

Bra mat *under ett år* för spädbarn



© Livsmedelsverket 2011

Uppdaterad mars 2024

Box 622, 751 26 Uppsala

Telefon: 018-17 55 00

E-post: livsmedelsverket@slv.se

Grafisk form: Form etc. Stockholm

Foto: Jonas Böttiger, iStock, Mostphotos, Johnér.


Tryck: Östertälje Tryckeri AB

ISBN: 978 91 7714 212 6



Bra mat *under ett år* för spädbarn

Livsmedelsverkets råd om mat för spädbarn upp till ett år grundas på den samlade forskningen och är tänkta att vara ett stöd för dig som förälder. De är skrivna för att passa för de flesta. Alla råd fungerar inte för alla, utan kan behöva anpassas efter familjens situation.



De första sex månaderna är bröstmjolk den bästa maten för barnet. För barn som inte ammas finns modersmjölksersättning som ger den energi och näring som barnet behöver.

De första sex månaderna

Den första tiden är en speciell tid – omvälvande och fantastisk. I efterhand brukar den här perioden kännas väldigt kort, men när man är mitt i kan det vara påfrestande, mitt i det fantastiska. Många är oförberedda på hur styrd man blir av barnets behov och hur det är att bli väckt på natten när barnet vill ha mat eller närhet.

För att få vardagen att fungera är det bra att så småningom hitta en rytm som ger barnet trygghet och föräldrarna en struktur i tillvaron. Eftersom livet till en början mest handlar om att äta och sova är det ofta kring måltiderna som rutinerna byggs upp. De första sex månaderna är bröstmjolk den bästa maten för barnet. För barn som inte ammas finns modersmjölksersättning som ger den energi och näring som barnet behöver.

Bröstmjolk

Bröstmjölken innehåller all den näring ett barn behöver för att växa och utvecklas under de första sex månaderna. Enda undantaget är D-vitamin, som barnet behöver få genom D-droppar. När barnet ammas stimuleras mjölkproduktionen. För en del kommer amningen igång av sig självt, för andra tar det längre tid. Då är det viktigt att man får den hjälp man behöver, till exempel från BB, amningsmottagningen eller sjuksköterskan på BVC. Dra dig inte för att fråga! I dag finns det mycket kunskap om hur man kan underlätta för att få amningen att fungera. På landstingens webbplats www.1177.se finns också praktiska råd om hur man gör när man ammar.

Kan amning minska risken för sjukdom?

Bröstmjölken innehåller ämnen som minskar risken för infektioner som öroninflammation och magsjuka. Forskningen visar också att barn som ammas, eller som både ammas och fått modersmjölksersättning, har lite lägre risk att bli överviktiga som vuxna. Men det betyder inte att alla barn som bara får ersättning blir överviktiga. Det finns också studier som tyder på att amning kan ha andra positiva effekter, men det behöver studeras mer. När det gäller allergi, astma och celiaki påverkar amningen troligen inte risken.

Att spara bröstmjolk

Ett litet barn är känsligt för infektioner. Om du ska mjölka ur bröstmjolk är det därför viktigt att först tvätta händerna, så att inte bakterier eller virus från händerna förs över till mjölken. Mjölken behöver inte kylas ner utan kan ställas in direkt i kyl eller frys.

Bröstmjolk kan förvaras högst tre dygn i kylskåp. I frys håller mjölken i minst sex månader. Tina fryst bröstmjolk i varmt eller kallt vatten eller i kylskåp, inte i rumstemperatur. Släng mjolk som blivit över efter att barnet ätit.

Påverkas bröstmjölken av vad mamman äter?

Vad mamman äter och dricker påverkar bröstmjölken.

På Livsmedelsverkets webbplats kan du läsa mer om bra mat för den som ammar: www.livsmedelsverket.se/ammande.

Modersmjölksersättning

Om barnet inte ammas finns det modersmjölksersättning som ger den energi och näring barnet behöver. Den ersättning som finns att köpa är gjord för att likna bröstmjölakens innehåll av näringsämnen så mycket som möjligt.

Det finns olika sorters ersättningar – på BVC kan du få råd om vilken sort som är mest lämplig för ditt barn. Däremot ska du aldrig blanda egen modersmjölksersättning av vanlig mjolk eller liknande, eftersom det inte går att själv få till rätt proportioner av näringsämnen. Blanda inte heller i olja eller andra ingredienser i ersättningen du köper. Fel proportioner kan skada barnets njurar eller göra att barnet inte växer som det ska. Modersmjölksersättning för barn över sex månader kallas tillskottsning.

Att kombinera amning och modersmjölksersättning

Ibland kan man vilja kombinera amning med modersmjölksersättning. För många går det bra, men för en del leder det till att amningen upphör tidigare än planerat. Det kan bero på att produktionen av bröstmjolk inte stimuleras tillräckligt eller på att barnet föredrar att suga på nappflaskan, eftersom maten kommer snabbare från den. Därför kan det vara bra att ge ersättning i kopp i stället för i flaska.



D-droppar

Små barn får inte tillräckligt med D-vitamin från maten. För lite D-vitamin kan göra att barnets skelett inte utvecklas som det ska. Därför behöver alla barn tillskott med D-droppar varje dag under de första två åren. Det är viktigt att barnet får dropparna regelbundet. Vissa barn behöver D-droppar längre än två år. Läs mer på www.livsmedelsverket.se.

Om det är möjligt är det också bra att vänta tills mjölkproduktionen har kommit igång ordentligt och blivit stabil innan man börjar ge ersättning. Å andra sidan finns det mammor som kan behöva ge ersättning i början, men sedan övergår till att bara amma. På BVC kan du få praktiska råd om hur du gör om du kombinerar amning och modersmjölkersättning.

Att blanda modersmjölkersättning

Eftersom barn är känsliga för infektioner är det viktigt att vara noga med hygien när du gör i ordning ersättningen. Tvätta därför alltid händerna innan du börjar. Det är också viktigt att använda rena flaskor och nappar och att de diskas noggrant, men de måste inte steriliseras.

Blanda inte ut ersättningen med vatten från varmvattenkranen, eftersom det bland annat kan innehålla koppar från ledningarna. Använd i stället kallvattnet och spola tills vattnet är kallt. Värm sedan vattnet och blanda ersättningen enligt instruktionen på förpackningen. På förpackningen står det också hur länge färdigblandad ersättning håller. Släng ersättning som blir över efter att barnet har ätit. Om du använder vatten från egen brunn, läs mer i rutan nedan.

På regionernas webbplats www.1177.se finns fler praktiska råd om hur du ger ersättning.

Den som har egen brunn bör analysera vattnets kvalitet innan det ges till barn. Små barn är känsligare än vuxna för bakterier och kemiska ämnen som kan finnas i vattnet. På www.livsmedelsverket.se kan du läsa mer om vattenprov och få hjälp att tolka ditt analysresultat.

Hur mycket behöver barnet äta?

Eftersom barn är olika går det inte att säga hur mycket bröstmjolk eller modersmjölksersättning ett spädbarn behöver. Det bästa brukar vara att låta barnets aptit styra hur mycket och hur ofta det äter.

Ju oftare barnet ammas desto mer mjölk produceras. Ibland vill barnet äta oftare, vilket kan bero på att mjölkproduktionen inte hunnit anpassas efter barnets behov. Det kan också vara så att barnet behöver närhet och tröst snarare än mat.

Om du ger modersmjölksersättning står det på förpackningen hur mycket ersättning som rekommenderas. Men även om barnet får ersättning är det viktigt att låta barnet styra hur mycket det vill äta. Ibland kanske det inte orkar allt som blandats till och då bör du inte försöka få barnet att äta mer.


På BVC kan du titta på barnets längd- och viktkurva. Det är ett redskap för att lättare avgöra om barnet växer som det ska. Om barnet följer sin egen längd- och viktkurva behöver du inte vara orolig för att det får för lite mat.

Pyttesmå smakprov


En del barn blir tidigt intresserade av mat. Tidigast från fyra månaders ålder kan du låta barnet få smaka små prov av vanlig mat, så länge det är så små mängder att de inte konkurrerar med amningen. Även om du ger små smakprov är det alltså viktigt att fortsätta amma fullt eller ge ersättning som vanligt ända tills barnet är sex månader.

Små smakprov kan ge barnet möjlighet att långsamt pröva på nya smaker och konsistenser. Du kan till exempel ta lite av din egen mat, motsvarande ungefär ett kryddmått, med en sked eller på fingret och låta barnet få lite på tungan. Det är alltså inte fråga om att plocka fram haklapp och tallrik, utan låt smakproven vara just smakprover, inte början till måltider. Det är ingen fara om maten innehåller lite salt, eftersom det handlar om så små mängder. Däremot måste maten förstås ha mjuk konsistens så att barnet inte sätter i halsen.

Om barnet inte verkar intresserat behöver du inte ge några smakprover. Bröstmjölken eller modersmjölksersättningen ger all näring barnet behöver under hela första halvåret, utom D-vitamin. Det går därför lika bra att vänta tills barnet är sex månader.



Om du ger små smakprov är det viktigt att fortsätta amma fullt eller ge ersättning som vanligt ända tills barnet är sex månader.

A close-up photograph of a woman with blonde hair smiling as she feeds a baby. She is holding a small piece of food on her finger, which the baby is about to eat. The baby is wearing a blue shirt. In the foreground, there is a plate of food including rice, corn, and vegetables. A glass of water is also visible on the table.

Om ditt barn är nyfiskt på maten du äter kan du – från tidigast fyra månader – låta det få smaka pyttelite någon gång ibland.



Smakportioner – från cirka sex månader

Vid cirka sex månader är det dags att börja vänja barnet att äta vanlig mat. Att lära sig äta vanlig mat är en gradvis process. I början handlar det mest om att barnet ska vänja sig vid nya konsistenser, fler smaker, att äta från sked och att lära sig tugg rörelser. Fortsätt att amma eller ge modersmjölksersättning som vanligt under den här perioden. Eftersom bröstmjolk och ersättning innehåller så mycket näring behöver du inte vara orolig om barnet vill gå långsamt fram.

Vad kan man ge?

Det finns inga ”regler” för vad man ska börja med. Det går bra att pröva olika livsmedel samtidigt. Det viktiga är att maten har mjuk konsistens så att barnet inte sätter i halsen. Du kan till exempel mosa en bit kokt potatis eller lite ris med en gaffel och tillsätta bröstmjök eller ersättning så att det blir ett löst mos. På samma sätt kan du laga mos av rotfrukter och grönsaker. Man kan också låta barnet själv plocka i sig små, små mjuka bitar av mat.

Du kan också ge kokt, mosad eller mixad kyckling, ägg, fisk, köttfärs, bönor, linser och tofu. Kött, bönor och tofu innehåller mycket järn som barnet behöver.

Mos av banan, äpple och päron får du enkelt genom att försiktigt skrapa på frukten med en sked.

Precis som med annan mat är det bra att långsamt vänja barnet vid gröt och välling. De första veckorna är det lagom med några teskedar välling eller gröt, öka sedan mängden efter hand.

Låt också barnet långsamt vänja sig vid annan mat som innehåller gluten, som bröd, smörgåsrån, pasta och bulgur. Gluten finns i vete, korn och råg – läs på förpackningen. Däremot finns det bara lite gluten i havre. Att långsamt öka mängden mat med gluten kan minska risken för att barnet ska få celiaki (glutenintolerans).

Även om du själv har celiaki, är allergisk eller om barnet har eksem är det bra att introducera alla livsmedelsgrupper under barnets första levnadsår – även mat med gluten, fisk, ägg och jordnötter.

Små barn är känsliga för bakterier och virus som kan orsaka magsjuka. Därför är det extra viktigt att tänka på hygien när du lagar mat till ditt barn. Läs mer på receptuppslaget.

Det finns inte tillräckligt med forskning för att kunna säga hur fort barn ska eller kan vänja sig vid mat. De åldersintervall som beskrivs här grundas i stället på beprövad erfarenhet. Eftersom alla barn är olika ska du inte se de här intervallen som exakta gränser.

Ibland kan det bli krångel kring maten på olika sätt. På BVC kan du få mycket stöd när det gäller den typen av frågor.

Hur ger man smakportioner?

Om du har prövat att ge de små smakproven som beskrivs i avsnittet Pyttesmå smakprov kan du långsamt öka mängden. De första veckorna räcker det med några teskedar. Om du inte har börjat med smakprover tidigare bör du göra det när barnet är sex månader. Börja med små mängder, så att barnet får vänja sig gradvis. De första dagarna räcker det med någon tesked, sedan kan mängden långsamt ökas.

Kontrollera att maten inte är för varm och mata barnet med en liten sked eller låt barnet själv plocka i sig små, små mjuka bitar mat. De flesta barn har svårt att få in maten ordentligt i munnen och svälja den. Att maten kommer ut igen beror oftast inte på att barnet inte tycker om den, utan på att det inte vet hur det ska göra och är ovan vid konsistensen. Vanlig mat är inte heller lika söt som bröstmjolk eller ersättning, och de nya smakerna kan ta ett tag att vänja sig vid.

En del barn accepterar snabbt, medan andra är mer skeptiska och behöver pröva ny mat många gånger. Du kan hjälpa barnet på traven genom att själv smaka på den och visa barnet att du tycker om den. Men om barnet visar ovilja mot maten är det bättre att vänta några dagar och sedan pröva igen.

När är det bäst att ge smakportionen?

Det spelar inte så stor roll vid vilken tidpunkt på dagen du ger smakportionen. En del tycker att det är enklast att ge den vid lunchtid, medan andra tycker att middagstid eller mitt emellan passar bättre. Det viktigaste är att erbjuda smakportionen när barnet inte är för hungrigt, för mätt eller för trött. Man får pröva sig fram till vad som fungerar bäst.

Hur mycket mat behöver barnet?

Det går inte att säga exakt hur mycket mat små barn behöver. En del barn vill alltid ha mer medan andra knappt vill smaka på maten. Som förälder kan båda varianterna vara frustrerande. I de allra flesta fall ser barnet självt till att det får tillräckligt med mat genom att visa när det är hungrigt. Ibland kan det vara lättare att få barnet att äta om man äter tillsammans med barnet. Äter barnet lite mat men får mycket bröstmjolk eller ersättning räcker den näringen långt. Om barnet växer och utvecklas som det ska behöver du inte vara orolig.



Det händer att barn som ammas väljer bort bröstet när de börjar få välling i flaska, eftersom maten kommer snabbare från flaskan. Därför kan det vara bättre att ge barnet gröt i stället, eller välling i mugg. Tänk också på att gröt och välling ofta innehåller gluten. Ge därför bara små mängder i början.

Om man har ett barn som vill äta mycket kan det vara svårt att veta när man ska sätta stopp. Är barnet fortfarande hungrigt kan det vara bättre att fylla på med bröstmjolk eller ersättning än att öka mängden mat för fort. Samma sak gäller välling och gröt – öka mängden långsamt.



Den första maten – några

Puré på potatis, rotfrukter eller grönsaker

De flesta rotfrukter och grönsaker går bra att göra mos av. Ta till exempel något av följande:

1 potatis, 1 liten morot, 1 bit palsternacka, majs-korn, gröna ärter, några buketter broccoli eller blomkål

1 tsk flytande margarin eller olja, gärna av raps

Lite bröstmjök eller vanlig mjök



Vegetarisk linsgryta

1 dl torkade linser eller 3 dl kokta

2 msk rapsolja

1 gul lök

1 paprika

1 vitlöksklyfta

400 g krossade tomater

timjan

Gör så här:


Skala och skiva potatis och rotfrukter, skär eller dela grönsaker i mindre bitar.

Lägg bitarna i en kastrull och häll på vatten så att det precis täcker bitarna. Koka dem mjuka. Du kan också koka i mikro.

Mosa med gaffel eller pressa genom en vitlökspress eller sil. Om du gör större mängder kan det vara praktiskt att använda mixerstav eller matberedare.

Gör så här:

Koka torkade linser enligt anvisningarna på förpackningen, men utan salt, eller använd färdigkokta. Hacka lök, paprika och vitlök och låt den bli mjuk i oljan i en kastrull eller wok på medelvärme. Tillsätt krossade tomater och de kokta linserna. Låt koka ihop och krydda med timjan.



Några fiskbullar eller en skiva blodpudding är mat som bara behöver värmas i mikron och som passar bra åt små barn.



enkla grundrecept

Kött eller kyckling

Satsen räcker till 15–20 portioner
(1 portion är ungefär 2 msk)

400 g köttfärs eller kyckling

4–5 dl vatten

dill, persilja eller andra örter

Gör så här:

Dela kycklingen i bitar och koka tills den är genomkokt, det vill säga tills köttet är vitt rakt igenom.

Finfördela med mixerstav, matberedare eller riv på rivjärn.

Köttfärsen mosas med gaffel medan den kokas.

Tillsätt kokspad till lagom konsistens och krydda med till exempel dill eller persilja.

Fisk

1 laxfilé (cirka 100–150 gram)

1 tsk flytande margarin eller olja, gärna raps

Dill eller andra örter, eventuellt pressad citron

Gör så här:

Dela laxfilén i några mindre bitar och lägg på en tallrik. Täck med löst lock och tillaga i mikro på högsta effekt i cirka 2–3 min. Mosa eller dela i små bitar och blanda med matfett och örter och/eller pressa över lite citron.

Avsluta gärna måltiden med frukt, som skrapas med en sked, eller mosade bär.

Att tänka på när du lagar mat

Barn under ett år är särskilt känsliga för bakterier och virus som kan orsaka magsjuka. Därför är det extra viktigt att tänka på hygien när du hanterar mat till små barn:

- ✓ Tvätta händerna innan du börjar laga mat.
- ✓ Tvätta händerna direkt efter att du hanterat rått kött och kyckling.
- ✓ Diska skärbräda och köksredskap noga när du skurit rått kött och kyckling.
- ✓ Tillaga köttfärs och kyckling så att den blir helt genomkokt eller genomstekt.
- ✓ Sätt in mat som ska sparas i kylskåp eller frys så snart som möjligt. Om maten får stå framme i rumstemperatur mer än ett par timmar kan bakterier hinna växa till. Små mängder varm eller ljummen mat kan ställas in i kylan direkt.

Från cirka åtta månader

När barnet vill ha större smakportioner ökar man successivt mängderna till små måltider. Bröstmjök eller modersmjölksersättning innehåller fortfarande mycket av den näring barnet behöver. Därför är det ingen brådska att gå över till vanlig mat vid alla måltider. Låt barnets intresse för maten få styra takten.

Så småningom, när barnet är tio till tolv månader, behöver det två huvudmål om dagen och några mellanmål däremellan.

I den här åldern behöver maten bara grovhackas med kniv eller rivs med hjälp av ett rivjärn eller matberedare. Man kan också ge lite större bitar som barnet självt kan hålla i handen.

Frukost, mellanmål och kvällsmål

Bröstmjök, modersmjölksersättning, gröt, välling, gärna i mugg, eller smörgås är bra frukost, mellanmål och kvällsmål.

Servera gärna tillsammans med lite frukt, bär eller grönsaker.

Gröt och välling

För barn under ett år är det bra med berikad pulvergröt, eftersom den ger mer vitaminer och mineraler än hemlagad gröt. Bland annat är den rik på järn, som små barn kan ha svårt att få tillräckligt av. Samtidigt kan det vara bra om barnet ibland får hemlagad gröt, för att vänja sig vid smaken och konsistensen. Det är också bra att variera mellan olika sorters köpt gröt och välling och mellan olika märken. Sammanlagt bör välling- och grötmålen inte bli fler än tre per dag. Barnet behöver också vänja sig vid annan mat och att träna på att tugga mat med grövre konsistens.

Fullkorn och fibrer

Fullkorn och fibrer är bra även för små barn, men en del barn kan bli lösa i magen om det blir för mycket. För andra barn kan det bli tvärtom, de blir tröga i magen. Hur mycket fibrer barn kan äta utan att magen påverkas varierar från ett barn till ett annat – pröva dig fram. Ett bra sätt att få lagom med fibrer är att variera mellan fullkornsprodukter och mindre fiberrika sorter.



Barn lär sig mycket genom att härma. Smaka gärna själv på all mat och visa att du tycker att det är gott, när du äter tillsammans med ditt barn.

Mjölksprodukter

Vänta med att ge mjölk som dryck och större mängder fil eller yoghurt tills barnet har fyllt ett år. Mjölk innehåller i och för sig många viktiga vitaminer och mineraler, men bara lite järn. Om barnet får mycket mjölk eller mjölkprodukter är det risk att barnet inte orkar äta tillräckligt av annan mat, som är mer järnrik. Genom bröstmjölk, ersättning eller tillskottsning får barnet dessutom tillräckligt med mjölk ändå, som är bättre anpassad till barnet.

Järn är ett viktigt näringsämne som små barn har svårt att få tillräckligt av. Om barnet inte får järnberikad pulvergröt eller välling är det extra viktigt att det får annan järnrik mat, som kött, blodpudding eller annan blodmat. Bönor, kikärtor, linser, och tofu är vegetariska järnkällor.

Lunch och middag

Låt potatis, pasta, ris, bröd, bulgur eller liknande vara basen i måltiden tillsammans med rotfrukter och grönsaker. Kött, fisk, kyckling, ägg, bönor, linser eller tofu gör måltiden komplett. Avsluta gärna med lite frukt eller bär. I frukt och bär finns vitaminer, bland annat C-vitamin, som hjälper barnet att ta upp det järn som finns i maten. Fortsätt att introducera nya smaker och konsistenser så att barnet vänjer sig vid många olika typer av mat. Det kan vara lättare att ta till sig en ny smak om den serveras tillsammans med mat som barnet redan tycker om.

Om man inte är van vid matlagning eller känner sig osäker på om man kan laga mat som ger barnet tillräckligt med näring tycker man kanske att det är lättare att ge barnmat på burk. Burkmat är inte fel, men det kan bli dyrt att alltid köpa färdig mat. Det är inte heller svårt att få till den hemlagade maten. Ta till exempel lite av familjens mat, men låt bli att salta. För mycket salt kan nämligen höja blodtrycket.

Barn under två år behöver lite fetare mat än vuxna, eftersom de växer så fort. Till hemlagad mat är det lagom med en tesked flytande matfett eller olja, gärna rapsolja, per portion, om det inte redan ingår fett i maträtten. Färdig barnmat innehåller redan lagom mycket fett, så där behöver man inte tillsätta extra fett. När det gäller protein får barn i allmänhet mer än väl i sig den mängd de behöver.

Hur mycket mat behöver barnet?

Barnet känner själv hur mycket mat det behöver. Vid en del måltider kommer barnet att äta lite mindre mat, men kompenserar det naturligt genom att äta mer vid ett annat mål. Utslaget på en längre tid får barn oftast i sig tillräckligt mycket mat. Så länge barnet växer och utvecklas normalt behöver du därför inte oroa dig.

Små barn orkar inte äta så stora mängder mat och behöver därför äta oftare än vuxna. Genom regelbundna måltider får barnet lättare i sig den mängd mat som behövs. En bra måltidsrytm kan vara frukost, lunch och middag och däremellan några mellanmål.



Hur länge ska man fortsätta amma eller ge ersättning?

Medan barnet lär sig äta annan mat är bröstmjölk eller tillskottsning fortfarande viktiga näringskällor. Eftersom det är bra om den nya maten introduceras långsamt behöver barnet fortsätta med bröstmjölk eller modersmjölksersättning.

Ju mer vanlig mat barnet äter desto mindre bröstmjölk eller ersättning behövs, men du kan fortsätta att amma så länge du och barnet vill även efter att barnet fyllt ett år. Det går också bra att fortsätta med modersmjölksersättning under hela första året.

Undvik småätande

Majskrokar, smörgåsrån, russin med mera kan tyckas praktiskt att ta till för att hålla barnet sysselsatt i vagnen eller som tröst. Men det är ingen bra idé – att ständigt ha något i munnen är inte bra för barnets tänder eller för matlusten.

Att ge söta drycker som saft eller sött te i nappflaska bör du undvika helt. De ger ingen näring och kan orsaka hål i tänderna. Det är mycket bättre om barnet får vänja sig vid att dricka vatten när det är törstigt.



Är det något som barn under ett år ska undvika?

Barn kan äta det mesta av den mat som övriga familjen äter, men en del livsmedel bör barn undvika eller vänta med tills de fyllt ett år.

Gröna bladgrönsaker och rödbetsjuice

Vänta med att ge större mängder gröna bladgrönsaker, som salladsblad, ruccola och spenat, tills barnet fyllt ett år. Öka sedan mängden efter hand. De här grönsakerna innehåller mycket nitrat som kan omvandlas till nitrit i kroppen. Hos barn under ett år kan nitrit hindra transporten av syre i blodet. Rödbetsjuice innehåller också mycket nitrat och bör därför inte heller ges till spädbarn.

Grön potatis

Grön eller skadad potatis innehåller solanin, ett ämne som kan ge magont, kräkningar och diarré. Både vuxna och barn bör därför undvika grön eller skadad potatis. Det finns också lite solanin i oskadad potatis, mest strax under skalet. Skala därför potatis, även färskpotatis, innan den ges till barn under ett år.

Hela nötter och jordnötter

Tidigare trodde man att allergi kunde förebyggas om man väntade med att ge barn nötter och jordnötter tills de var ett år, men forskningen visar att det inte är så. Däremot finns det risk att barn sätter hela nötter och jordnötter i halsen, men nötsmör och nötmjöl går bra.

Honung

Ge inte honung till barn under ett år. Den kan innehålla sporer som i sällsynta fall kan utvecklas till bakterier i tarmen och där producera ett farligt gift, botulin.

Opastöriserad mjölk

Varken barn eller vuxna bör dricka opastöriserad mjölk. Den kan innehålla skadliga bakterier, som ehec och campylobacter. Ehec kan orsaka allvarliga njurskador hos små barn. Opastöriserad mjölk får inte säljas i affärer, men kan gå att få på bondgårdar.

Riskakor och risdrycker

Små barn bör inte äta riskakor och dricka risdrycker. De kan, liksom andra risprodukter, innehålla arsenik. Man bör därför inte heller alltid ge risgröt och risvällning, utan variera med andra sorter och med olika märken.

Salt

Mat ska smaka gott för att vi ska äta. Det gäller även barns mat. Var inte rädd för att krydda maten med örter som dill, persilja, koriander och andra kryddor. Var däremot försiktig med salt till barn under ett år.

För mycket salt kan höja blodtrycket hos både barn och vuxna. Därför är det bra att hålla nere mängden salt i familjens mat, eller att ta undan lite av familjens mat till barnet innan den saltas. Undvik salta snacks och ge inte salta charkprodukter, till exempel korv och kassler, så ofta.

Socker

Undvik sötade livsmedel så långt det går. Socker ger bara tomma kalorier – inga vitaminer och mineraler. Det finns mycket socker i till exempel smaksatt yoghurt och fil, kex och kakor, nyponsoppa och krämer, sylt och marmelad och förstås godis och glass.

Söta drycker som saft, fruktdryck och läsk innehåller också mycket socker. Ge inte sådana drycker utan vänj i stället barnet vid att dricka vatten.

Variera maten

Ibland kan det finnas skadliga ämnen i vår mat, både naturliga ämnen och miljöföroreningar. Ett bra sätt att minska risken att få i sig för mycket av skadliga ämnen är att äta varierat, det vill säga äta olika sorters mat. Det gäller både barn och vuxna.

Allergi

Om du misstänker allergi

Om du tror att ditt barn inte tål ett livsmedel är det viktigt att rådgöra med sjuksköterskan på BVC. Du ska inte på egen hand utesluta livsmedel utan att låta barnet utredas för eventuell allergi eller överkänslighet av sjukvården. Det behöver nämligen inte vara allergi om ett barn plötsligt blir sjukt av mat. Små barn kan få rodnad eller utslag kring munnen, rodnad i stjärten eller orolig mage utan att det beror på allergi eller överkänslighet.

Om ditt barn är allergiskt

De vanligaste allergierna under barnets första år är allergi mot mjölkprotein och äggprotein. Om ditt barn är allergiskt är det viktigt att du får särskilda råd från en dietist.

På www.livsmedelsverket.se finns mer information om allergi mot mat.



Förslag på en dagsmeny för barn 0–1 år

Här ges exempel på hur en dags måltider kan se ut under det första året. Se inte detta som något du måste följa till punkt och pricka utan låt barnets intresse för maten styra takten!

Ålder	Måltider
0–6 månader	Bröstmjök eller modersmjölksersättning efter barnets egen rytm*
6–8 månader	Bröstmjök eller modersmjölksersättning/ tillskottsnäring efter barnets egen rytm Smakportioner av olika sorters vanlig mat (mosad till puré eller i mjuka bitar), gröt och/eller välling
8–12 månader	1–2 huvudmål** med successivt grövre konsistens Frukost och 2–3 mellanmål Bröstmjök eller modersmjölksersättning/ tillskottsnäring efter barnets egen rytm
Från cirka 12 månader	2 huvudmål ** Frukost och 2–3 mellanmål Bröstmjök så länge barn och mamma vill

* Om barnet visar intresse kan det få smaka pyttesmå smakprov av annan mat. Läs mer på sidan 8.

** Med huvudmål menas en måltid med

- potatis, pasta, ris, bulgur eller liknande
- kött, fisk, kyckling, ägg, bönor, linser eller tofu
- grönsaker
- eventuellt frukt eller bär till efterrätt.



Vill du veta mer?

Gå in på www.livsmedelsverket.se.
Här finns information om mat för
barn och mycket annat.