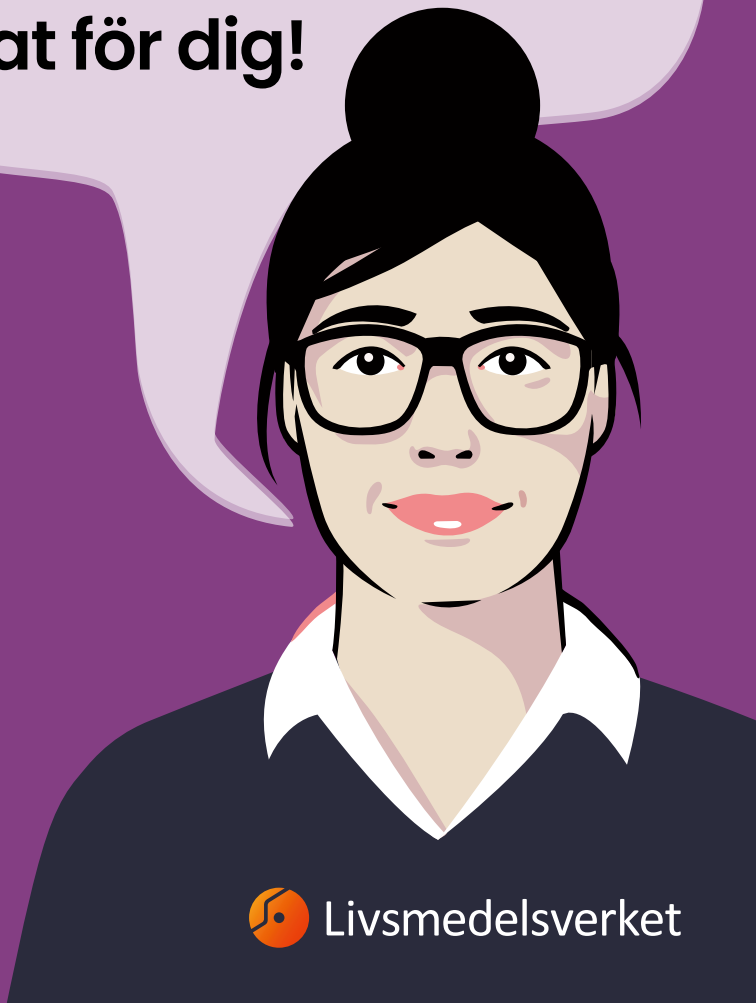



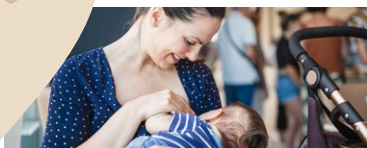
**Ammar du ditt barn?
Här finns råd om bra
mat för dig!**



Livsmedelsverket

Hej, jag heter Liv!
Ammar du ditt barn? Jag hjälper dig
med vad som är bra mat för dig.

 Sök livsmedel, t.ex. Lax



 Bra mat för ammande



 Mat att undvika



 Hur får jag tillräckligt
med näring?

Ammar du ditt barn?

Livsmedelsverkets råd om bra mat för dig som ammar är till för att både du och barnet ska må bra!

Råden finns på www.livsmedelsverket.se/ammande

Fråga Liv

Här finns guiden Fråga Liv – en sökfunktion där du som ammar ditt barn snabbt kan söka fram information om ett visst livsmedel.

Temasidor

Här finns temasidor med information om vad som är bra mat, mat du kan behöva se upp med och mycket, mycket mer.

Läs gärna temasidorna först, så du ser råden i ett sammanhang!

Här kan du läsa om all mat som är bra att äta när du ammar – mat med mycket näring som är bra för både dig och barnet.

Här finns information om mat du kan behöva se upp med när du ammar. Men det allra mesta går att äta som vanligt. 😊

För den som vill veta mycket finns också fördjupad information som förklarar bakgrunden till råden.



Mat för ammande

Skapa en app i tre steg!

1. Gå in här **.....>**
på mobilen.
2. Iphone: Klicka på
Dela-ikonen.
Android: Klicka på
Lägg till sida på.
3. Välj "Lägg till på
hemskrmen".

www.livsmedelsverket.se/ammande



Livsmedelsverket