

Barnmat del 1



Bra mat för barn 6-12 månader

Innehållsförteckning

Bra matvanor och trevliga matstunder	3
Pyttesmå smakprover från tidigast 4 månader – för de intresserade	3
Smakportioner från 6 månader – för alla barn	3
Matintroduktion	4
Mat vid 8-10 månader	5
Måltidsordning	5
Gröt och välling	5
Gluten	6
Små barn behöver extra fett i maten	6
Dryck	6
Mjölk- och mjölkprodukter	7
Frukt och bär	7
D-vitamin	7
Hur mycket mat behöver barn?	7
Att laga egen barnmat	8
Matcirkeln	8
Tallriksmodellen	9
Frukost, mellanmål och kvällsmål	9
Tips på mellanmål	9
Socker och söta livsmedel	10
Mat som ska undvikas	10
Fiber	11
Vegetarisk mat	11
Matglädje och god aptit	12
Barnansvar och vuxenansvar	12
Tips på hemsidor, böcker och film	13
Matschema	14
Recept	15

Bra matvanor och trevliga matstunder

Goda matvanor grundläggs tidigt och det är därför viktigt att försöka etablera bra matvanor redan från början. Om barn får goda matvanor under spä- och småbarnsåren underlättar det att fortsätta med goda och hälsosamma matvanor genom tonåren och upp i vuxen ålder.

Det är viktigt att försöka skapa en trevlig stund kring måltiden och att barn och vuxna äter tillsammans. Barn lär sig genom att imitera andra barn och vuxna. Alla behöver vi näring och energi för att växa och må bra, men vi behöver också gemenskap, kärlek, trygghet och glädje och allt detta ryms vid en måltid.

Pyttesmå smakprover från tidigast 4 månader – för de intresserade

De första 6 månaderna är bröstmjolk och/eller modersmjölksersättning den bästa maten för ditt barn och täcker både barnets energi- och näringsbehov. Om ditt barn visar intresse för vanlig mat kan de tidigast från 4 månaders ålder börja få små smakprover av vanlig mat (motsvarande ca ett kryddmått). Dessa första små smakprover före 6 månaders ålder 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 amma eller ge ersättning fullt de första sex månaderna, även om man börjar med små smakprover. Håll gärna smakproverna små så att de inte konkurrerar ut bröstmjölken/ersättningen. Tänk på konsistensen, det ska vara en tunn och slät puré. Låt gärna barnet smaka av familjens mat, mixa eller mosa till lämplig konsistens. Låt barnet få smakprov från ett finger eller mata med en liten barnsked. Det går bra att ge barnet mer än ett kryddmått om man vill och barnet är intresserat.

Smakportioner från 6 månader – för alla barn

När ditt barn är ca sex månader är det dags att börja med smakprover/smakportioner av mat. Fram till denna ålder klarar sig barnet enbart på bröstmjolk/modersmjölksersättning samt D-droppar. Därefter behöver bröstmjölken/modersmjölksersättningen kompletteras med vanlig mat för att täcka barnets energi- och näringsbehov, bland annat järn. För många är detta en första introduktion av vanlig mat. Barn behöver lära sig och det tar tid att vänja sig vid nya smaker och konsistenser. En del barn accepterar den nya maten med en gång och äter glatt, andra är mer försiktiga. Låt barnet få den tid det behöver, stressa inte. När barnet börjar med smakprover/smakportioner är fortfarande bröstmjölken/modersmjölksersättningen den huvudsakliga maten för barnet.



Matintroduktion

Vad?

Börja med att låta barnet smaka vanlig mat i form av mos eller puré. Det spelar ingen roll vilket livsmedel eller maträtt du börjar med, men satsa på näringsrika livsmedel och undvik sötsaker. Det viktiga är att maten har en mjuk konsistens så att barnet inte sätter i halsen. Ge t ex. potatis, ris, grönsaker, rotsaker, 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. Undvik att salta barnets mat. Däremot går det bra att låta barnet få smakprover av mat innehållande salt. Undvik stekt mat.

När?

Det spelar ingen roll vilken tid på dagen du ger smakprov/smakportion, men det är bra att servera det vid ungefär samma tidpunkt varje dag, t e x vid lunchtid eller middagstid för att skapa rutiner och bygga upp den första måltiden. Det är bra att vänja sig vid att äta vid samma tid varje dag eftersom detta lägger grunden till regelbundna måltider. Ge gärna smakprov/smakportion i samband med att övriga familjen äter. Försök hitta en tid på dagen då barnet är utvilat och inte alltför hungrigt.

Hur?

Starta med ½ - 1 tesked av den nya maten och ökas successivt mängderna dag för dag till det blir en hel portion. Kontrollera att moset inte är för varmt och mata barnet med en liten plastsked. De flesta barn har i början 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. Man kan då försiktigt stoppa in skeden igen. Om barnet visar ovilja mot maten i början 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. Om du märker att barnet inte tycker om något livsmedel när det introduceras kan du göra ett uppehåll och testa det någon vecka senare igen. Tvinga/truga aldrig barnet att äta något som de inte vill ha, men försök igen vid ett senare tillfälle. De kan krävas många smaktillfällen, upp till 10-15 gånger, av ny mat innan det gillas.

Tips!

I de första smakportionerna kan man blanda i lite bröstmjolk eller modersmjölksersättning. Det ger en mjukare konsistens och kan göra det lättare att acceptera den nya smaken. När barnet börjar äta lite större portioner är det bra att blanda i lite matfett, ca 1 tesked per portion. Använd gärna rapsolja eller flytande margarin som har en bra fettkvalité.

Tallriksmodellen är ett bra hjälpmedel för att komponera näringsrika måltider när barnet börjar äta en hel portion. Läs mer om tallriksmodellen på s.9.

Mat vid 8-10 månader

Från ca 8-10 månaders ålder behöver barn få två lagade måltider/huvudmål per dag. 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. Från ca 8-10 mån ålder kan man även börja med plockvänlig mat som barnet kan äta själv. En del barn behöver längre tillvänjningstid än andra för mat med grövre konsistens och bitar.

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.

Måltidsordning

En bra rytm med fasta tider främjar aptiten, ger tryggare, mättare och gladare barn. En regelbunden måltidsordning bidrar till att barnet lättare får i sig den näring de behöver. Detta är viktigt att tänka på även när barnet börjar äta vanlig mat. 5-6 måltider per dag, med 2-3 timmar intervall är lagom för det lilla barnet. Om det går för lång tid mellan målen blir barn ofta för hungriga och trötta för att orka äta. Tänk även på att småätande mellan måltiderna ofta försämrar aptiten till nästkommande mål. Det är önskvärt att barnet äter tillsammans med övriga familjen.

Exempel på en bra måltidsordning:

Frukost
Mellanmål
Lunch
Mellanmål
Middag
Kvällsmål
Eventuellt sent kvällsmål/nattmål (behövs sällan efter 6-7 månaders ålder).

Gröt och välling

Industrins barngrötar och vällingar är bra näringskällor för barn och de har liknande näringsinnehåll. De är båda berikade med vitaminer och mineraler och är en bra järnkälla. Gröt och/eller välling passar bra som frukost, mellanmål eller kvällsmål. Det är bra om ditt barn får 1-2 måltider per dag av industrins gröt eller välling, och max 3 måltider per dag. Även om hemlagad gröt ger lite järn i förhållande till barnets behov kan det ändå vara bra att barnet ibland serveras det så att de får möjligheten att även lära sig tycka om det. Det går även att järnberika hemlagad gröt med t ex tunnpaltbröd eller järnrikebröd. Recept på tillagning kan ni få av er BVC-sjuksköterska.

Gluten

Rekommendationen är att gluten ska introduceras när barnet börjar med smakprover av mat, det vill säga tidigast från 4 månader och senast vid 6 månader.

Rekommendationen är att introduktionen sker *långsamt* och gärna under skydd av amning om möjligheten finns. Detta har visat sig minska risken för glutenintolerans. Får barnet modersmjölkersättning är det också viktigt att glutenintroduktionen sker långsamt. Gluten ingår i livsmedel som innehåller vete, korn och råg. Exempel på gluteninnehållande livsmedel är smörgåsrån, bröd, pasta, bulgur, cous-cous. Även vissa barngrötter innehåller gluten (vete, dinkel). En långsam introduktion kan innebära att barnet t ex får några bitar smörgåsrån, några bitar vitt bröd eller några skedar gröt några gånger per vecka.

Små barn behöver extra fett i maten

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 tillsätt 1 tsk flytande margarin eller olja (gärna rapsolja) per portion barnmat, 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.

Funktion:

- Fett tillför fettlösliga vitaminer, livsnödvändiga fettsyror samt kalorier (energi) till maten.
- Fett är nödvändigt för barns utveckling av hjärna och nervsystem.
- Fett hjälper till att framhålla smakämnen i maten och ger en mjukare konsistens.

Lämpligt fett med bra fettkvalité är t ex rapsolja, olivolja eller flytande margarin.



Dryck

Barn som ammas eller får modersmjölkersättning behöver i princip inte några andra drycker vid matintroduktionen. Från ca halvåret kan man ge vatten om barnet verkar törstigt samt börja erbjuda det till måltiderna. Vatten är den bästa törstsläckaren och måltidsdrycken. Från 10-12 mån ålder är även mjölk en bra måltidsdryck. Sötade drycker, som saft och läsk, har ingen plats i spädbarnets kost och är även bra att undvika för äldre barn. Lightdrycker rekommenderas inte heller till små barn. 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 eller ljummet vatten direkt från kranen till mat och dryck, det kan innehålla skadliga ämnen och bakterier.

Mjök- och mjökprodukter

Mjök och mejeriprodukter innehåller viktiga näringsämnen. Bland annat kalcium som är en viktig beståndsdel i skelett och tänder. Mjök som dryck och större mängder fil och yoghurt bör man dock vänta med att ge till barnet är ca 1 år för att minimera risken för järnbrist. Mindre mängder mjökprodukt, t ex mjök i matlagning eller lite yoghurt som mellanmål går bra att ge tidigare, dvs. under barnets andra halvår. Magra nyckelhålmärkta mejeriprodukter rekommenderas till barn och vuxna. Anledning till att magra mejeriprodukter rekommenderas är för att hålla nere mängden mättat fett samt för att redan från start vänja barnet vid smaken av de magrare produkterna. Dessutom är dessa berikade med D-vitamin.



Frukt och bär

Frukt är utmärkt som en liten efterrätt, mellanmål eller till gröten när barnet börjar äta lite mer. Fruktmos får man enkelt genom att skrapa t ex. banan, päron eller äpple med en sked. Man kan gärna vänta med att introducera frukt till barnet vant sig vid mindre söta livsmedel och maträtter.

Recept på frukt- och bärpuréer finner ni längst bak i detta häfte.

D-vitamin

Från en veckas ålder behöver barn 5 st 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 D-vitamin främst genom att äta fet fisk, berikade mjökprodukter och margarin samt genom att vistas i solljus. De barn som inte vistas utomhus, har täckta kläder även sommardag och som inte äter D-vitaminrika livsmedel kan behöva fortsätta med D-droppar även efter två års ålder.

Obs! Blanda inte vitaminerna med modersmjölsersättning, välling eller mat. Om barnet inte äter upp allt, vet du inte hur mycket hen fått i sig av vitaminerna.



Hur mycket mat behöver barn?

Hur stora portioner barn äter varierar mycket. Barn känner själva hur mycket mat det behöver och det kan variera från dag till dag och måltid till måltid. Olika barn äter även olika mycket. Servera mat på regelbundna tider och låt barnets aptit styra hur mycket de äter. Följer barnet sin tillväxtkurva samt är pigg och nöjd har det fått i sig tillräckligt med mat och du behöver inte vara orolig.

Att laga egen barnmat

Att laga barnmat själv är både enkelt och billigt. 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. Planera gärna måltiderna enligt tallriksmodellen och variera livsmedel så blir det en bra variation med ett bra näringsinnehåll.

Krydda gärna maten, men undvik salt, buljong och kryddor med salt i. Tips på kryddor som kan användas är:

- Örtkryddor (färska, torkade eller frysta), t ex dill, persilja, gräslök, basilika, koriander
- Peppar
- Citron, lime
- Vitlök
- Lagerblad



Eftersom så små mängder krävs för varje portion är det enklast att laga många portioner åt gången som man sedan kan frysa in. Man kan 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. 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 har ett stort energibehov kan man behöva tillsätta extra fett, ca 1 tsk olja eller flytande margarin i varje portion. Det här kan man antingen göra innan man fryser in maten eller vid servering.

Om maten ska frysas är det bra att kyla ner den så snabbt som möjligt. Det går bra att frysa in purén i iskubslådor, i muffinsformar eller styckfrysa genom att klicka ut purén på en plåt med bakplåtspapper. Sedan kan man förvara de frysta portionerna i fryspåsar eller lådor. Det går också bra att frysa in färdigköpt barnmat på samma sätt.

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 hemlagad mat och burkmat. Näringsmässigt är båda bra.

Recept på hemlagad barnmat finner ni längst bak i detta häfte.



Matcirkeln

Matcirkeln är ett hjälpmedel för att få variation på maten. Varje grupp i matcirkeln innehåller olika typer av livsmedel och näringsämnen. Försök låt livsmedel från alla grupper ingå dagligen och variera mellan olika livsmedel inom respektive grupp.



Bild: slv.se

Tallriksmodellen till lunch och middag

Låt potatis, pasta, ris, bulgur eller liknande tillsammans med rotfrukter och grönsaker vara basen i måltiden. Kött, fisk, kyckling, ägg, bönor, linser eller tofu gör måltiden komplett. 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.

Tallriksmodellen innebär ca:

- 1/3 potatis/ris/pasta/bulgur/cous-cous
- 1/3 kött/fisk/kyckling/bönor/tofu
- 1/3 grönsaker/rotfrukter

En bra måltid enligt tallriksmodellen kan t ex vara:

1. Kyckling, potatis och morot*
2. Lax, potatis och broccoli*
3. Pasta, köttfärssås och gröna ärtor*



* Kokas och mixas med 1 tsk matfett och eventuellt lite kokspad.

Sås till maten är gott och kan göra den mer lättäten.

Frukost, mellanmål och kvällsmål

Bröstmjök, tillskottsning, gröt, välling (gärna i mugg) och smörgås är bra frukost och kvällsmål. Servera gärna tillsammans med frukt, bär eller grönsaker.

Tips på mellanmål:

- Fruktpuré med yoghurt eller fil
- Smörgås (babysmörgås)
- Gröt med fruktpuré
- Puré eller bitar av frukt, bär eller grönsak
- Bröstmjök/tillskottsning
- Smörgåsrån med bredbart pålägg, t ex leverpastej eller mjukost

Mat som ska undvikas

- Honung
- Gröna bladgrönsaker som spenat, mangold, ruccola, sallad
- Salt, buljong, kryddor innehållande salt och salta livsmedel
- Opastöriserad mjölk/ost
- Rått kött
- Socker och söta livsmedel
(t ex. söta drycker, fruktkrämer, fruktsoppor, fruktyoghurt, glass, kex, kakor etc.)
- Livsmedel som lätt kan fastna i halsen, t ex:
 - hela nötter och jordnötter
 - hela vindruvor
 - hela oliver, även urkärnade
 - popcorn
 - hårda/sega karameller

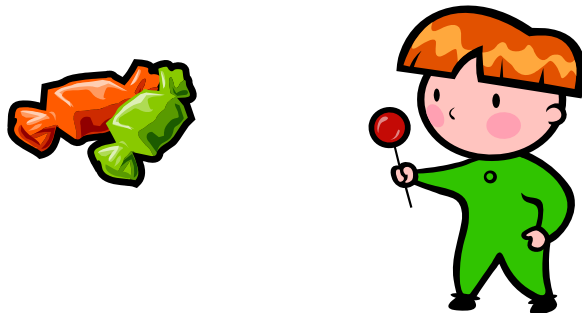


Socker och söta livsmedel

Godis, saft och andra söta livsmedel bör generellt undvikas första året/åren. Livsmedel med mycket socker innehåller oftast väldigt lite näring. Barn behöver mycket näring för att utvecklas. Söta livsmedel ökar dessutom risken för karies. Genom att äta mycket söta livsmedel kan barnet även tidigt vänja sig vid allt för mycket söt smak, som kan göra det svårare att senare under uppväxten begränsa intaget av t.ex. godis, glass och söta drycker. Mycket söta livsmedel ökar även risken för övervikt/fetma när barnet blir äldre. När barnet blivit äldre är det bra att försöka begränsa godis (och/eller andra söta livsmedel) till en gång per vecka, lördagsgodis är en bra variant.

Undvik:

- Söta drycker (läsk, saft, juice, o´boy)
- Söta mejeriprodukter (fruktyoghurt, smaksatt mjölk)
- Söta frukostflingor (t ex frosties, kalaspuffar osv.)
- Godis
- Söta krämer och fruktsoppor
- Glass
- Söta mellanmålsprodukter



Fiber

Små barn klarar inte av lika stor mängder fiberrik mat som äldre barn och vuxna. Tecken på för mycket fiber 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 fiberfattigare alternativen (t ex. vitt bröd, vit pasta) så att kosten inte blir för fiberrik för det lilla barnet. När barnet blir äldre är det bra att successivt börja introducera mer fiberrika fullkornsvarianter. Hur mycket fiber ett barn klarar av är individuellt och man får därför prova sig fram så att man inte utesluter livsmedel i onödan. Så länge barnets mage fungerar bra, så är det bara bra att inkludera dessa livsmedel i kosten. Det är viktigt att barnet får möjlighet att lära sig tycka om även fiberrika produkter.

Vegetarisk mat

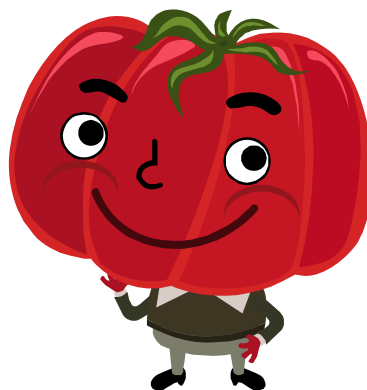
Det går bra att servera spädbarn lakto-ovo-vegetarisk mat. Maten innehåller då förutom livsmedel från växtriket även mjölk- och äggprodukter. Vid en lakto-ovo-vegetarisk kost är det dock extra svårt att tillgodose järnbehovet hos barn. Var därför noga med att ersätta kött med livsmedel som innehåller järn som exempelvis bönor, ärter, gröna bladgrönsaker samt järnberikad gröt och välling. Utesluter man även fisk är det viktigt att använda rapsolja och rapsoljebaserade matfetter så att barnet får i sig omega-3.

Att endast ge mat från växtriket, så kallad veganmat ger inte barnet tillräckligt med näring. Vid en vegankost krävs därför kosttillskott och berikade produkter samt mycket goda näringskunskaper. Dietistkontakt rekommenderas då även.

Om ni har frågor kring vegetarisk mat eller funderar på att ge ert barn en helt vegetarisk kost prata med er BVC-sjuksköterska, som kan ge ytterligare information och förmedla kontakt till dietist.

Bra att tänka på:

- Ge dagligen ditt barn järnberikad gröt och/eller välling, som är avsedda för barn.
- Bönor och ärter innehåller mycket fiber och kan medföra att barnet blir fortare mätt och äter mindre portioner. Fiberrik mat till små barn kan även ge magproblem.
- Om måltiden innehåller vitamin C tar kroppen lättare upp det järn som finns i maten. Ge barnet grönsaks- och fruktpuré till måltiden så får ni med vitamin C.



Matglädje och god aptit

Det är viktigt att skapa en positiv stämning kring maten. Låt gärna barnet få vara med vid matlagning och dukning. En trevlig stund i köket och runt matbordet ökar chansen till att barnet äter bra. Ät tillsammans och njut av gemenskapen kring måltiden. Hjälpt barnet på traven genom att själv ha en positiv attityd till maten, var en god förebild. Barn vill gärna äta själva, ofta så fort som de lärt sig gripa. Låt dem hålla i en egen sked när de visar intresse för det, två skedar mättar bättre än en. Tillåt dem "kladda" och utforska maten med sina sinnen. Tjat och tvång medför att barnen äter mindre, undvik det. Använd inte heller mat som tröst, belöning eller bestraffning. Mat blir lätt ett maktmedel. Barn kan vara skeptiska till nya livsmedel och maträtter. Det kan därför krävas flera presentationer av ny mat innan barnet gillar nya smaker och konsistenser.

Aptit

Alla människor föds med en inbyggd aptitreglering. Om man försöker styra hur mycket barnet ska äta kan man störa den naturliga hunger- och mättnadsregleringen. Låt därför barnet bestämma när de är mätt och nöjd, medan du som förälder/vuxen ansvarar för att erbjuda näringsrik och varierad mat. Hur mycket barnet äter variera i olika perioder och barnet är själv duktig på att anpassa mängden mat efter sitt behov. Tvinga eller truga aldrig barnet att äta.

Faktorer som ökar aptiten:

- Regelbundna mattider
- Trivsamt stämning med lugn och ro vid måltiderna
- Att äta tillsammans med andra och njuta av gemenskapen kring måltiderna
- Fint upplagd och färgränn mat
- Att få "kladda" och utforska maten med alla sinnen
- Att få äta själv när intresse finns



Faktorer som kan minska aptiten:

- Infektioner, täppt näsa och sår i munnen
- Trötthet
- För lång tid mellan måltider
- Allt för hungrig
- Mellanmål eller söt dryck som intas nära huvudmål
- Småätande mellan måltiderna
- Stressad matsituation

Barnansvar och vuxenansvar

Det är viktigt att tänka på att vuxna har ett stort ansvar kring barnets mat och hälsa. Den vuxnes ansvar är att servera 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. Försök vara en god förebild. 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.

Tips på hemsidor, böcker och film

Webbsidor:

- www.slv.se
Bra mat för spädbarn – under ett år
Svenska livsmedelsverket
- <http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/>
Fakta och råd kring barn och mat
- www.hungrig.nu
Tips, recept och inspiration kring mat för hela familjen.

Böcker & broschyrer:

- Matlust för barn 0-6 år
Mia Coull i samarbete med barndietist Sara Ask
Bokförlag: Prisma
2009
- Första måltidsboken – En kokbok för hungriga barn och deras föräldrar.
Johanna Westman
Bokförlag: Rabén & Sjoberg
2011
- Mat för barn & deras föräldrar
Latifa Lindberg
Bokförlag: Prisma
2007
- Barnmat – råd och recept
Carina Trägårdh-Tornhill
Bokförlag: Gothia
2012
- Mera Vego – Mat för hela familjen
Sara Ask & Lisa Bjärbo
Bokförlag: Ordfront
2014

Film:

- Bra mat för spädbarn, livsmedelsverket (finns på youtube eller slv.se)

Måltidsförslag under barnets första år

4-6 månader*	6 månader	6-8 månader	8-10 månader	10-12 månader
<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/tillskottsnäring</p> <p>FÖRMIDDAG Bröstmjolk/tillskottsnäring</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/tillskottsnäring</p> <p>EFTERMIDDAG Bröstmjolk/tillskottsnäring Smakportion av gröt, kan serveras med lite fruktpuré alt. smörgåsrån eller smulad och uppblöt skorpa/brödbit.</p> <p>MIDDAG Bröstmjolk/tillskottsnäring.</p> <p>KVÄLL Bröstmjolk/tillskottsnäring</p>	<p>MORGON Bröstmjolk/tillskottsnäring</p> <p>FÖRMIDDAG Bröstmjolk/ tillskottsnäring</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/tillskottsnäring.</p> <p>EFTERMIDDAG Bröstmjolk/tillskottsnäring och/eller gröt och/eller frukt-/bärpuré</p> <p>MIDDAG Bröstmjolk/tillskottsnäring</p> <p>KVÄLL Bröstmjolk/tillskottsnäring 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/tillskottsnäring/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 grahamsgröt ibland.</i></p>

Grönsakspuréer

Morotspuré (3-4 dl):

3 morötter
2 potatisar
Kokvatten
1-2 msk matfett

Palsternackspuré (3-4 dl):

3 palsternackor
2 potatisar
Kokvatten
1-2 msk matfett

Majspuré (3-4 dl)

200 g majskorn (djupfrysta)
2-3 potatisar
Kokvatten
1-2 msk matfett

Rotfruktpuré (3-4 dl)

2 morötter
2 palsternackor
1 potatis
Kokvatten
1-2 msk matfett

Broccolipuré (3-4 dl)

200 g broccoli (färsk el djupfrost)
1-2 potatisar
Kokvatten
1-2 msk matfett

Ärtpuré (3-4 dl)

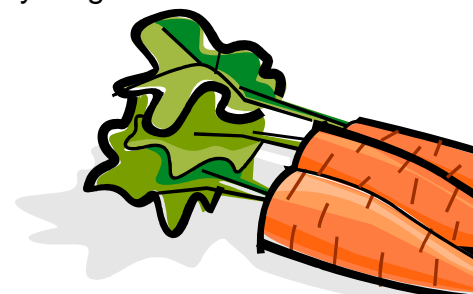
200 g gröna ärtor (djupfrysta)
1-2 potatisar
Kokvatten
1-2 msk matfett

Blomkålpuré (3-4 dl)

200 g blomkål (färsk eller djupfrost)
1-2 potatisar
Kokvatten
1-2 msk matfett

Blandpuré

Blandade valfria färska eller frysta grönsaker
Ev. potatis
Kokvatten
Matfett



Gör så här:

Skölj och skala grönsakerna. Skär grönsakerna i jämnstora delar. Koka upp vatten utan salt. Använd så mycket vatten att det precis täcker grönsakerna. Lägg i grönsakerna i det kokande vattnet och koka dem mjuka. Mixa grönsakerna med stavmixer eller matberedare tillsammans med lite av kokvatten. Tillsätt matfett med minst 80 % fetthalt, t ex flytande margarin eller olja (lämplig mängd fett är ca 1 tsk per portion). Mixa till slät konsistens. Majs- och ärtpurén kan behöva silas genom en finmaskig sil alternativt pressa genom t ex en vitlökspress för att få bort alla skaldelar och bli helt slät. De första puréerna ska vara lösa. Frys in de färdiga puréerna i exempelvis istärningslåda, muffinsformar eller klicka ut på ett bakplåtspapper. När det frusit kan de små portionerna läggas över i fryspåsar eller i matlådor. Matfettet kan även tillsättas vid servering.

Kött- och fiskpuréer

Kycklingpuré - allt i ett

1 kycklingfilé
1 morot
1 palsternacka
2 potatisar
Ca 2 msk matfett för berikning

Gör så här:

Koka upp vatten. Lägg i kycklingköttet och rotsakerna skurna i bitar. Koka i ca 10 min, kycklingköttet måste vara ordentligt genomkokt. Mixa kycklingköttet och rotsakerna tillsammans med matfettet i matberedaren eller med stavmixer. Späd med kokspad till lämplig konsistens.

Enkel köttfärssås

1 burk krossade tomater
400 g köttfärs
Örtkryddor, t ex oregano, basilika
Peppar
Vitlök

Gör så här:

Blanda allt utom färsen och koka upp. Tillsätt färsen lite i taget och rör så den smular sig. Se till att såsen kokar hela tiden. Smaksätt med t ex örtkryddor, vitlök och lite peppar. Låt koka ca 10 min.

Kokt fiskfilé

500 g fiskfilé av torsk el. rödspätta
Vatten
Citron
1-2 msk matfett
Dill eller persilja (färsk, fryst eller torkad)

Gör så här:

Kontrollera att det inte finns några ben i fisken. Dela fisken i bitar och lägg i en låg, vid kastrull. Täck med vatten så att det precis täcker fisken. Tillsätt citron och margarin. Klipp gärna över dill eller persilja. Sjud fisken under lock på svag värme i 5-10 min tills fiskköttet är vitt och ogenomskinligt.

Beräkna ca 1 tsk fett per portion mat.
Använd gärna flytande margarin eller olja.

Laxpuré - allt i ett

250 g laxfilé
6 potatisar
200 g broccoli
½ dl hackad persilja eller dill
2-3 msk citronsaft
Ca 1 msk matfett

Gör så här:

Skala och koka potatis i bitar tills den är nästan mjuk. Tillsätt små broccolibuketter och bitar av fisk. Sjud ytterligare 3-5 min under lock tills laxen är fast och ljus rosa. Häll av och spara kokspadet. Tillsätt citronsaft, persilja/dill samt matfett och mixa. Späd med kokspadet till lämplig konsistens.

Köttpuré

500 g fläsk-, nöt-, kalv-, eller lammkött.
T ex högre, grytbitar, benfria kotletter, skinkskivor, lövbiff
1 lagerblad
1 lök
1 morot
½ tsk vitpepparkorn

Gör så här:

Putsa köttet från hinnor och senor. Skär grönsakerna och köttet i mindre bitar. Koka upp vattnet och lägg i alla ingredienser. Koka tills köttet känns mört. Ta upp köttbitarna och mixa tillsammans med ett par dl av kokspadet. Frys i portionsbitar

Koktid:

Nötkött ca 1 timme.
Gris-, kalv- och lammkött ca 30 minuter.



Experimentera och variera gärna med olika ingredienser och smaksättningar. Tänk bara på att undvika kryddor som innehåller salt. Ett tips är att komponera måltiderna enligt tallriksmodellen. Både färska och frysta grönsaker går bra att använda. För att få variation kan både kyckling, fisk och kött kokas helt eller delvis i t ex krossade tomater, vatten, kokosmjölk, mager matlagningsgrädde, och/eller mager creme fraich.

Recept barnmat – ägg, fisk, köttfärs, sås

Mosat ägg

1 ägg
1 msk vatten
½ tsk flytande margarin

Hårdkoka ägget, mosa med gaffel tillsammans med vatten och margarin.

Äggröra

1 ägg
1 msk mjölk
1 tsk flytande margarin

Blanda ägg, mjölk och margarin i en kastrull. Rör runt och hetta upp till äggröran är krämig.

Sås till maten - gott även för små barn

Liten sats:
1 msk matfett
½ msk vetemjöl
1 dl mjölk
Stor sats:
3 msk matfett
1 dl vetemjöl
1 liter mjölk

Smält fett i en kastrull, rör ner mjölet, späd med vätska under omrörning. Låt koka upp, därefter småkoka i ca 5 minuter. Det går bra att använda spadet från fisk/kött eller grönsakskok, som vätska istället för mjölk. Såsen kan smaksättas med t ex citron och/eller dill.

Köttfärsröra

400 g köttfärs
6 dl riven morot
½-1 dl vatten
Blanda köttfärs och vatten. Riv morötter fint och rör ner i köttfärsen.

Koka upp och låt småkoka ca 10-15 min. Mixa till puré och kyl snabbt i vattenbad. Dela upp i små portioner och frys in.

Fiskmos

400 g fiskfilé av torsk eller spätta
2 msk matfett
1 bit purjolök

¼ citron

Lägg fisken i lite vatten, pressa i saften av ¼ citron, lägg i en bit purjolök och tillsätt 2 msk fett. Låt fisken sjuda tills köttet är vitt, ca 5-10 minuter.

Det går bra att använda frysta fisk. Förläng då koktiden med ca 5 minuter.

Ta bort purjolöken och mosa allt med hjälp av stavmixer eller matberedare, späd med vatten om det behövs. Kyl snabbt i vattenbad och lägg sedan upp moset i lämpliga portionsförpackningar och frys in.

Frikadeller

300 g köttfärs
1 dl mjölk
3 msk potatismjöl

Blanda mjölk, färs och potatismjöl. Rulla eller spritsa små bollar och koka dem i vatten. Frikadellerna är färdiga när de flyter upp till ytan. Mosa frikadellerna tillsammans med flytande margarin.

Dill, persilja och örter är bra kryddor och ger lite extra färg.

Tips! Frys in lämpligt stora smakportioner

Färdig puré kan klickas ut på ett bakplåtspapper och ställas i frysen en stund. När klickarna stelnat, ta bort dem från pappret och förvara i plastpåse. Lätt att ta fram och tina en frusen klick.

Det går även bra att fördela den färdiga purén/såsen i istärningsfack. Slå ut kuberna när maten är frusen och förvara kuberna i större plastlådor eller i plastpåsar.

Frukt- och bärpuréer

Bananpuré

Mosa banan med gaffel eller skrapa banan direkt ur skalet.

Kokt äpple-/päronpuré

Skala äpple och/eller päron. Ta bort kärnhuset och skär i bitar. Koka dem mjuka i lite vatten. Mosa eller mixa.

Päronpuré

Använd moget päron. Skala päronet och riv på rivjärn alternativ skrapa med sked.

Äpplepuré

Skala äpplet och ta bort kärnhuset. Riv på rivjärn, skrapa med sked eller mixa.

Mangopuré

Använd mogen, mjuk mango och skär bitar direkt ur skalet eller använd färdig skuren fryst mango. Mosa eller mixa.

Melonpuré

Välj en mogen melon. Ta bort kärnorna och skär i mindre bitar. Mosa eller mixa.

Kiwipuré

Välj en mogen kiwi. Dela och gröp ur med sked. Mosa eller mixa.

Baby smoothie

Mixa ett paket frysta hallon med 2 bananer.

Fruktsalladspuré

Blanda frukt efter tycke, smak och tillgång. Mosa eller mixa.

Katrinplommonpuré

Skölj några torkade kärnfria katrinplommon väl. Koka upp lite vatten. Lägg i plommonen och låt dem koka mjuka i ca 5-6 minuter. Mixa i matberedare eller mixer. Går bra att frysa.

Aprikospuré

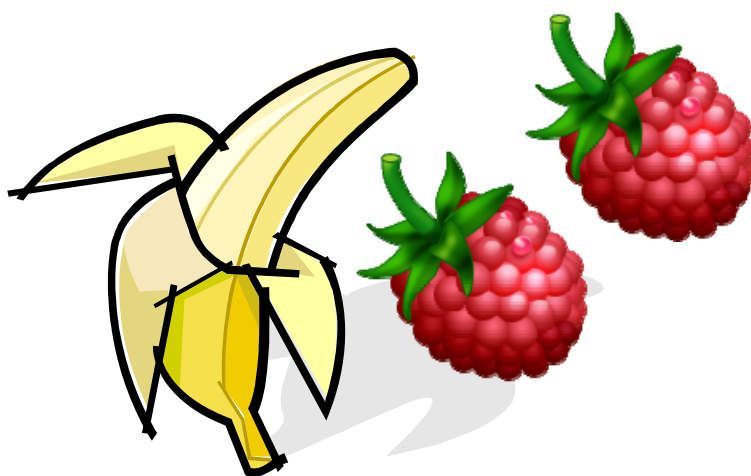
1 påse torkade aprikoser
Vatten

Lägg aprikoserna i blöt i kastrull i ca 30 minuter. Vattnet ska täcka aprikoserna. Koka aprikoserna i ca 10 minuter, mixa. Ev. kan lite socker tillsättas (1 msk). Om det är för tjock konsistens kan lite extra vatten tillsättas.

Förvaringstips: Frys ner i iskuber och ta fram lämplig portion för dagen.

Lämplig mängd:

0-1 år	1 msk (1 iskub) per dag
1-3 år	2 msk (2 iskuber) per dag
3-6 år	2-3 msk (2-3 iskuber) per dag
6 år-	½ dl (3 iskuber) per dag



Tips! Katrinplommonpuré, aprikospuré samt päronpuré är alla bra vid **trög mage**.