS! 1-2 gröt/välling måltider per dag och max 3 st per dag!</i></p>	<p>MORGON Bröstmjolk/välling / gröt* + 1/2 dl mjolk + frukt-/bärpuré + ev 1 ljus smörgås med margarin och leverpastej/mjukost</p> <p>FÖRMIDDAG Frukt/smörgås</p> <p>LUNCH Finfördelad kokt mat enligt tallriksmodellen: 1 mosad potatis/1 dl kokt pasta/3/4 dl kokt ris + 1/2-1 dl kokta/finrivna grönsaker + 1 dl kött/fisk/ägg/fågel. Efterrätt: Frukt/bär 1/2 - 1 dl Dryck: vatten</p> <p>EFTERMIDDAG Mjolkprodukt, smörgås och frukt/bär</p> <p>MIDDAG Som lunchen ovan.</p> <p>KVÄLL Bröstmjolk/välling/gröt</p> <p><i>* Prova även mer fiberrika grötar som rågflinge-/råggröt eller grahamsgrot ibland.</i></p>

Ursprungsidé Anna Klebom, leg dietist Alingsås barnmottagning. Reviderad 2015 av Julia Backlund, Centrala Barnhälsovården, Borås