

Barnmat del 2



Bra mat för barn 1-5 år

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Goda matvanor	2
Barnet vill äta själv	2
Barnansvar och vuxenansvar	2
Matglädje och god aptit.....	3
När barnet inte äter som önskat.....	3
Hur mycket mat behöver barn?	4
Måltidsordning.....	4
Näringsrik mat	4
Matcirkeln.....	5
Tallriksmodellen till lunch och middag.....	5
Frukost	6
Tips på mellanmål	6
Dryck.....	6
Mjök och mjökprodukter	7
Grönsaker, frukt och bär	7
Fisk	8
D-vitamin	8
Socker och söta livsmedel.....	9
Tips på mellanmål	9
Fibrer	9
Välj nyckelhålsmärkta livsmedel.....	10
Vegetarisk mat	10
Exempel på en dags mat för barn i 1-2 årsåldern	11
Exempel på en dags mat för barn i 2-5 årsåldern	12
Recept.....	13
Tips på hemsidor och böcker.....	20

Goda matvanor

Goda matvanor grundläggs tidigt. Det innebär att ni som föräldrar har stora möjligheter att ge ert barn en positiv syn på mat och måltider samt etablera hälsosamma matvanor. Maten har en viktig betydelse för barnets hälsa och mående, både nu och i framtiden. Även om tiden ibland är knapp, försök att skapa en trevlig stund runt matbordet. Att äta tillsammans ger gemenskap, trygghet och matglädje. Det är nog så viktigt som näringsrika måltider.

När barnet är omkring ett år är det dags att successivt övergå till mer "vanlig" mat och äta mer likt resten av familjen. Man bör fortsätta att servera näringsrik mat samt vara sparsam med salt, söta livsmedel och inte servera hårdstekt mat. Många barn accepterar nu grövre konsistens och bitar av maten medan andra fortfarande vill ha finfördelat.

Barnet vill äta själv

Barn vill gärna äta själv, ofta så fort de lärt sig gripa. Det brukar inträffa någon gång under andra halvåret. Det är då bra träning att låta barnet få plocka med maten, äta med fingrarna och ha en egen sked/gaffel samtidigt som du matar. Då lär sig barnet fortare att äta själv och måltiden blir mer lustfylld. Kladd och mat i ansikte och lite varstans är helt naturligt och det går över med tiden. Att få äta själv och utforska maten med sina sinnen är viktigt, det gynnar nämligen matglädjen. Ät helst tillsammans med barnet och hjälp till när det behövs. Ha alltid barnet under uppsikt om de skulle råka sätta mat i halsen.

Tips på plockvänlig mat är t ex. kokta ärtor, makaroner, bitar av kokt potatis och bröd.

Barnansvar och vuxenansvar

Det är viktigt att tänka på att vi 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. Den vuxne väljer vilken mat som ska handlas, tillagas och serveras. Barn i förskoleåldern är inte mogna att bestämma det.

Barnet bestämmer vad och hur mycket det ska äta av den mat som serveras. Truga inte i barnet mer mat om det visar att de inte vill ha mer.

Tänk på att barn gör som vi gör och inte som vi säger. Försök vara en god förebild och våga sätt gränser när det behövs.



Matglädje och aptit

Det är viktigt att skapa en positiv stämning kring måltiderna. Låt gärna barnet hjälpa till vid matlagning och dukning. En trevlig stund i köket och runt matbordet ökar chansen till att barnet äter bra. Så försök att äta tillsammans och njut av gemenskapen kring måltiderna. Hjälpt barnet på traven genom att själv ha en positiv attityd till maten. Tjat och tvång medför att matsituationen blir negativ och att barn äter mindre, undvik det. Använd inte heller mat som tröst, belöning eller bestraffning. Mat blir lätt ett maktmedel, för både barn och föräldrar.

Barn kan vara skeptiska till nya livsmedel, maträtter, smaker och konsistenser. Det kan därför krävas flera presentationer av ny mat innan barnet gillar det eller kanske ens vågar smaka. Öva med ny mat på ett lustfyllt sätt och försök få barnet att smaka, men tvinga aldrig.

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 nöjta. Hur mycket barn äter varierar och de är själva bra på att anpassa mängden mat efter sitt behov. Tvinga eller truga aldrig barnet att äta.

Faktorer som ökar aptiten och matlusten:

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

Faktorer som kan minska aptiten:

- Trötthet
- För lång tid mellan måltider
- Alltför hungrig
- Mellanmål eller söt dryck som intas nära huvudmål
- Småätande mellan måltiderna
- Stressad matsituation
- För mycket uppmärksamhet på och kommentarer om barnets matintag
- Infektioner, täppt näsa, sår i munnen, ont i halsen, feber
- Stress/oro hos barn och familj

När barnet inte äter som önskat

Ibland blir det inte som man hade tänkt sig eller skulle önska. Det är okej! Om matsituationen främst blir en kamp med tjat och förhandling är det lätt att hamna i en negativ spiral med risk att måltider främst känns som ett besvärligt måste. Välj dina strider och kom ihåg att det inte är någon fara om barnet vid enstaka måltider eller i kortare perioder äter ensidigt. Det viktiga är att barnet får i sig variationsrik mat över lite längre perioder. Erbjud och uppmuntra till variationsrik mat, men kom ihåg att det är barnet som väljer vad och hur mycket det vill ha av det ni erbjuder. Det är bra för både barn och vuxna om måltiderna kan förbli förknippat med lust, glädje och nyfikenhet!

Hur mycket mat behöver barn?

Hur stora portioner barn äter varierar mycket. Barn som är friska känner oftast 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. Det är viktigt att respektera och lita på barnets signaler, även om barnet inte alltid äter så mycket som vi förväntar oss.

Följer barnet sin tillväxtkurva samt är pigg och nöjt har det fått i sig tillräckligt med mat. Barn med övervikt kan behöva hjälp med att begränsa matportionerna. Känner du oro eller behöver råd, prata med din BVC-sjuksköterska.

Måltidsordning

Det är viktigt att erbjuda mat regelbundet. Frukost, lunch och middag samt 2-3 mellanmål är en bra rytm. En regelbunden måltidsordning ger nöjdare barn och bidrar till att barnet lättare får i sig den näring de behöver. Det är även bra för kroppens aptit- och mättnadsbalans samt ur kariessynpunkt. Det gäller såväl barn som vuxna.

De minsta barnen, 1-2 år behöver äta ofta. En riktlinje kan vara 2-3 timmar mellan måltiderna. Större förskolebarn klarar ofta 3-4 timmar mellan måltiderna p.g.a. att de kan äta förhållandevis mer. Undvik småätande och släck törsten med vatten mellan måltiderna.

Exempel på en bra måltidsordning:

Frukost
Mellanmål
Lunch
Mellanmål
Middag
Kvällsmål



Näringsrik mat

Den snabba tillväxten gör att barn behöver mat som är energi- och näringsrik. Det uppnås enklast genom variationsrik mat på regelbundna tider. Här kan man ta hjälp av matcirkeln och tallriksmodellen, se nästa sida.

Det är ingen speciell eller svårlagad mat som behövs. Vanlig traditionell mat går utmärkt. Har Du idétorka? Se längst bak i detta häfte. Där finns tips på några kokböcker, receptsidor på internet samt några recept samlade.

Matcirkeln

Matcirkeln är ett hjälpmedel för att få variation på maten. Varje grupp i matcirkeln innehåller olika typer av livsmedel och näringsämnen. Låt livsmedel från alla grupper ingå dagligen och försök variera mellan olika livsmedel inom respektive grupp. Däremot behöver inte varje grupp finnas med vid varje måltid under dagen.

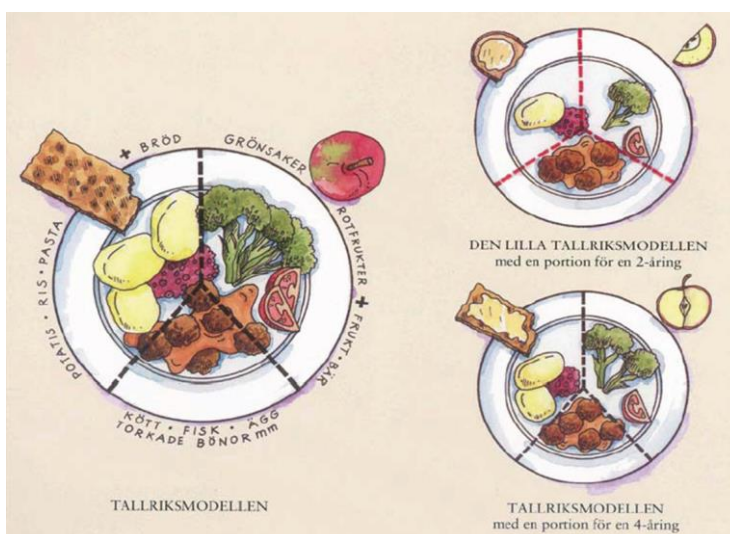


Bild: slv.se

Tallriksmodellen till lunch och middag

Tallriksmodellen är ett bra hjälpmedel för att komponera bra måltider till lunch och middag, se bild nedan. Låt potatis, pasta, ris, bulgur eller liknande vara basen i måltiden tillsammans med rotfrukter och grönsaker. Kött, fisk, kyckling, ägg, bönor, linser, quorn 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. Bra måltidsdryck är vatten eller lättmjölk. Eventuellt kan lite extra fett (1 tsk) tillsättas till de mindre barnets (<2 år) portion.

En del barn blir mätta bara av att titta på en full tallrik. Då kan det vara bättre att lägga upp en mycket mindre portion från början, och fylla på om barnet vill ha mer.



En bra måltid enligt tallriksmodellen kan t ex vara:

1. Lax, potatis och kokt broccoli
2. Ris, kyckling och wokade grönsaker
3. Pasta, köttfärssås och rivna morötter.

Frukost

Frukosten är ett viktigt mål för att få en bra start på dagen och för att fylla på med ny energi inför dagen. Vissa barn är "frukostmänniskor" medan andra barn har svårare att äta direkt när de är nyvakna. Har ditt barn svårt att äta "mycket" till frukost kan man dela upp frukosten på två mindre måltider, så att mellanmålet på förmiddagen blir lite större istället. Glöm inte att sällskap samt lugn och ro vid frukosten är viktig för barn. En bra frukost sätts samman från grupperna nedan:

1. Mjolk, fil eller yoghurt (välling)
 2. Gröt, flingor och/eller bröd
 3. Matfett och pålägg till smörgåsarna
 4. Fukt, bär eller grönsak
- Servera gärna ägg ibland.

Tips på mellanmål

- Fukt, bär och/eller grönsak
- Hård/mjuk smörgås med ett glas mjölk
- Skorpa med margarin och fukt. Ett glas mjölk.
- Fil/yoghurt med flingor/müsli/gryn
- Fil/yoghurt och färska bär eller fukt.
- Gröt med fukt/bär och mjölk.
- Fruksallad med keso.
- Smoothie
- Hemlagad kräm med mjölk.

Hur stort ett mellanmål behöver vara varierar beroende på hur lång tid det är mellan huvudmålen och hur mycket barnet äter. Ibland räcker enbart fukt och ibland behövs lite mer.

Välj helst naturell yoghurt/filmjölk och nyckelhålmärkta flingor för att undvika onödigt mycket socker. Du kan istället blanda i osockerade bär eller lite fukt.



Dryck

Vatten är den bästa törstsläckaren och måltidsdrycken. Från 1 års ålder är även lättmjölk en bra måltidsdryck. Sötade drycker, som t ex. saft och läsk, har ingen plats i barnets vardagskost och bör undvikas. Lightsaft och lightläsk rekommenderas inte heller till små barn, pga. dess söta smak och för att skydda tänderna. Te och kaffe ger ingen näring, hämmar järnupptaget och bör inte ges till små barn.

Mjök- och mjökprodukter

Mjök och mejeriprodukter innehåller viktiga näringsämnen. Bland annat kalcium som är en viktig beståndsdel i skelett och tänder. Från ca 1 års ålder rekommenderas 5 dl mjökprodukt per dag (mjök, fil, yoghurt, välling). Magra nyckelhålmärkta mejeriprodukter rekommenderas både 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 de magrare produkterna berikade med D-vitamin.

Grönsaker, frukt och bär

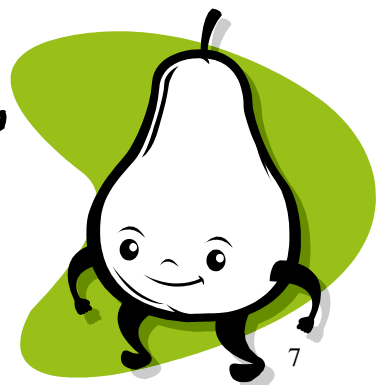
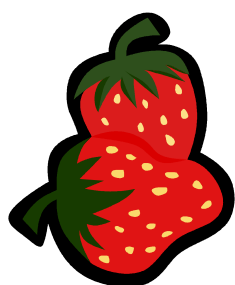
Grönsaker, frukt och bär är viktigt som en del i en hälsosam kost. De innehåller många viktiga ämnen, bland annat vitaminer, mineraler, kostfibrer och antioxidanter, som stärker immunförsvaret och förebygger sjukdomar. Det är viktigt att grönsaker och frukt fortsätter att ingå dagligen i kosten även när barnet blir äldre.

Hur mycket rekommenderas:

- Barn under 4 år bör få grönsaker, frukt och/eller bär till alla måltider.
- I ålder **4-10 år** rekommenderas **400 gram** grönsaker och frukt per dag. Det motsvarar exempelvis två frukter och två nävar grönsaker. Hälften av grönsakerna bör vara grova grönsaker, till exempel morötter, broccoli, bönor, blomkål, kålrot eller vitkål.

Tips för att äta mer frukt och grönt!

- Servera alltid grönsaker och/eller frukt till måltiderna.
- Lägg upp maten enligt tallriksmodellen, se bild ovan.
- För vissa barn fungerar det bättre att servera grönsakerna först och sedan resten av maten.
- Skiva grönsaker eller frukt och lägg på smörgåsen eller lägg frukt eller bär i filen på morgonen.
- Skicka med frukt till förskolan/skolan. På många förskolor får barnet frukt i samband med en fruktstund.
- Ta med en frukt till hämtning på förskolan.
- Ge barnet stavar av gurka, morötter, broccoli- eller blomkålsbuketter medan du lagar maten eller som snacks.
- Ha grönsaker och rotfrukter i maten, till exempel rivna morötter eller vitkål i köttfärssås, pannbiff eller grytor.
- Mindre barn tycker ofta det är roligt och mer lättplöckat och lättätet med bitar av frukt, tex. "båtar" av äpplen och päron eller bananslantar.
- Servera fruktsallad eller fruktspett till efterrätt i stället för glass och andra sötsaker.
- Var en förebild, ät grönsaker och frukt själv.



Fisk

Fisk är nyttig mat, som är rik på både vitaminer och mineraler (t ex D-vitamin, zink och selen). Fet fisk såsom lax, makrill och sill är extra nyttig eftersom den innehåller omättat omega-3 fett, som bland annat kan förebygga hjärt- och kärlsjukdomar. Fet fisk är även den bästa D-vitaminkällan i kosten. Det är bra att försöka äta fisk ofta, minst **2-3 gånger/vecka**.

Exempel på fisk och fiskprodukter som har låga halter av miljöföroreningar och som alla kan äta utan inskränkning:

- All odlad fisk, t ex lax som säljs i butik är som regel odlad.
- Alaska pollock, ansjovis, flundra, hoki, kolja, kummel, lutfisk, makrill, rödspätta, sej, sik m.fl.
- Produkter som exempelvis fiskbullar, fiskpinnar, sillkonserver och konserverad tonfisk

Ät inte mer än 2-3 gånger/år pga. risk för Dioxiner och PCB:

- Strömming
- Vildfångad lax och öring från Östersjön, Bottniska viken, Väneren och Vättern
- Sik från Väneren
- Röding från Vättern

Ät inte mer än 1 gång/vecka pga. risk för hög kvicksilverhalt:

- Insjöfisk, ex abborre, gädda, gös, lake och ål.

Källa: Livsmedelsverket

D-vitamin

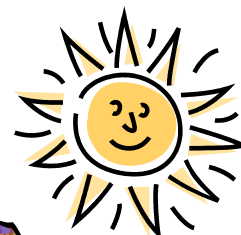
D-vitamin är nödvändigt för att skelett och tänder skall utvecklas normalt. Alla barn i Sverige rekommenderas D-vitamintillskott i form av 5 st D-droppar per dag, från 1 vecka ålder till 2 års ålder. Vissa barn rekommenderas att fortsätta med D-droppar även efter 2-års ålder. Denna rekommendation gäller:

- Barn som har mörk hudfärg.
- Barn som inte är ute i solen med bar hud.
- Barn som inte får D-vitaminberikad mat, t.ex. lätt- eller mellanmjölk och margariner.
- Barn som inte äter fisk.

Solljuset är den bästa källan till D-vitamin. Under vinterhalvåret får vi dock inget D-vitamin genom solens bestrålning av huden på våra nordliga breddgrader i Sverige. Därför är det viktigt att äta mat som är D-vitaminrik. Bästa källorna i maten är fet fisk (t ex lax, makrill, sill), D-vitaminberikad mejeriprodukter (lätt- och mellanprodukter) och matfetter, berikad gröt och välling samt ägg.

Råd:

- 5 st D-droppar per dag till 2 års ålder och längre vid behov
- Fisk 2-3 ggr/vecka
- D-vitaminberikade mejeriprodukter
- Utomhusvistelse sommartid



socker och söta livsmedel

Godis, saft och andra söta livsmedel bör generellt undvikas första åren och därefter begränsas. Livsmedel med mycket socker innehåller oftast väldigt lite näring och små barn behöver mycket näring för att växa och utvecklas på bästa sätt. Söta livsmedel ökar dessutom risken för karies samt kan minska aptiten för den "vanliga" näringsrika maten. 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 väl fått börja smaka på söta livsmedel är det bra att försöka begränsa godis (och andra söta livsmedel) till en gång per vecka, lördagsgodis är en bra variant.

Var sparsam med:

- Söta drycker (läsk, saft, juice, O´boy)
- Söta mejeriprodukter (fruktyoghurt, smaksatt mjölk)
- Söta frukostflingor (t ex frosties, kalaspuffar osv.)
- Godis
- Söta krämer och fruktsoppor
- Söta pålägg (t ex. nutella)
- Kakor, kex, fikabröd etc.
- Glass



Tips!

- Servera vatten som törstsläckare och vatten eller lättmjölk som måltidsdryck
- Köp naturell yoghurt/fil och smaksätt själv med frukt/bär/kanel
- Servera måltiderna på regelbundna tider och ge ingenting förutom vatten mellan målen
- Begränsa intaget av det söta till max 1-2 gånger per vecka
- Köp nyckelhålsmärkt bröd, flingor, mjölk och yoghurt
- Skilj på vardag och fest

Fiber

Små barn klarar inte av lika stora 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 de minsta barnen är det därför bra att börja med de fiberfattigare alternativen (t ex. vitt bröd, vit pasta) så att kosten inte blir för fiberrik. När barnet blir äldre (under förskoleåldern) bör man successivt börja introducera mer fiberrika fullkornsvarianter och då kan man gärna variera mellan fiberrika och de fiberfattiga varianterna. Det är viktigt att barnet får möjlighet att lära sig tycka om fiberrika produkter som är hälsosamt och det är därför bra att låta dem smaka på dessa livsmedel tidigt. Så länge barnets mage fungerar bra, så är det bara bra och hälsosamt att inkludera fiberrika livsmedel i kosten.

Välj nyckelhålmärkta livsmedel

Nyckelhålet visar vägen till mer hälsosamma livsmedel både för vuxna och barn. Jämfört med livsmedel av samma typ följer nyckelhålet ett eller flera av följande krav:

- Mindre socker
- Mindre salt
- Mindre och nyttigare fett
- Mer kostfiber och fullkorn



Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel när du t ex köper mjölk, fil, yoghurt, korv, leverpastej, ost, bröd, frukostflingor så gör du ett hälsosammare val till ditt barn.

Vegetarisk mat

Barn och även spädbarn kan äta vegetarisk mat under förutsättning att den är väl sammansatt. Oavsett vilken typ av vegetarisk kost/måltid man äter är det viktigt att inte bara utesluta en livsmedelsgrupp utan att den ersätts med näringsrika fullvärdiga vegetariska alternativ.

Vegetarisk kost är bra både för hälsan och miljön. Det är därför bra om man tidigt kan lära barn att tycka om vegetariska rätter/livsmedel att variera med även om man äter en "blandkost". Vill du ha råd om vegetarisk kost prata med din BVC-sjuksköterska som kan ge råd eller hänvisa vidare till dietist.



Exempel på en bra dags mat för ett barn i åldern 1-2 år

Frukost:

1 portion barngröt
½ päron

Mellanmål:

½ banan
½ skiva vitt bröd, franska
Leverpastej (1/2 msk)
2 skivor gurka
Vatten

Lunch:

1 kokt potatis
½ laxfilé
1 msk gräddfilssås
1 broccolibukett, 2 körsbärstomater
½ skiva knäckebröd med lättmargarin
Vatten



Mellanmål:

1 dl naturell lättyoghurt
4 jordgubbar
½ dl havrefras

Middag:

1 dl kokt pasta
4 köttbullar
½ dl gröna ärtor
1 dl lättnmjölk
1 tsk rapsolja till berikning
1/3 apelsin till efterrätt

Kväll:

100 ml välling



Tillskott: 5 D-droppar per dag.

Exempel på en bra dags mat för ett barn i åldern 2-5 år

Frukost:

En portion havregrynsgröt (1dl)

½ äpple (t ex rivet på gröten eller i gröten)

1 dl lättmjölk-

1skiva mjukt bröd med leverpastej (1 msk) + 2 skivor gurka

Mellanmål:

½ banan

Lunch:

2 potatisar

¾ laxfilé

2 msk gräddfilssås

2 buketter broccoli

3 körsbärstomater

1 skiva knäckebröd med lättmargarin

Vatten



Mellanmål:

1 1/2 dl naturell lättyoghurt

1 dl havrefras

6 jordgubbar

Middag:

2 dl pasta

6 köttbullar (60 gram)

¾ dl gröna ärtor

1 1/2 dl lättmjölk

½ apelsin



Några recept

Färs till köttbullar, pannbiffar eller köttfärslimpa

Klassisk och ofta mycket uppskattad mat som kan serveras till både potatis, ris och pasta. Gör ev. en brunsås till. Glöm inte grönsakerna ☺

400-450 g nöt- eller blandfärs
¾ dl havregryn eller 4 msk ströbröd
1 msk potatis mjöl
1 ½-2 dl vatten eller mjölk
1 ägg
1 tsk salt
1 krm vit- eller svartpeppar
1 msk riven gul lök

Om du ska göra köttfärslimpa, sätt ugnen på 200 grader.

- Blanda havregryn eller ströbröd och potatismjöl i en bunke. Blanda med vätskan. Den större mängden till köttfärslimpan. Låt svälla i 10 min.
- Rör ner ägg, salt, peppar och lök. Blanda ner färsen. Rör smeten jämn.
- Bestäm vilken form Du vill ha på färsen. Köttfärslimpa steks i smord form i mitten av ugnen i ca 50-60 min.
- Köttbullar och pannbiff steks i stekpanna tills de fått vacker färg och klar vätska kommer vid stickprov.

Hemgjorda fiskpinnar (4 port)

400 g vit fisk i fryst block
Ströbröd
1/2 dl vetemjöl
1 ägg
Vitpeppar och salt
Flytande margarin

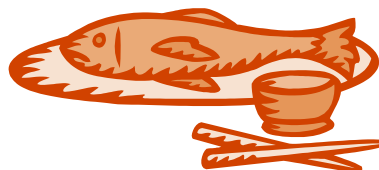
- Lägg mjöl och ströbröd på varsina flata tallrikar. Vispa upp ägget i en annan tallrik.
- Skär det halvtinade fiskblocket i 12-13 fiskpinnsliknande bitar. Salta och peppra fisken. Vänd sedan varje fiskbit i vetemjöl, därefter ägg och till sist i ströbröd.
- Stek i flytande margarin på medelstark värme ett par minuter på varje sida, tills fiskpinnarna är genomstekta. Gott tillsammans med t ex potatis eller potatismos och spenatstuvning.

Fisk kokt i sås (4 portioner)

400-600 g färsk eller djupfryst fiskfilé, t ex sej, torsk eller rödspätta, kolja

Sås:

3 msk vetemjöl
3 dl vatten
1 fiskbuljong
1 dl mjölk eller matlagingsgrädde
1-2 msk flytande margarin
Ev. 1 msk pressad citron



Smaksättningsförslag:

1 msk pressad citron
1 msk fransk senap
1 dl finskuren dill eller persilja
1-2 msk riven pepparrot
1 msk curry
1 tsk smulad dragon och 1 msk fransk senap

Skölj de färska fiskfiléerna. Skär större filéer i bitar eller rulla ihop de mindre. Fryst fiskblock kan tinas något och skäras i ca 2 cm tjocka skivor eller kuber.

Välj en låg vid kastrull (traktörpanna). Vispa ut mjölet med vattnet direkt i pannan. Tillsätt buljongtärning, mjölken eller grädden och margarinet. Koka upp under omrörning och koka ett par minuter. Såsen ska vara tjock, eftersom fisken ger ifrån sig väska. Smaksätt såsen med något av förslagen (curry blandas bäst med mjölet från början). Lägg i fisken och låt sjuda under lock utan omrörning i 5-10 minuter.

Servera gärna kokt potatis, potatismos, pressad potatis eller ris till och gärna någon kokt grönsak som t ex broccoli eller ärtor

Fiskbåtar (4 port)

10-12 potatisar
4 morötter
1 liten purjolök
400 g fiskfilé, färsk eller djupfryst
1 tsk salt
1-2 msk margarin
4 msk lätt creme fraiche

Skala potatisen. Lägg den i en kastrull och tillsätt vatten så att det precis täcker potatisen. Skala morötterna och skär dem i tunna skivor. Skölj purjolöken och skär även den tunt. Skölj den färska fisken. Smörj fyra folieark och lägg fisken skuren i bitar på dem. Salta fisken. Lägg på morötter och purjolök och klicka över margarinet. Koka upp potatisen, vik ihop paketen och lägg dem ovanpå potatisen när den kokat i 5 minuter (är fisken inte riktigt tinad kan man lägga på paketen från början). Fisk och potatis kommer att vara färdigt samtidigt.

Lägg ev. en klick creme fraiche på fisken när den serveras.

Variera rätten genom att lägga tomatskivor och kryddgrönt på fisken istället för morötter och purjolök.

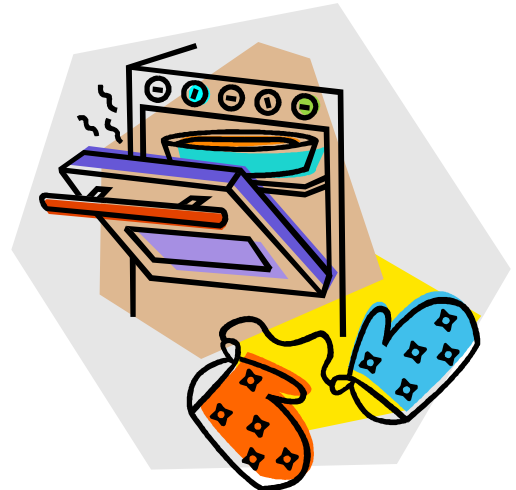
Barnens favoritpastagrätäng

4 portioner

7 dl pasta penne eller skruvar
400 gram köttfärs, quorn eller kyckling
2 morötter, rivna
1 st purjolök
Rapsolja
1 burk krossade tomater med basilikasmak
1-2 st vitlöksklyftor, pressad
100-150 gram riven mager ost, 17 %
Peppar, ev. salt

Tillagning:

Koka pastan enligt anvisningar. Sätt ugnen på 250 °.



Skala och riv morötterna. Ansa purjolöken och skär i skivor. Hetta upp matfett i stekpannan och bryn köttfärs tillsammans med purjolöken och morötterna. Tillsätt tomatkross, vitlök och låt småputtra ca 5 minuter. Smaka av med kryddor.

Varva pasta och köttfärsröra i en ugnform. Häll över osten och gratinera i ca 10 minuter högt upp i ugnen.

Perfekt maträtt att göra i en stor sats och frysa in i portionsbitar.

Servera grönsaker till gratängen, t.ex. blandning av ärtor, majs och paprika.

Morotssallad

Skala och finriv morötter. Variera salladen genom att tillsätta:

- Apelsinbitar
- Rivet äpple
- Krossad ananas
- Pressad citron
- Strimlad purjolök

Vitkålssallad med apelsin och russin

1/2 vitkålshuvud
2-3 apelsiner
1 dl russin

Strimla vitkålen eller riv den grovt. Skala och hacka apelsinerna i tärningar. Blanda vitkålen, apelsinbitar och russin i en skål

Vitkålssallad med ananas och vindruvor

¼ vitkålshuvud
½ burk krossad ananas
En liten klase vindruvor (gärna blå)

Riv vitkålen grovt. Blanda i krossad eller skuren ananas. Dela vindruvorna mitt itu och ta bort kärnorna. Blanda ihop alltsammans.

God och nyttig bönsallad

1 burk stora vita bönor, sköljda
1 burk Kidneybönor, sköljda
1 vitlöksklyfta, finriven
200 g cocktailtomater eller 4 stora vanliga tomater, skurna i bitar
½ rödlök, finhackad
4 msk olivolja
2 msk vitvinsvinäger
Salt och svartpepper

Blanda alla ingredienserna till bönsalladen och smaka av med lite salt och svartpeppar

Fruksallad

Fruksallad är utmärkt till mellanmål eller som efterrätt och går att variera mycket. Ex. äpple, päron, kiwi, banan, melon, apelsin, clementin, russin, passionsfrukt, vindruvor, physalis, mango, jordgubbar, hallon, blåbär.

Dessutom enkelt och roligt för de lite större barnen att hjälpa till att göra.

Till fruksallad är det också gott att servera lite yoghurt eller keso.

Havregrynsgröt (en barnportion)

¾ dl havregryn
1 ½ dl vatten
Ev. lite salt

Blanda och koka i 3 min eller sätt in i mikrovågsugnen på högsta effekt.

Servera med mjölk, rivet äpple/päron och kanel, alternativt med favoritfrukten/bären.

Smoothie 4 portioner

4 dl naturell yoghurt (och/eller vaniljyoghurt)
4 dl mjölk
2 banan
4 dl frysta hallon/blåbär/jordgubbar/mango



Mixa samman ingredienserna till en slät smoothie. För en mer mättande smoothie kan några matskedar havregryn tillsättas.

Bärkräm

5-8 dl (300 g) färska eller djupfrysta jordgubbar, hallon, vinbär eller blåbär
4 dl vatten
1-2 msk socker
2 msk potatismjöl

Skölj och rensa de färska bären eller halvtina de djupfrysta. Koka upp vattnet, tillsätt sockret och bären. Koka ca 2 min. Rör ut potatismjölet i lite kallt vatten. Ta kastrullen från plattan, tillsätt redningen i en fin stråle under omrörning och koka upp. Häll upp krämen i en skål och strö lite socker på ytan så att den inte skinnar sig.

Hemgjord kräm är betydligt nyttigare än kräm som finns att köpa i affären. Dessutom enkelt och billigt att göra själv.

Äppelkräm

5 äpplen
3 dl vatten
ca 2 msk socker
(en bit hel kanel)
1 msk potatismjöl

Skala äpplena och skär dem i klyftor. Koka frukten mjuk i vatten, med socker och ev. en bit kanel. Dra av kastrullen från plattan.

Rör ut potatismjölet i lite kallt vatten. Tillsätt redningen i en fin stråle under omrörning. Krämen får sedan bara koka upp tills första bubblan syns. Ta då av kastrullen från plattan.

Häll upp krämen i en skål. Strö på lite socker så det inte bildas skinn ovanpå. Servera med mjölk.

Klappkräm på färska bär (4-6 port)

4 dl lingon, blåbär eller hallon
4 dl vatten
½ dl socker
1 dl mannagryn

Koka upp bär, vatten och socker och låt koka på svag värme ca 5 min. Vispa i mannagrynen och koka under omrörning 4-5 min.

Ställ kastrullen i kallt vatten eller häll över krämen i en bunke. Vispa kraftigt till den är kall. Krämen ska bli pösigt och ljus i färgen. Servera med mjölk.

Keso- och fruktmellis

2 1/2 dl keso naturell
2 1/2 dl blåbär
2 banan

Tina blåbär och skiva banan. Blanda blåbär med banan och keso. Mosa lite om barnet inte är så van att tugga. Till barn under 1 år är det bra att vara försiktig med keso då den innehåller en del salt.

Glass på minuten (4 port)

250 g frusna bär
2 dl mild naturell yoghurt
(2-3 msk socker)

Använd stavmixer eller matberedare och mixa slätt. Blir glassen för hård och klumpig så tillsätt mer yoghurt. Servera direkt! Mums!

Hemlagad crunchy müsli

Många av de frukostflingor och müsliorter som man kan köpa i mataffären är väldigt söta och påminner mer om kaksmulor än om bra fling-/müsliblandningar. Här nedan kommer recept på en hemlagad rostad müsli, som är mindre söt än de man kan köpa i affären. Man kan fritt blanda gryner, flingor, fröer och torkad frukt efter tycke och smak.

1 dl vatten
2 msk rapsolja
2 msk flytande honung (alt. sirap)

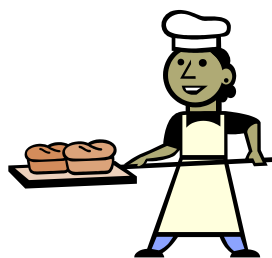
2 1/2 dl havregryn
2 1/2 dl rågflingor
1 dl pumpafrö och/eller solrosfrö
3/4 dl linfrö och/eller vetekli
(Ev. 1/2-1 dl hackad mandel eller nötter)
1-2 dl torkad frukt i bitar, t ex aprikos, russin, katrinplommon, äpple.
Kan smaksättas med ev. 1 msk kanel eller kardemumma för variation

Sätt ugnen på 200 grader. Blanda vatten, olja och honung i en bunke. Blanda ner alla de torra ingredienserna utom den torkade frukten. Bred ut blandningen i en långpanna. Ställ in i ugnen och rosta 10-15 minuter. Rör runt några gånger under tiden. Låt svalna, blanda sen i den torkade frukten.

Servera med naturell yoghurt, fil eller mjölk.

Tekakor (16 st)

50 g jäst
5 dl mjölk
1/2 dl flytande margarin
1 tsk salt
2 msk honung
3 dl havregryn
Ca 8 dl vetemjöl special
Ev 1-2 dl solroskärnor



Pensling:
1 dl mjölk

Smula jästen i en bunke. Värm mjölk och margarin till 37 grader och håll över jästen. Rör om tills jästen löst sig.

Blanda ner salt, honung, havregryn, ev. solroskärnor samt vetemjöl lite i sänder. Arbeta ihop till en smidig deg. Låt jäsa under bakduk i minst 45 minuter.

Knåda degen på mjölat bakbord och dela den i två delar. Rulla till två rullar som du sedan delar upp i åtta delar vardera. Rulla varje del till en bulle och kavla ut den till en rund platta ca 10 cm i diameter. Lägg dem på bakplåtspappersklädda plåtar och nagga dem med en gaffel. (Tekakorna drar ihop sig lite när de läggs på plåten.) Låt jäsa i 20-30 minuter.

Pensla med mjölk och grädda i mitten av ugnen i 200 grader i ca 10 minuter, tills de fått fin färg.

Långpannebröd (1 långpanna)

3 dl havregryn
2 dl rågflingor
25 g matfett
5 dl+1 dl vatten
50 g jäst
2 msk sirap
1 tsk salt
½ msk brödkryddor
8-10 dl vetemjöl

Blanda havregryn och rågflingor. Koka upp 5 dl vatten och matfett. Slå den heta vattenblandningen över grynen och rör om. Låt svalna.

Rör ut jästen i 1 dl fingervarmt vatten. Tillsätt övriga ingredienser (spara lite av mjölet) och arbeta samman till en deg. Låt jäsa övertäckt med bakduk i ca 30 minuter. Sätt ugnen på 200 grader.

Knåda degen och tillsätt ev. mer mjöl. Häll upp i smord långpanna. Nagga och skåra degen med mjölad kniv. Låt åter jäsa övertäckt i 30 minuter.

Grädda i mitten av ugnen i ca 20-25 minuter.

Tips på hemsidor och böcker

Webbsidor

Fakta:

- www.slv.se
Bra mat för barn mellan 1 och 2 år
Bra mat i förskolan
- <http://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/>
Fakta och råd kring barn och mat

Recept:

- www.hungrig.nu
www.ica.se/recept
www.coop.se/Recept--mat
www.tasteline.com
www.gogreen.com
www.arla.se

Böcker

- Matlust för barn 0-6 år
Mia Coull i samarbete med barndietist Sara Ask
Bokförlag: Prisma 2008
- Första måltidsboken – En kokbok för hungriga barn och deras föräldrar.
Johanna Westman
Bokförlag: Rabén & Sjoberg 2011
- Mat för barn & deras föräldrar
Latifa Lindberg
Bokförlaget Prisma 2007
- Barnmat – råd och recept
Carina Trägårdh-Lunnered
Bokförlag: Gothia 2010
- Vår kokbok
Barbro Lindgren och Birgitta Andrews
Bokförlag: Prisma 2009
- Vegetariska kokboken
Inga-Britta Sundqvist
Bokförlag: ICA 2004