

# Äta själv och tips på plockvänlig mat

Barn vill gärna äta själva, ofta så fort de lärt sig gripa. Det brukar inträffa någon gång under andra halvåret. Det är bra träning att låta barnet få plocka med maten, äta med fingrarna och ha en egen sked/gaffel samtidigt som du matar. Barnet lär sig då fortare att äta själv och måltiderna blir mer lustfyllda. Kladd och mat i ansiktet är helt naturligt och det går över med tiden. Att få äta själv och utforska maten med sina sinnen är viktigt, det ger matglädje. Ät tillsammans och hjälp till om det behövs. Ha alltid barn under uppsikt när de äter, de kan sätta i halsen.

Det mesta av bra näringsrika livsmedel/maträtter som du själv äter kan ditt barn smaka på redan från matstarten, men var försiktig med salt- och sockerrika livsmedel. Före 1 års ålder ska honung och gröna bladgrönsaker *helt* undvikas. Undvik även t ex *hela* vindruvor, nötter, jordnötter och liknande som är lätt att sätta i halsen.

## Tips på plockvänlig mat:

Gröna ärtor  
Majs  
Kokt broccoli & blomkål  
Rotsaker i bitar (kokta eller ugnstrostade)  
Avokado  
Frukt (kokt eller rå)  
Bär

Kokt potatis  
Pasta  
Ris  
Cous-cous, bulgur  
Matvete, mathavre  
Brödbitar med eller utan pålägg  
Smörgåsrån

Lax och annan fisk  
Kyckling  
Köttbullar/köttfärsbiffar  
Korv (nyckelhålsmärkt)  
Blodpudding  
Ost  
Keso  
Leverpastej  
Ägg  
Pannkaka  
Bananpannkaka



Servera gärna maten enligt **Tallriksmodellen** till lunch och middag och försök variera mellan olika livsmedel vid olika måltider.

