

# Utvärdering av Livsmedelsverkets råd om pyttesmå smakprov till spädbarn



---

Denna titel kan laddas ner från: [Livsmedelsverkets publikationer](#)

Citera gärna Livsmedelsverkets texter, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovsmannens tillstånd att använda dem.

© Livsmedelsverket, 2023.

Författare:

Love Berggrund.

Rekommenderad citering:

Livsmedelsverket. Berggrund, L. 2023. L 2023 nr 12: Utvärdering av Livsmedelsverkets råd om pyttesmå smakprov till spädbarn. Livsmedelsverkets rapportserie. Uppsala.

L 2023 nr 12

ISSN 1104-7089

Omslag: Livsmedelsverket

# Innehåll

Sammanfattning.....	4
Inledning.....	6
Föräldrarnas kännedom om pyttesmå smakprov.....	10
De flesta föräldrar känner till begreppet pyttesmå smakprov .....	10
Kvinnor har högre kännedom än män .....	11
Föräldrarna ger i huvudsak rättvisande beskrivningar av pyttesmå smakprov.....	11
Barnhälsovårdens kännedom och användning av pyttesmå smakprov .....	13
Barnhälsovården känner till och använder pyttesmå smakprov .....	13
Barnhälsovården är den vanligaste källan till information för föräldrar .....	15
Föräldrarnas användning av pyttesmå smakprov .....	17
De flesta föräldrar använder pyttesmå smakprov .....	17
De flesta föräldrar som har använt pyttesmå smakprov tycker att det har fungerat bra... ..	18
Det kan vara svårt att begränsa mängden i smakproven .....	19
En liten andel av föräldrarna säger att smakproven ledde till att amningen minskade.....	20
Enstaka föräldrar upplever att pyttesmå smakprov leder till matsvinn .....	22
Rädsla för allergier gör att en del föräldrar avstår från att introducera vissa livsmedel.....	22
Slutsatser .....	23
Föräldrarna och barnhälsovården följer rådet.....	23
Pyttesmå smakprov har sannolikt en begränsad påverkan på amning .....	24
Livsmedelsverket kan se över om stödet till barnhälsovården kan utvecklas.....	24
Bilaga 1: Frågeformuläret till enkäten .....	25
Bilaga 2: Intervjuguide.....	29

# Sammanfattning

Livsmedelsverket har sedan 2011 ett kostråd om den första introduktionen av mat, i form av pyttesmå smakprov. Rådet innebär att barn från 4 månaders ålder kan få smaka på vanlig mat, men bara i mycket små mängder, så att det inte konkurrerar med amningen eller modersmjölksersättningen. I denna rapport utvärderar vi om spädbarnsföräldrar känner till och använder sig av rådet.

Det skiljer sig alltså från kostrådet om smakportioner, som innebär att barn från 6 månaders ålder bör få smakportioner som komplement för att täcka behovet av energi och näring.

## Tre av fyra föräldrar känner till rådet

De flesta föräldrar till spädbarn känner till begreppet *pyttesmå smakprov*. I utvärderingens enkät till föräldrar svarade tre av fyra (76 procent) att de känner till begreppet ganska bra eller mycket väl. De gav också i huvudsak korrekta beskrivningar av vad pyttesmå smakprov är.

Samtidigt finns det en grupp föräldrar som har låg eller ingen kunskap om pyttesmå smakprov. Livsmedelsverket kan behöva undersöka hur de kan nås på ett bättre sätt än i dag.

Kvinnor känner till begreppet i högre grad än män.

## Barnhälsovården informerar föräldrar om rådet

Barnhälsovården är enligt enkäten föräldrarnas vanligaste källa till information om pyttesmå smakprov. Utvärderingens intervjuer med sjuksköterskor och dietister inom barnhälsovården bekräftar att barnhälsovården känner till rådet och informerar föräldrar om vad det innebär.

Föräldrarna har en i huvudsak positiv bild av informationen de har fått eller sökt upp om pyttesmå smakprov. 7 av 10 uppfattar den som tydlig, aktuell och informativ. 8 av 10 uppfattar den som relevant.

## De flesta föräldrar ger pyttesmå smakprov

Nästan 70 procent av föräldrarna har gett sitt barn pyttesmå smakprov för att introducera mat. Förstagångsföräldrar är mer benägna att göra det, än de som har barn sedan tidigare.

De flesta som har gett pyttesmå smakprov tycker att det har fungerat bra. Men omkring 30 procent tycker att det var svårt att begränsa mängden i smakproven.

Även sjuksköterskorna inom barnhälsovården upplever att det är en utmaning för många föräldrar att inte ge barnet för stora mängder mat före 6 månaders ålder.

## Rådet går att förena med helamning till sex månader

Utvärderingen tyder på att rådet om pyttesmå smakprov går att förena med rådet att helamma barnet till sex månaders ålder. Om mängden mat blir för stor i smakproven, finns det en risk att amningen minskar. Men bara 5 procent av föräldrarna som har gett pyttesmå smakprov upplever att det har lett till minskad amning. Inte heller personalen inom barnhälsovården upplever att rådet om pyttesmå smakprov i sig leder till minskad amning.

# Inledning

Livsmedelsverket tar fram kostråd. Det är officiella rekommendationer för att främja en livsmedelskonsumtion som är hälso- och miljömässigt hållbar. Det är en del av det uppdrag Livsmedelsverket har från regeringen. Ett av kostråden rör pyttesmå smakprov för spädbarn i åldern 4–6 månader. I denna rapport utvärderar vi hur Livsmedelsverkets råd som rör pyttesmå smakprov har fungerat.

## Pyttesmå smakprov handlar om att introducera mat för spädbarn

Kostrådet om pyttesmå smakprov handlar om att introducera mat för spädbarn.

Livsmedelsverkets råd är att barn från fyra månaders ålder kan få smaka små prov av vanlig mat, så länge det är så små mängder att de inte konkurrerar med amningen. Det innebär ungefär ett kryddmått eller så mycket som fastnar på fingret. Rådet riktar sig till föräldrar och är en del av Livsmedelsverkets kostråd för barn som är mellan noll och fem år gamla. Rådet om pyttesmå smakprov ska bidra till en bra matintroduktion för spädbarn.

## Livsmedelsverket introducerade pyttesmå smakprov 2011

Livsmedelsverket införde rådet om pyttesmå smakprov 2011. Det var ett försök att åstadkomma en större enighet i barnhälsovårdens rådgivning till spädbarnsföräldrar och att tydliggöra hur föräldrar kan börja introducera smaker från fyra månaders ålder på ett sätt som inte konkurrerar med amning.

I det arbete som ligger till grund för rådet om pyttesmå smakprov konstaterade Livsmedelsverket att

- bröstmjolk räcker som enda föda under barnets första sex månader för de allra flesta barn
- det finns inte några vetenskapliga belägg för att det är en nackdel, men heller ingen fördel, att introducera annan föda vid fyra till sex månaders ålder i stället för vid sex månaders ålder
- njurfunktionen och mag-tarmfunktionen är tillräckligt utvecklade hos alla barn vid fyra månaders ålder för att kunna bryta ner näringsämnen från annan mat än bröstmjolk och modersmjölksersättning
- barn som får prova på många olika smaker har lättare att acceptera nya livsmedel
- många föräldrar vill påbörja introduktionen av mat innan barnet är sex månader

- de råd som ges till föräldrar om amning och tillvänjning varierar mycket, vilket är förvirrande för föräldrarna.<sup>1</sup>

En förklaring till att det har funnits varierande råd inom barnhälsovården är att Livsmedelsverket tidigare rekommenderade att barn skulle introduceras till *smakportioner* vid 4–6 månaders ålder. Men på 1990-talet publicerade WHO en rekommendation om sex månaders helamning. Det ledde till att Livsmedelsverket, Socialdepartementet, Socialstyrelsen och Expertgruppen för pediatrik nutrition gjorde ett gemensamt ställningstagande 2003 att rekommendera amning helt till och med sex månader. Det har dock funnits röster inom vården som har ifrågasatt om denna förändring är relevant för svenska förhållanden och menat att WHO:s rekommendation främst är relevant i låginkomstländer där många saknar tillgång till rent vatten och inte har råd att köpa tillräckliga mängder modersmjölksersättning.

Detta bidrog sannolikt till att barnhälsovårdens råd till föräldrar kunde variera. En del föräldrar kunde få rådet att helamma till sex månader, medan andra rekommenderades att introducera *smakportioner* vid 4–6 månaders ålder.<sup>2</sup> Smakportioner betyder då portioner av en sådan storlek att de fungerar som ett komplement till bröstmjolk eller modersmjölksersättning, för att täcka barnets energi- och näringsbehov.

Livsmedelsverket introducerade därför 2011 rådet om pyttesmå smakprov, som ett sätt för föräldrar att introducera smaker före sex månaders ålder utan att störa amningen. Smakproven ska bara ges om barnet visar intresse för den mat som övriga familjen äter, och mängderna ska vara mycket små och inte ökas. Pyttesmå smakprov är således något annat än smakportioner, även om begreppen liknar varandra semantiskt.

## Vi utvärderar om föräldrar och barnhälsovården känner till och använder pyttesmå smakprov

Rådet om pyttesmå smakprov har nu funnits i drygt tio år. Livsmedelsverket testade rådet i fokusgrupper med föräldrar innan det infördes, men vi har inte utvärderat rådet efter införandet. I denna rapport utvärderar vi om spädbarnsföräldrar känner till och använder sig av rådet om pyttesmå smakprov.

Livsmedelsverket har information som vänder sig direkt till föräldrar. Men många föräldrar tar i första hand del av information och råd om introduktion av mat från barnavårdscentraler

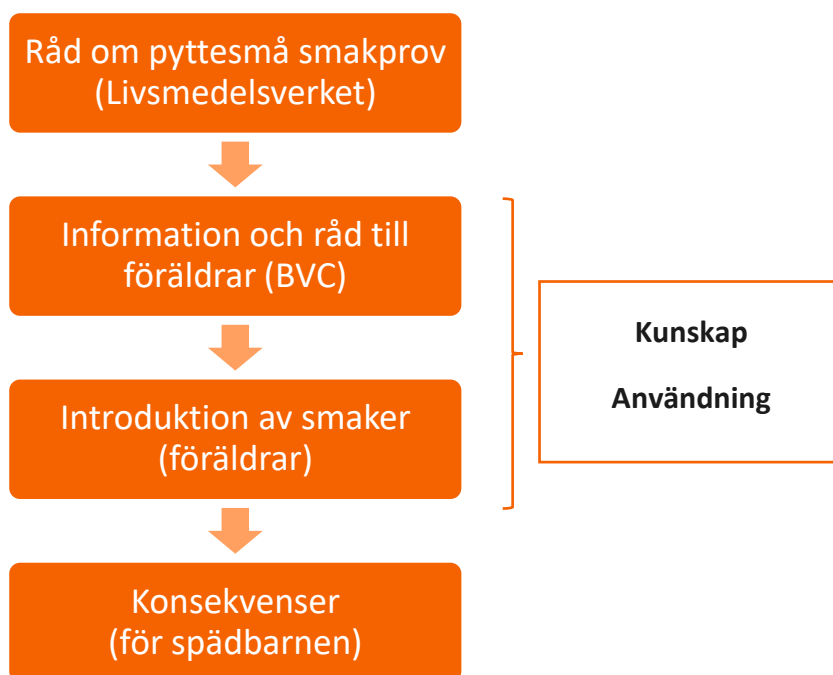
---

<sup>1</sup> Livsmedelsverket (2011). *Råd om mat för barn 0-5 år – hanteringsrapport som beskriver hur risk- och nyttovärderingar, tillsammans med andra faktorer, har lett fram till Livsmedelsverkets råd.*

<sup>2</sup> *Ibid.*

(BVC). Det innebär att det är relevant att undersöka både om BVC och föräldrar känner till och använder rådet om pyttesmå smakprov. Figur 1 illustrerar en förenklad effektkedja, som visar hur rådet om pyttesmå smakprov ska leda fram till en bra matintroduktion för spädbarn.<sup>3</sup>

**Figur 1.** Hur rådet om pyttesmå smakprov är tänkt leda fram till en bra matintroduktion för spädbarn.



Vår utvärdering fokuserar på de två mellersta stegen – BVC och föräldrarna – och i vilken utsträckning de känner till och använder rådet. Detta tillvägagångssätt ger oss också möjligheter att bedöma vilka konsekvenser rådet får för spädbarnen. När vi studerar om barnvårdscentralerna och föräldrarna använder rådet om pyttesmå smakprov är det naturligt att detta inkluderar deras bedömning av vilka konsekvenser rådet får.

Utvärderingen kan bidra till ökad kunskap på Livsmedelsverket om hur rådet fungerar i praktiken och om det finns något Livsmedelsverket kan utveckla i stödet till barnhälsovården. Livsmedelsverket stödjer barnhälsovården med kunskap och information, bland annat genom en särskild handledning till personalen och en broschyr som BVC kan gå igenom tillsammans med föräldrar.

---

<sup>3</sup> Verkligheten är naturligtvis mer komplicerad. Till exempel söker föräldrar information från andra källor än BVC och det kan finnas familjekonstellationer där andra personer än föräldrar är centrala för att introducera smaker.



## Rapporten bygger på en enkät till föräldrar och intervjuer med vårdpersonal

Vi har två huvudsakliga underlag för denna rapport:

1. En enkät till småbarnsföräldrar.
2. Djupintervjuer med vårdpersonal i barnhälsovården.

Föräldrarna är en central målgrupp för rådet om pyttesmå smakprov. Det är de som vanligtvis introducerar mat till spädbarn. De kan ta del av information om matintroduktion på en rad sätt, bland annat direkt från Livsmedelsverket. Därför är det relevant att undersöka

- hur de uppfattar rådet
- om de använder sig av rådet
- vilka konsekvenser de uppfattar att rådet får.

Enkäten till småbarnsföräldrar har genomförts under oktober och november 2022 av undersökningsföretaget Origo Group, på uppdrag av Livsmedelsverket. Målgruppen är ett slumpmässigt urval av 3 000 vårdnadshavare till barn födda mellan den 1 december 2021 och 30 april 2022 (5–10 månader vid undersökningens genomförande). Totalt svarade 1 227 personer.

Barnhälsovården fyller en viktig roll i att informera och ge råd till föräldrar, bland annat om matintroduktion. Rådet om pyttesmå smakprov kom bland annat till mot bakgrund av att barnhälsovården kunde ge olika råd om matintroduktion. Det är därför relevant att undersöka om personalen i barnhälsovården känner till och använder sig av rådet.

Undersökningsföretaget Ipsos har på Livsmedelsverkets uppdrag djupintervjuat vårdpersonal som möter föräldrar till barn i åldern 6–9 månader. Totalt har Ipsos genomfört 18 intervjuer inom barnhälsovården – 15 med sjuksköterskor och 3 med dietister. I urvalet har Ipsos tagit hänsyn till att det ska finnas en geografisk spridning och att urvalet ska inkludera personal som är verksam både i storstäder och mindre orter samt på mottagningar som drivs i offentlig och privat regi.

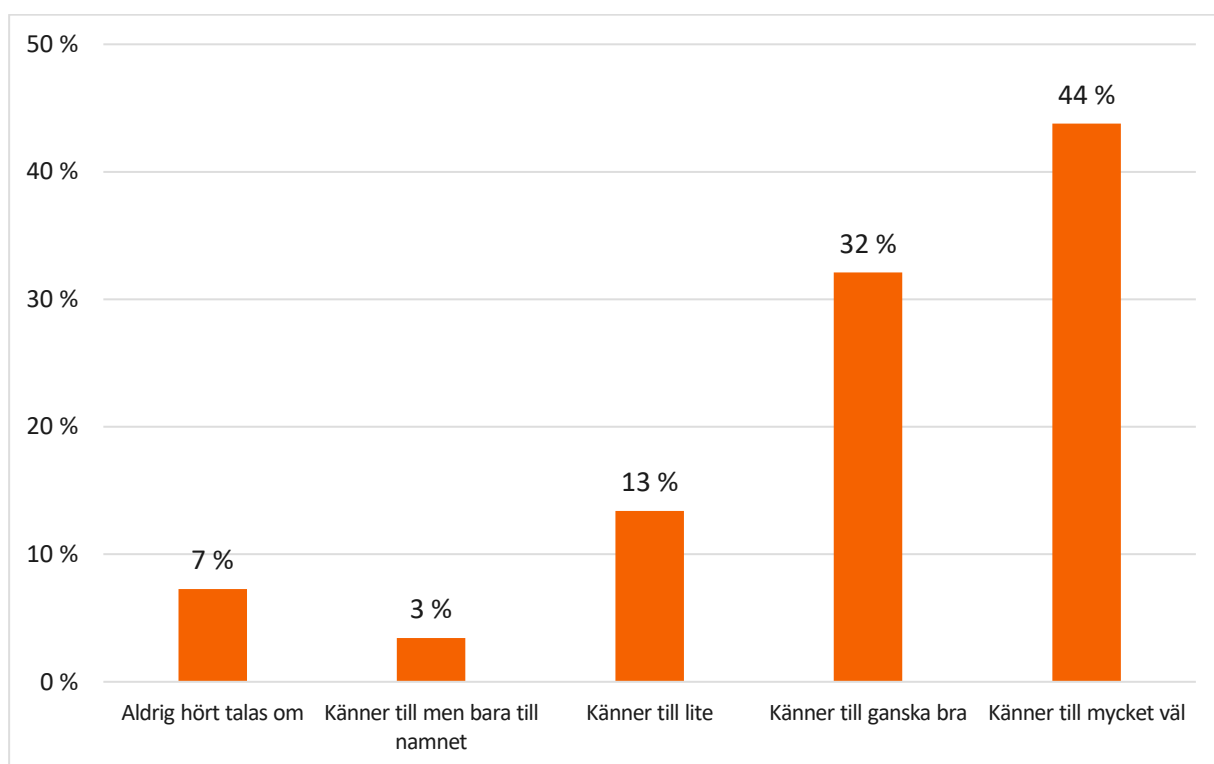
# Föräldrarnas kännedom om pyttesmå smakprov

En viktig förutsättning för att föräldrar ska använda sig av rådet om pyttesmå smakprov är att de känner till det.

## De flesta föräldrar känner till begreppet pyttesmå smakprov

Vår undersökning visar att de flesta föräldrar till spädbarn känner till begreppet pyttesmå smakprov. Tre av fyra föräldrar (76 procent) svarade i enkäten att de känner till begreppet ganska bra eller mycket väl (figur 2).

**Figur 2.** Föräldrarnas kännedom om pyttesmå smakprov.



**Frågan som ställdes var:** Hur väl känner du till begreppet "pyttesmå smakprover" (även kallat smaksensationer)?

**Bas:** Samtliga respondenter (1 224 svar).

Sju procent av föräldrarna svarade att de aldrig hade hört talas om pyttesmå smakprov.

Ytterligare tre procent angav att de bara kände till begreppet till namnet.

## Kvinnor har högre kännedom än män

Kvinnor känner till pyttesmå smakprov i högre grad än män. I enkäten till föräldrar svarade drygt 80 procent av kvinnorna att de känner till pyttesmå smakprov ganska bra eller mycket väl. Motsvarande andel för män är knappt 60 procent. Det kan avspegla traditionella könsnormer om vem som tar ansvar för gemensamma barn i olikkönade par. Det kan också spela in att det är vanligast att kvinnor är föräldralediga under den period som pyttesmå smakprov introduceras parallellt med amning.<sup>4</sup> Det framstår som rimligt att anta att den som föräldraledig oftast går på det besök i barnhälsovården vid fyra månaders ålder då sjuksköterskor informerar om pyttesmå smakprov.

## Föräldrarna ger i huvudsak rättvisande beskrivningar av pyttesmå smakprov

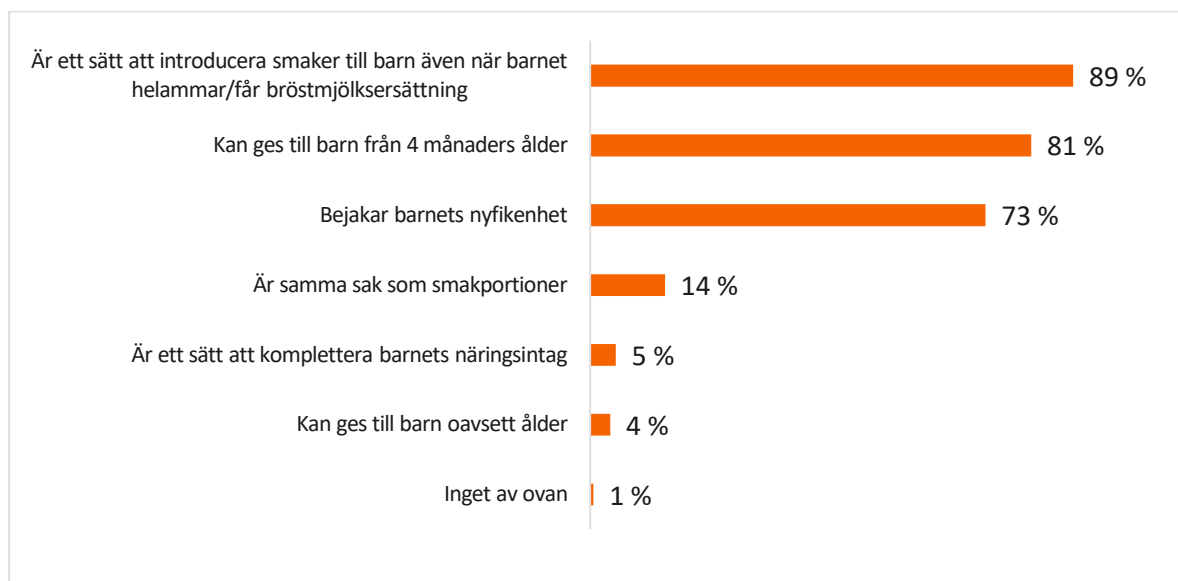
För att rådet om pyttesmå smakprov ska komma till användning är det också viktigt att föräldrarna har en någorlunda korrekt bild av vad pyttesmå smakprov är. Vi har därför bitt föräldrarna beskriva med några ord hur de uppfattar pyttesmå smakprov. De beskrivningar föräldrarna ger är samstämmiga och går ut på att pyttesmå smakprov handlar om att spädbarn får smaka det som övriga familjen äter och prova på olika smaker.

I en efterföljande fråga bad vi även föräldrarna ta ställning till ett antal förvalda förklaringar till begreppet pyttesmå smakprov. Nio av tio av de föräldrar som uppgav sig känna till pyttesmå smakprov svarar att pyttesmå smakprov är ett sätt att introducera smaker till barn även när de helammas eller får bröstmjölksersättning (figur 3). Drygt fyra av fem svarade att pyttesmå smakprov kan ges till barn från fyra månaders ålder. Båda dessa svar är korrekta beskrivningar av Livsmedelsverkets råd om pyttesmå smakprov.

---

<sup>4</sup> Enligt statistik från Försäkringskassan över barn födda 2014-2017 var en kvinna föräldraledig för drygt 85 procent av barnen i femmånadersåldern. Motsvarande andel för män var drygt 15 procent. Data hämtad 2023-06-19 från sidan *Statistik om föräldrapenning* på [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se).

**Figur 3.** Föräldrarnas beskrivning av pyttesmå smakprov.



**Frågan som ställdes var:** Vilken eller vilka förklaringar tycker du stämmer in på begreppet "pyttesmå smakprover"?

**Bas:** Känner till pyttesmå smakprov (1 136 svar). Flera svar var möjliga.

Samtidigt uppfattar 14 procent av de svarande att pyttesmå smakprov är samma sak som smakportioner, medan 5 procent svarar att det är ett sätt att komplettera barnets näringsintag. Det visar att det också finns missuppfattningar bland föräldrarna om vad pyttesmå smakprov är och hur rådet är tänkt att användas.

Den samlade bilden är dock att de flesta föräldrar känner till pyttesmå smakprov och kan beskriva vad rådet innebär och syftar till på ett rättvisande sätt.

# Barnhälsovårdens kännedom och användning av pyttesmå smakprov

Barnhälsovården är en central källa till information och råd för spädbarnsföräldrar. Ett av syftena med Livsmedelsverkets råd om pyttesmå smakprov är att det ska användas i barnhälsovården och bidra till ett mer enhetligt stöd till föräldrar. När vi utvärderar rådet är det därför viktigt att undersöka om barnhälsovården använder rådet om pyttesmå smakprov och hur föräldrarna uppfattar informationen som de får.

## Barnhälsovården känner till och använder pyttesmå smakprov

Vår undersökning visar att rådet om pyttesmå smakprov används inom barnhälsovården. Samtliga sjuksköterskor och dietister som Ipsos intervjuade uppgav att de kände till pyttesmå smakprov och att de informerar de föräldrar de möter om pyttesmå smakprov. Det är vanligtvis vid det besök som sker vid fyra månaders ålder som sjuksköterskorna tar upp frågan om mat för första gången, bland annat pyttesmå smakprov.

Sjuksköterskornas inställning till rådet är i huvudsak positiv. De framhåller att de lägger stor tonvikt på mängden mat som är tänkt att introduceras med pyttesmå smakprov och att det ska framgå att det handlar om max ett kryddmått eller vad som fastnar på fingret. De uppger också att de i mötena med föräldrarna framhåller att pyttesmå smakprov inte är tänkt att konkurrera med varken amning eller modersmjölksersättning.

## Många sjuksköterskor använder begreppet smaksensationer

Sjuksköterskorna tycker att det är en utmaning att särskilja *pyttesmå smakprov* från *smakportioner* (som innebär en mer substantiell introduktion av mat än pyttesmå smakprov). Många sjuksköterskor använder därför begreppet *smaksensationer* i stället för pyttesmå smakprov, för att tydligare markera skillnaden mot smakportioner. En del av sjuksköterskorna framhåller dock att inte heller smaksensationer är tydligt. Ordet sensationer används inte i dagligt tal och kan därför vara svårt att ta till sig och begripa innebörden av, menar några av de intervjuade.

## Sjuksköterskorna använder en broschyr från Livsmedelsverket

När barnhälsovården informerar om mat för spädbarn använder de i regel en broschyr från Livsmedelsverket, med titeln *Bra mat för spädbarn under ett år*. Det framgår av intervjuerna. Broschyren fungerar som ett kunskapsunderlag för föräldrarna, men sjuksköterskorna inom barnhälsovården använder den också för att själva orientera sig. Sjuksköterskorna uppfattar broschyren som tydlig och enkel att ta till sig. De framhåller också att de uppskattar att Livsmedelsverkets broschyr om bra mat för spädbarn ger tillåtande råd och inte fokuserar på förbud. Många av sjuksköterskorna går igenom broschyren tillsammans med föräldrarna under besöket.

Sjuksköterskorna använder också *Rikshandboken i barnhälsovård* för att orientera sig i vad de behöver veta om matintroduktion. Rikshandboken är ett metod- och kunskapsstöd från Sveriges kommuner och regioner (SKR), som bland annat innehåller ett avsnitt om pyttesmå smakprov.

Livsmedelsverket har också en handledning med stöd till barnhälsovården, som är ett mer omfattande material än broschyren och avsnittet i rikshandboken.<sup>5</sup> Denna handledning uppger sjuksköterskorna att de sällan har tid att fördjupa sig i. De säger i stället att de behöver information som är enkel och överskådlig och lätt att använda i kontakten med föräldrarna. Däremot uppger dietisterna i intervjuerna att de använder handledningen, men eftersom vi bara har tre intervjuer med dietister som underlag kan vi inte dra några långtgående slutsatser av vilket material dietisterna har nytta av.

## Språkförbistring är ibland ett hinder

BVC-personalen upplever att det kan vara utmanande att ge råd och informera föräldrar med utländsk bakgrund. Språkförbistring är ibland ett hinder och kan leda till missförstånd. Det framgår av intervjuerna, där BVC-personalen också framhåller att de uppskattar att Livsmedelsverkets broschyr om bra mat för spädbarn finns på flera språk. Det gör att föräldern kan ta del av informationen i efterhand genom att själv läsa eller ta hjälp av någon att läsa.

BVC-personalen framhåller också att erfarenheter, normer, traditioner och värderingar från andra kulturer kan påverka följsamheten till råden.

---

<sup>5</sup> Livsmedelsverket (2020). *Bra mat för barn 0-5 år – handledning för barnhälsovård*.

## BVC-personalen ser utvecklingsområden i Livsmedelsverkets material

Intervjuerna visar att BVC-personalen använder och uppskattar material som Livsmedelsverket tillhandahåller om introduktion av mat. Men det finns också exempel på sjuksköterskor som ser utvecklingsområden, till exempel genom

- mer stöd kring hur man ska hantera att barn ibland vill ha mer mat än vad som är tänkt i pyttesmå smakprov
- en tydligare indelning med en sak i taget, till exempel genom en separat broschyr för amning
- mer vägledning kring hur råden kan anpassas utifrån olika familjers förutsättningar
- en mer utförlig beskrivning av pyttesmå smakprov för att undvika sammanblandning med smakportioner
- tydligare information kring nyttan och värdet av att följa råden.

## Barnhälsovården är den vanligaste källan till information för föräldrar

Barnhälsovården är föräldrarnas vanligaste källa till information om pyttesmå smakprov. Bland de föräldrar som känner till pyttesmå smakprov har 84 procent fått information från barnavårdscentralen (BVC), enligt enkäten. Andra vanliga källor till information är

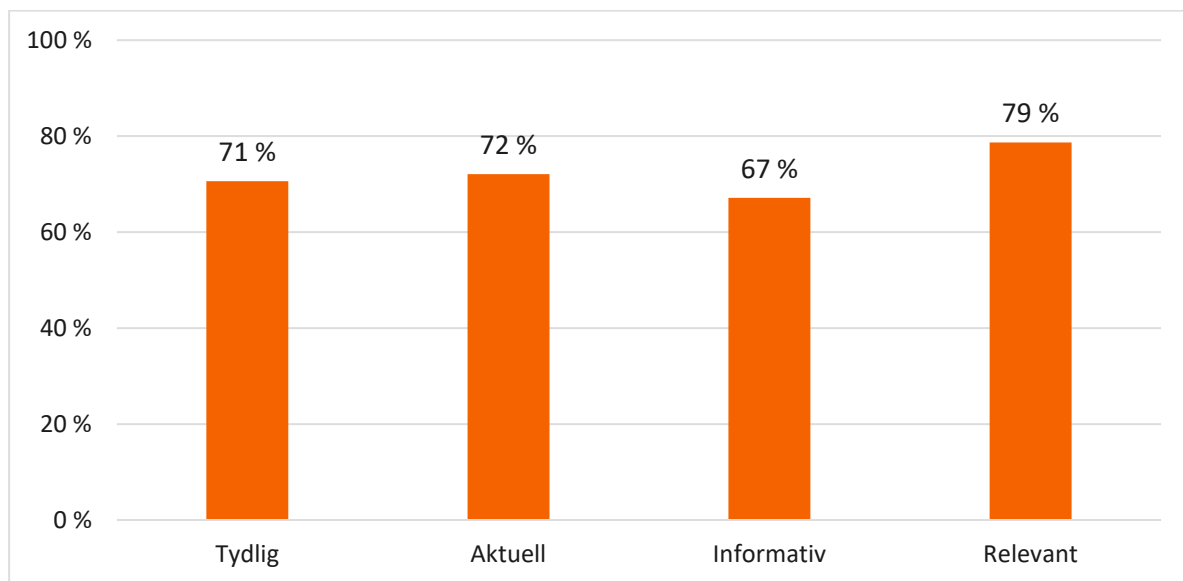
- Livsmedelsverkets webbplats (29 procent)
- vänner eller familj (25 procent)
- sociala medier (24 procent).

Kvinnor har i högre grad än män fått information genom BVC, Livsmedelsverkets webbplats och sociala medier, medan det är vanligare att män har fått information från vänner eller familj. Det skulle kunna avspegla att kvinnor i olikkönade par i en del fall har fått eller hämtat information om pyttesmå smakprov som de sedan har vidarebefordrat till sin manliga partner.

## Föräldrarna uppfattar informationen om pyttesmå smakprov som relevant

De föräldrar som har fått eller sökt sig till information om pyttesmå smakprov har en i huvudsak positiv bild av informationen. Omkring sju av tio som har svarat på enkäten uppfattar informationen som tydlig, aktuell och informativ. Omkring åtta av tio uppfattar informationen som relevant (figur 4).

**Figur 4.** Föräldrarnas uppfattning om informationen om pyttesmå smakprov.



**Frågan som ställdes var:** Vad tycker du om informationen du fått om pyttesmå smakprov? Respondenterna fick ange på en skala 1–5 i vilken grad de instämde i att informationen var tydlig, aktuell, informativ respektive relevant. Enkäten angav att 1 betyder *instämmer inte* och 5 *instämmer helt*. I figuren redovisar vi den andel som har angett 4 eller 5 för respektive adjektiv.

**Bas:** Känner till pyttesmå smakprov (1 080 svar)

Andelen som inte instämmer (1 eller 2 på den femgradiga skalan) var låg – mellan 2 och 6 procent för respektive adjektiv. Det tyder på att den information som föräldrarna tar del av om pyttesmå smakprov är utformad på ett ändamålsenligt sätt.

Det finns inga tydliga skillnader mellan könen i hur man har uppfattat informationen man har fått om pyttesmå smakprov.



# Föräldrarnas användning av pyttesmå smakprov

Rådet om pyttesmå smakprov ska vara ett stöd till föräldrar. Därför är det viktigt att undersöka om föräldrarna använder pyttesmå smakprov och hur de tycker att rådet fungerar.

I enkäten har 98 procent av föräldrarna svarat att de har introducerat smaker utöver amning/bröstmjölk ersättning till sitt barn. Enkäten vände sig till föräldrar till barn som var mellan fem och tio månader gamla, men det finns inga stora skillnader mellan olika åldersgrupper. Även bland de barn som var högst fem månader hade 96 procent av föräldrarna introducerat smaker. Det tyder på att det finns ett stort intresse bland föräldrarna för att introducera smaker. BVC-personalen framhåller också att många föräldrar upplever det som roligt och lustfyllt att börja introducera mat till sina barn, även om det också finns föräldrar som vill helamma en längre tid och känner sig tveksamma till att introducera smaker vid fyra månaders ålder.

## De flesta föräldrar använder pyttesmå smakprov

De flesta föräldrar använder rådet om pyttesmå smakprov vid matintroduktionen. Det framgår av enkäten, där 68 procent av föräldrarna har svarat att de använder sig av pyttesmå smakprov (figur 5).

**Figur 5.** Andelen föräldrar som har använt pyttesmå smakprov.



**Frågan som ställdes var:** Använde ni er av "pyttesmå smakprover" vid introduktionen av smaker till ert barn?

**Bas:** har introducerat nya smaker (1 193 svar).

Omkring en femtedel av föräldrarna svarade att de har introducerat smaker på eget initiativ/på eget sätt, medan åtta procent inte vet om de använde sig av pyttesmå smakprov.

## Förstagångsföräldrar är mest benägna att använda sig av pyttesmå smakprov

Det framgår inte av enkäten hur de föräldrar som introducerade smaker på eget initiativ gjorde. Men vi kan se att förstagångsföräldrar är mer benägna att använda sig av pyttesmå smakprov än de som har barn sedan tidigare. För förstagångsföräldrar är andelen som har använt sig av pyttesmå smakprov 74 procent. Motsvarande andel för föräldrar som har tre eller fler barn är 54 procent. De med tre eller fler barn svarade i högre grad att de har introducerat smaker på egna sätt/på eget initiativ.

Det kan vara ett tecken på att de som tidigare har haft spädbarn är mer benägna att introducera smaker på egna sätt med utgångspunkt i vad de tycker har fungerat för storasyskon, medan förstagångsföräldrar har större behov av stöd och tydligare förhåller sig till rådet om pyttesmå smakprov.

## Det är relativt få föräldrar som använder andra etablerade metoder

Det är en relativt liten grupp som har använt andra metoder för matintroduktion, som STEP och BLW. STEP-metoden har utvecklats av livsmedelsföretaget Semper och innebär att man provar ett antal nordiska bär och frukter och testar tre åt gången i tre dagar. BLW står för baby led weaning och handlar om att vuxna inte matar barn utan att de själva lär sig hålla i maten och föra den till munnen.

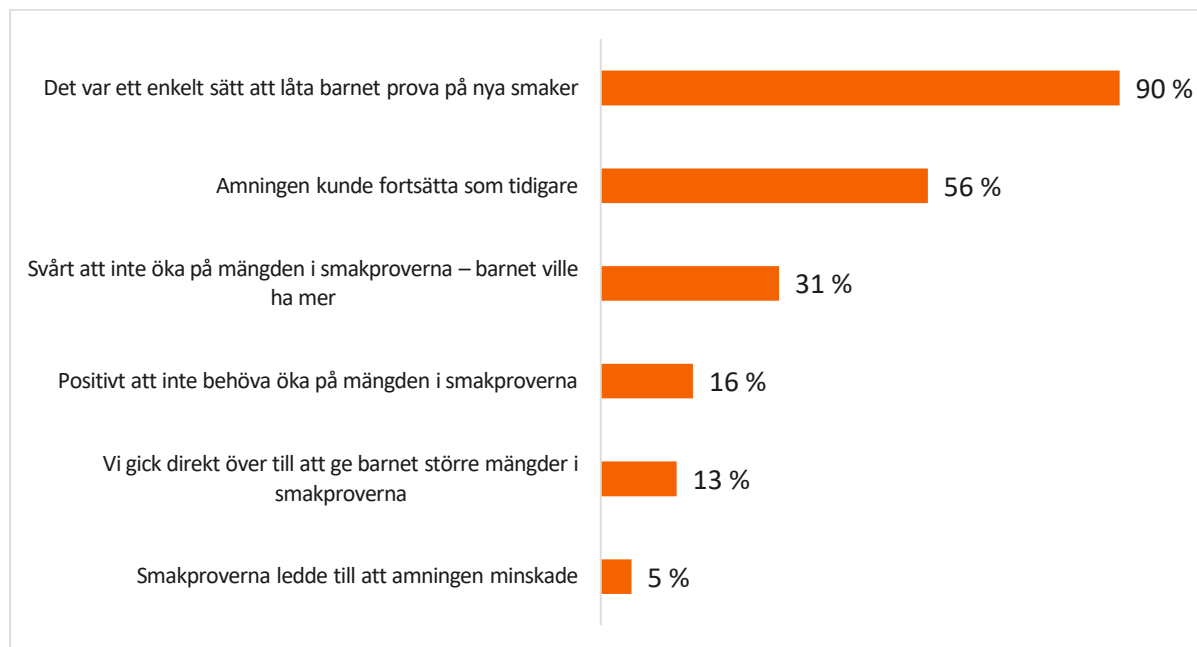
BVC-personalen upplever att många föräldrar i hög grad söker information på internet och tar intryck av sociala medier. Men den bild som framkommer i enkäten till föräldrarna är att Livsmedelsverkets råd om pyttesmå smakprov är den dominerande metoden för att introducera smaker och att BVC är en viktig informationskälla (se även sidan 11).

## De flesta föräldrar som har använt pyttesmå smakprov tycker att det har fungerat bra

De flesta föräldrar som har använt pyttesmå smakprov ger en positiv bild av introduktionen av smaker. Många beskriver i fritextsvar att pyttesmå smakprov fungerade bra och att barnet blev nyfiket. Det framgår av enkäten och stämmer väl överens med BVC-personalens erfarenheter, som i intervjuerna framhåller att många föräldrar tycker att introduktionen av mat är rolig och lustfylld.

Av enkäten framgår också att nio av tio föräldrar som har använt pyttesmå smakprov upplever att det var ett enkelt sätt att låta barnet prova på nya smaker (figur 6).

**Figur 6.** Föräldrarnas upplevelse av pyttesmå smakprov.



**Frågan som ställdes var:** Hur upplevde ni att metoden "pyttesmå smakprov" fungerade för att introducera nya smaker?

**Bas:** Använt sig av pyttesmå smakprov (810 svar).

## Det kan vara svårt att begränsa mängden i smakproven

Det framgår av enkäten till föräldrarna att omkring 30 procent av föräldrarna som har använt pyttesmå smakprov tyckte att det var svårt att begränsa mängden i smakproven (figur 6).

Ytterligare 13 procent svarade att de direkt gick över till att ge barnet större mängder.

Pyttesmå smakprov handlar om att introducera mycket små mängder mat, som inte konkurrerar med amningen. Livsmedelsverket anger att det kan handla om motsvarande ett kryddmått. I intervjuerna framhåller sjuksköterskorna att de lägger stor tonvikt på mängden mat som är tänkt att introduceras. Det ska tydligt framgå att det handlar om max ett kryddmått eller vad som fastnar på fingret, samt att pyttesmå smakprov inte är ämnat att konkurrera med vare sig amning eller modersmjölksersättning. Men det är en stor utmaning att få föräldrarna att inse hur små mängder pyttesmå smakprov ska vara. Föräldrarna är ofta så ivriga att sätta igång med att låta sina barn prova mat att det är lätt går lite för fort fram, menar sjuksköterskorna. Det kan innebära att barnen blir introducerade till för stora mängder för snabbt.

Sjuksköterskorna uppfattar att det inte är rådet om pyttesmå smakprov som i sig gör att barnet får i sig större mängder mat än vad som är tänkt. Det handlar snarare om föräldrarnas glädje

över att få ge barnen mat och barnens reaktioner om att vilja ha mer. Här behöver föräldrarna stöd i hur de ska hantera dessa situationer och säga stopp, enligt sjuksköterskorna, som ser ett behov av tydligare information och informationsverktyg gentemot både sköterskor och föräldrar. Det skulle kunna bidra till ett bättre stöd kring hur man hanterar situationer där barnet vill ha mer och bidra att mängden mat blir så liten som den är tänkt att vara.

BVC-personalen framhåller också att utbudet av barnmatsprodukter är en utmaning. Det finns en rad produkter – som gröt, barnmatsburkar och klämmisar<sup>6</sup> – som riktar sig till barn från fyra eller fem månaders ålder. Det sänder ut andra signaler till föräldrarna än rådet om pyttesmå smakprov, som går ut på att smakprov ska vara mycket små.

## Sjuksköterskorna tycker att det kan bli tydligare vad pyttesmå smakprov är och varför rådet finns

I intervjuerna framhåller också sjuksköterskorna att det är viktigt tydliggöra för föräldrarna varför de bör hålla nere mängden mat och vad det kan få för konsekvenser om de inte följer råden. Sjuksköterskorna lyfter också fram att Livsmedelsverkets råd kan bli tydligare med varför rådet om pyttesmå smakprov finns och vad bakgrunden till rådet är.

Sjuksköterskorna upplever också att det kan vara otydligt hur ofta barnen bör få pyttesmå smakprov. Bör de få smaka flera gånger per dag, eller snarare någon gång i veckan? Detta kan bli tydligare i Livsmedelsverkets råd, enligt sjuksköterskorna.

## En liten andel av föräldrarna säger att smakproven ledde till att amningen minskade

Fem procent av föräldrarna som har använt pyttesmå smakprov uppger i enkäten att smakproven ledde till att amningen minskade (figur 6). Det tyder på att det är relativt ovanligt att pyttesmå smakprov påverkar amningen.

Samtidigt anger bara drygt hälften av föräldrarna att amningen kunde fortsätta som tidigare. Med tanke på att pyttesmå smakprov inte ska konkurrera med amningen är det en relativt låg andel. Det är dock svårt att veta vilken tidshorisont föräldrarna har haft i åtanke när de svarat på om amningen kunde fortsätta som tidigare. Pyttesmå smakprov ska användas under en relativt begränsad tidsperiod och följas av en mer substantiell matintroduktion från sex månaders ålder.

---

<sup>6</sup> Klämmisar är ofta fruktpuré i en plastförpackning som barnen själva kan suga i sig. Det finns även klämmisar med annat innehåll än frukt, till exempel gröt eller barnmat.

Ingen av de sjuksköterskor och dietister som Ipsos har intervjuat upplever att introduktionen av pyttesmå smakprov i sig har en negativ inverkan på amningen. I de fall barnet ammar mindre i samband med att pyttesmå smakprov introduceras vid fyra månaders ålder handlar det snarare om att föräldrarna är sugna på att fasa ut amningen och tycker att det är roligt att introducera mat till sitt barn, enligt BVC-personalen. Det är en indikation på att rådet om pyttesmå smakprov inte är en särskilt viktig faktor för de föräldrar som väljer att dra ner på eller avsluta amningen i samband med att de börjar introducera smakprov.

## De som har god kunskap om pyttesmå smakprov har i högre grad kunnat fortsätta amningen

De föräldrar som har god kunskap om pyttesmå smakprov har i högre grad kunnat fortsätta amningen, jämfört med de som har sämre kunskaper. Det framgår av enkäten:

- Bland de föräldrar som uppgav att de känner till pyttesmå smakprov ganska bra eller mycket väl uppgav sex av tio att amningen kunde fortsätta som tidigare när de introducerade pyttesmå smakprov.
- Bland de föräldrar som svarade att de kände till pyttesmå smakprov lite eller bara till namnet var det fyra av tio som svarade att amningen kunde fortsätta som tidigare.

Vi vet inte med säkerhet hur sambandet mellan god kunskap om pyttesmå smakprov och fortsatt amning ser ut. Men det framstår som rimligt att god kunskap om pyttesmå smakprov i en del fall kan bidra till föräldrar introducerar smaker på ett sätt som innebär att amningen kan fortsätta. Det ligger i linje med BVC-personalens bild att det inte är rådet om pyttesmå smakprov i sig som leder till minskad amning.

Denna jämförelse gäller de föräldrar som i någon grad har kännedom om pyttesmå smakprov och som uppger att de har introducerat mat till sitt barn med hjälp av detta råd. De som helt saknar kännedom om pyttesmå smakprov har i enkäten inte kunnat ta ställning till hur pyttesmå smakprov påverkade amningen.

## Enstaka föräldrar upplever att pyttesmå smakprov leder till matsvinn

Det finns enstaka svar i enkäten som visar att en del föräldrar upplever att rådet om pyttesmå smakprov leder till matsvinn.

I rådet om pyttesmå smakprov framgår att Livsmedelsverket tänker sig att föräldrarna låter barnen smaka på sin egen mat. Rådet om pyttesmå smakprov bör då inte leda till matsvinn, eftersom barnet får smaka mycket små mängder av mat som föräldrarna redan har tillagat. Men det är ett resonemang som förutsätter att föräldrar själva har matvanor som de tycker att det är lämpligt att introducera för sina barn. BVC-personalen framhåller dock att många föräldrar verkar ha en relativt ensidig kosthållning, vilket leder till att smakintroduktionen inte blir så variationsrik om man låter barnen smaka på föräldrarnas egen mat. Det är tänkbart att en del föräldrar vill introducera delvis andra smaker till sina barn än de själva äter, vilket skulle kunna bidra till matsvinn.

Enstaka föräldrar uppger också att barnens mage inte hängde med vid introduktionen av smaker. Det kan vara ett tecken på att de har introducerat mer mat än vad som är tanken med pyttesmå smakprov.

## Rädsla för allergier gör att en del föräldrar avstår från att introducera vissa livsmedel

Livsmedelsverket har tidigare rekommenderat föräldrar att vänta med att introducera vissa livsmedel som är vanliga orsaker till allergiska reaktioner – som ägg, fisk, jordnötter och nötter – till barn med allergisk ärftlighet. Livsmedelsverket tog bort denna rekommendation i början av 2000-talet eftersom forskningen visade att risken för att bli allergisk inte minskar om man väntar med att introducera dessa livsmedel till efter ett års ålder. Rådet är nu i stället att det är bra att introducera alla livsmedelsgrupper, inklusive fisk, ägg, mjölk, bönor samt finfördelade nötter och jordnötter, under barnets första levnadsår.

Enkäten visar dock att drygt 20 procent av föräldrarna undviker att ge barnen smakprov av vissa livsmedel på grund av rädsla för allergi. Det är vanligast att föräldrarna avstår från att introducera nötter. Det kan vara ett tecken på att Livsmedelsverkets råd inte har nått ut till en del föräldrar.

# Slutsatser

Rådet om pyttesmå smakprov ska ge vägledning till föräldrar om hur de kan introducera mat till ett barn före 6 månaders ålder, för att möta barnets nyfikenhet på mat, men utan att konkurrera med amningen. Rådet infördes 2011 och skulle bidra till en större enighet i barnhälsovårdens rådgivning till spädbarnsföräldrar.

Livsmedelsverket bedömer att rådet över lag fungerar väl. Barnhälsovården och de flesta föräldrar känner till och följer rådet. En enkät till föräldrar och intervjuer med personal inom barnhälsovården indikerar också pyttesmå smakprov har en begränsad påverkan på amningen.

Det finns dock en grupp föräldrar som har låg eller ingen kunskap om pyttesmå smakprov. Livsmedelsverket kan behöva undersöka hur de kan nås på ett bättre sätt än i dag.

## Föräldrarna och barnhälsovården följer rådet

Utvärderingen visar att föräldrar och barnhälsovården i stor utsträckning känner till och följer rådet om pyttesmå smakprov:

- Tre av fyra föräldrar svarade i enkäten att de känner till pyttesmå smakprov ganska bra eller mycket väl.
- Knappt sju av tio föräldrar svarade att de har använt sig av pyttesmå smakprov för att introducera mat
- Samtliga sjuksköterskor och dietister uppgav i intervjuerna att de känner till och använder pyttesmå smakprov i kontakten med föräldrar.

Det visar att Livsmedelsverkets råd från 2011 om pyttesmå smakprov har fått genomslag och bidrar till att föräldrar får mer enhetliga råd av barnhälsovården.

Men det finns också föräldrar som inte känner till och/eller förstår vad pyttesmå smakprov innebär. Personal inom barnhälsovården upplever att det i vissa fall kan vara utmanande att ge råd och informera föräldrar med utländsk bakgrund, på grund av både språkförbistring och skillnader i värderingar och traditioner. Enkäten visar också att män har sämre kunskaper om pyttesmå smakprov än kvinnor. Det är inte nödvändigtvis skillnader som är unika för just rådet om pyttesmå smakprov, men ändå utmaningar ur jämlikhets- och jämställdhetssynpunkt.

## Pyttesmå smakprov har sannolikt en begränsad påverkan på amning

De flesta föräldrar som har använt pyttesmå smakprov har en positiv upplevelse. Av enkäten framgår att nio av tio föräldrar som har använt pyttesmå smakprov upplever att det var ett enkelt sätt att låta barnet prova på nya smaker.

Samtidigt säger omkring av en tredjedel av föräldrarna att det var svårt att inte öka på mängden mat. Även BVC-personalen märker av att detta i sina kontakter med föräldrar. Det innebär en risk att barnen får i sig större mängder än vad som är tänkt med pyttesmå smakprov och att introduktionen av smaker kan konkurrera med amningen.

Det finns samtidigt tydliga indikationer på att rådet om pyttesmå smakprov går att förena med helamning till sex månader:

- Det är bara fem procent av föräldrarna, som har använt pyttesmå smakprov, som säger att det ledde till att amningen minskade.
- BVC-personalen bedömer att rådet om pyttesmå smakprov i sig inte har en negativ inverkan på amningen.
- De föräldrar som har god kunskap om pyttesmå smakprov har i högre grad än de som har sämre kunskap kunnat fortsätta amningen som tidigare.

## Livsmedelsverket kan se över om stödet till barnhälsovården kan utvecklas

Enkäten till föräldrarna visar att nästan en fjärdedel av föräldrarna har låg eller ingen kunskap om pyttesmå smakprov. Enkäten visar också att barnhälsovården är en central källa för föräldrarna till information om introduktion av mat. Det kan därför finnas skäl för Livsmedelsverket att se över vad myndigheten kan göra för att genom barnhälsovården nå ut med information om pyttesmå smakprov till en större andel av föräldrarna.

BVC-personalen har i intervjuerna lämnat synpunkter på hur materialet kan utvecklas, som kan fungera som inspel till Livsmedelsverkets fortsatta arbete. Till exempel tycker flera av de intervjuade att *smaksensationer* är ett bättre begrepp än pyttesmå smakprov. Det finns också exempel på sjuksköterskor som önskar mer stöd kring hur man ska hantera att barn ibland vill ha mer mat än vad som är tänkt i pyttesmå smakprov. Ett annat förslag är att informationen om mat för spädbarn delas upp utifrån barnets ålder, för att användas vid olika informationstillfällen.



# Bilaga 1: Frågeformuläret till enkäten

## 1) Hur gammalt är ditt yngsta barn?

1=5 månader eller yngre

2=6 månader

3=7 månader

4=8 månader

5=9 månader

6= 10 månader eller äldre

## 2) Hur väl känner du till begreppet "pyttesmå smakprover" (även kallat *saksensationer*)?

1= Aldrig hört talas om – **Gå till fråga 7**

2= Känner till men bara till namnet

3= Känner till lite

4= Känner till ganska bra

5= Känner till mycket väl

## 3) Beskriv gärna med några korta ord hur du uppfattar begreppet "pyttesmå smakprover".

.....  
.....

## 4) Vilken eller vilka förklaringar tycker du stämmer in på begreppet "pyttesmå smakprover"? *Flera svar möjliga*

1= Är samma sak som smakportioner

2= Kan ges till barn oavsett ålder

3= Kan ges till barn från 4 månaders ålder

4= Är ett sätt att introducera smaker till barn även när barnet helammar/får  
bröstmjölksersättning

5= Är ett sätt att komplettera barnets näringsintag

6= Bejakar barnets nyfikenhet

7= Inget av ovan

**5) Hur har du fått information om pyttesmå smakprover? *Flera svar möjliga***

1= Livsmedelsverkets webbplats

2= tidningar och artiklar

3= sociala medier

4= vänner eller familj

5= BVC

6= Annat \_\_\_\_\_

7= Vi har inte fått information om pyttesmå smakprover – **Gå till fråga 7**

**6) Vad tycker du om informationen du fått om pyttesmå smakprover? Informationen är...**

Informationen är...	Instämmer inte alls (1)	2	3	4	Instämmer helt (5)	Vet ej/Ej sett
Tydlig						
Aktuell						
Informativ						
Relevant						

**7) Har du/ni introducerat smaker utöver amning/bröstmjölk ersättning till ert yngsta barn?**

1= Ja

2= Nej – **Gå till fråga 11**

**8) Använde ni er av "pyttesmå smakprover" vid introduktionen av smaker till ert barn?**

1= Ja, vi använde oss av pyttesmå smakprover

2= Jag vet inte om vi använde oss av pyttesmå smakprover. Jag/vi började introducera smaker till vårt barn på eget initiativ/på vårt eget sätt – **Gå till fråga 11**

3= Nej vi använde oss inte av pyttesmå smakprover, vi använde oss av någon annan metod som t ex STEP-metoden eller BLW-metoden – **Gå till fråga 11**

**9) Hur upplevde ni att metoden ”pyttesmå smakprover” fungerade för att introducera nya smaker? Flera svar möjliga**

1= Det var ett enkelt sätt att låta barnet prova på nya smaker

2= Positivt att inte behöva öka på mängden i smakproverna

3= Svårt att inte öka på mängden i smakproverna – barnet ville ha mer

4= Vi gick direkt över till att ge barnet större mängder i smakproverna

5= Amningen kunde fortsätta som tidigare

6= Smakproverna ledde till att amningen minskade

7= Har inte introducerat barnet för andra smaker än bröstmjök/bröstmjölksersättning.

**10) Vad fungerade bra eller inte bra med introduktionen av smaker?**

-----  
-----

**11) Vad tycker du om Livsmedelsverkets råd om mat för småbarn generellt? Råden är...**

Råden är...	Instämmer inte alls (1)	2	3	4	Instämmer helt (5)	Vet ej/Ej sett
Tydliga						
Aktuella						
Informativa						
Relevanta						

**12) Finns det några livsmedel som du/ni undviker att ge ert barn smakprover från pga rädsla för allergi?**

1= Ja

2= Nej

3= Har inte introducerat barnet för andra smaker än bröstmjök/bröstmjölksersättning än

**13) Om ja, vilka livsmedel?**

-----  
-----

**14) Ungefär hur länge har ditt yngsta barn helammats?**

Mitt barn har helammats i ungefär: \_\_\_\_\_ månader

1= Barnet har fått bröstmjölk ersättning från början (helt eller delvis)

**15) Hur många hemmaboende barn finns det totalt i hushållet och som är under 18 år? \_\_\_\_\_**

**16) Vilket är ditt juridiska kön?**

Kvinna, Man, Vill inte svara

# Bilaga 2: Intervjuguide

Denna intervjuguide låg till grund för intervjuerna med sjuksköterskor och dietister. Intervjuguiden är en förteckning över viktiga frågeområden som låg till grund för diskussionen med intervjupersonerna. Den kvalitativa intervjun hade formen av ett öppet samtal där intervjupersonerna tilläts resonera utifrån frågeställningarna och där intervjuaren ställer följdfrågor, samt där det även gavs möjlighet att ta upp sådant som ligger utanför guiden, men som anses vara väsentligt för undersökningens syfte. Frågorna i guiden är således inte nödvändigtvis avsedda att ställas bokstavligen och likaså har ordningen på frågorna anpassats utifrån vad som framkom under diskussionen.

## 1. Introduktion (5 min)

Tacka respondenten för att han/hon vill delta i undersökningen och presentera dig själv och Ipsos, samt syftet med intervjun:

- Ipsos är ett oberoende undersökningsföretag utan några specifika intressen kopplat till ämnet för undersökningen.
- Intervjun tar ca 45 minuter och syftet är att få en bättre förståelse för arbetet med att guida/stötta småbarnsföräldrar i övergången mellan helamning(/bröstmjölk ersättning) och matintroduktion.
- \*Notera att ”pyttesmå smakprover” inte nämns specifikt i introduktionen, utan tas upp först senare under diskussionen för att undvika att påverka svaren i någon riktning.
- Intervjun spelas in för att hjälpa oss med våra analyser och inspelningen kommer endast att vara tillgänglig för de som ingår i Ipsos team.
- Resultatet sammanställs i en rapport där inga namn eller specifika uppgifter redovisas.
- Inga svar är bra eller dåliga/rätt eller fel. Vi eftersträvar ett öppet samtal där det är dina åsikter och uppfattningar vi är intresserade av. Du är inbjuden utifrån din profession och vi vill fånga så mycket som möjligt av de synpunkter, erfarenheter och behov som finns.

## 2. Bakgrundspresentation (5 min)

*Syfte: Lära känna och få respondenten att känna sig bekväm, samt lägga grunden för den fortsatta diskussionen.*

Jag skulle vilja börja med att du kort presenterar dig själv...

- Antal år som sjuksköterska/dietist inom barnhälsovården och tidigare erfarenhet?
- Nuvarande roll/position och arbetsplats (region, ort, samt typ av praktik/klinik)?
- Kort om din dagliga praktik och vad som är utmärkande?

### 3. Spontana erfarenheter och uppfattningar (5 min)

*Syfte: Introducera ämnet och få förståelse för erfarenheter, samt spontana tankar, attityder och känslor kopplat till övergången mellan helamning och matintroduktion.*

Eftersom vi ska prata om kontakten med småbarnsföräldrar i övergången mellan helamning(/bröstmjölk ersättning) och introduktion av mat skulle jag vilja börja med att höra lite mer om dina omedelbara tankar när det gäller detta?

- Vilka associationer, tankar och känslor får du när du tänker på amning och matintroduktion?

Vilken erfarenhet har du av att möta föräldrar till barn som är upp till 9 månader och prata om dessa frågor?

- Om du skulle beskriva kontakten kring just dessa frågor, vad är utmärkande?
- Är detta något som vanligtvis är lätt/svårt för dig och barnhälsovården att hantera?
- Vad ser du som de största utmaningarna kopplat till amning och matintroduktion?
- Är det vissa fall/situationer/omständigheter som är lättare respektive svårare att hantera? Hur kommer det sig i så fall? Kan du beskriva?

### 4. Råd och stöttning i praktiken (15 min)

*Syfte: Få kunskap om hur man arbetar med matintroduktion i allmänhet, samt drivkrafter och barriärer för "pyttesmå smakprover" i synnerhet.*

Nu skulle jag vilja att vi pratar om hur du arbetar med råd och stöttning kring dessa frågor i din dagliga praktik. (Notera att frågeställningarna kan behöva modifieras/anpassas utifrån målgruppen dietister).

Till att börja med, hur kommer du vanligtvis i kontakt med småbarnsföräldrar gällande frågor kopplat till mat och matintroduktion?

- I vilket skede? Vad är din huvudsakliga roll, ditt ansvar?

- Vilka andra (ex barnläkare, dietister eller andra) är inblandade när det gäller råd om mat och matintroduktion?
- Vilken roll, om någon, har dietisterna i det här sammanhanget? Hur ser tillgången till dietister och interaktionen med barnhälsovården ut?

När du talar om detta ämne, kan du kort beskriva vilken information som ges/vad som sägs i dialogen med föräldrarna?

- Finns det ett protokoll/rutiner/riktlinjer för hur man ska prata om dessa frågor? Om så, vad säger de? I vilken utsträckning följer du dessa riktlinjer?
- Hur tas informationen och råden emot av föräldrar? Vilka eventuella frågor väcks och i vilken mån anpassas råden utifrån föräldrarnas förväntningar och förutsättningar?

När du tänker på matintroduktion, smakportioner, olika smaker och livsmedel, vad är dina spontana tankar?

- I vilken utsträckning talar du om smakintroduktion med föräldrar och på vilket sätt?

Om det inte redan nämnts;

- Känner du till begreppet ”pyttesmå smakprover”, även kallat ”smaksensationer”?
- Vad tänker du spontant om det och är det något du brukar prata om?
- Kan du beskriva lite närmare vad det innebär?
- Baserat på din erfarenhet, vilka fördelar respektive nackdelar ser du med ”pyttesmå smakprover/”smaksensationer”? (*lyssna efter uppfattningen när det gäller ex bra introduktion till mat, strider med helamning, motstridiga budskap, tydligt/otydligt*)
- Hur uppfattar du att råden om ”pyttesmå smakprover/”smaksensationer” tas emot bland föräldrar?
- Hur uppfattar du att man ser på ”pyttesmå smakprover/”smaksensationer” på din arbetsplats, bland kollegor? Finns det olika uppfattningar, hur skiljer det sig i så fall?

Om du jämför ”pyttesmå smakprover” med tidigare råd kring övergången från helamning och matintroduktion, hur uppfattar du att det påverkar barnet och föräldrarnas agerande?

*(Förtydliga vid behov skillnaden mellan tidigare råd och ”pyttesmå smakprover”, dvs i korthet att Livsmedelsverkets råd tidigare innebar att barn skulle introduceras till smakportioner mellan 4 – 6 månaders ålder och att rådet om ”pyttesmå smakprover” innebär*

*att föräldrarna tidigast från 4 månaders ålder kan låta barnet få smaka små prov av vanlig mat, så länge det är så små mängder att de inte konkurrerar med amningen)*

- Anser du att rådet om ”pyttesmå smakprover”/”smaksensationer” kan leda till att barnen får mer eller mindre bröstmjolk jämfört med tidigare råd?
- Har rådet några effekter (positiva eller negativa) på tillvänjningen till annan mat och på matglädjen?
- Uppfattar du att föräldrarna undviker att ge barnen några livsmedel, och varför i så fall (ex p g a gluten, allergener etc)?

## 5. Attityder till information och övriga råd (10 min)

*Syfte: Få kunskap om kännedom och användning av olika informationskällor generellt, samt Livsmedelsverkets information om småbarnsnutrition och ”pyttesmå smakprover” specifikt.*

När det gäller information och stöd till dig i din profession kring de här frågorna, hur ser du på det och hur det tillgodoses?

- Var får du främst informationen om råd kring amning och matintroduktion i allmänhet och om ”pyttesmå smakprover”/”smaksensationer” i synnerhet?
- Är exempelvis LivsmedelsverketsHandledning för barnhälsovården något du känner till och använder?

Vad är din uppfattning om Livsmedelsverkets information om pyttesmå smakprover”/smaksensationer”?

- Vad, om något, känner du till om hur Livsmedelsverket informerar om detta?
- Hur skulle du vilja beskriva den information du sett/tagit del av? (*Lyssna efter vilka ord/beskrivningar som används; ex tydligt/otydligt, begripligt, aktuellt etc*)

Vad känner du till om Livsmedelsverkets övriga råd kring småbarnsnutrition?

- Vad anser du om det du har sett/tagit del av? (*Lyssna efter vilka ord/beskrivningar som används; ex omfattade, aktuellt, lättillgängligt, tydligt etc*)
- I vilken utsträckning pratar ni om mat och matintroduktion kollegor emellan?
- Vem/vilka skulle du säga att man främst litar på i dessa frågor (ex andra sjuksköterskor, barnläkare, dietister eller någon/några andra)?

Hur bekant är du med andra råd och metoder kring matintroduktion?



- Det finns något som kallas BLW-metoden, är det något du känner till? Om så, vad anser du om den metoden?  
(Förtydliga vid behov att det står för ”Baby Led Weaning” och handlar om att låta barnets intresse, motivation och nyfikenhet styra övergången från amning eller bröstmjölk ersättning till fast föda, dvs inte om amningsavvänjning utan snarare om mattillvänjning i barnets egen takt)
- En annan metod är STEP-metoden, är det något du känner till? Om så, vad anser du om den metoden?  
(Förtydliga vid behov att det är en metod som har tagits fram av Semper och som syftar till att se hur man genom tidig och systematisk introduktion av grönsaker och frukt, följt av en nordisk kost rik på vegetabilier, fisk och spannmål, kan bidra till att lägga en god grund för hälsosamma matvanor hos små barn)

## 6. Summering och avslutning (5 min)

*Syfte: Sammanfatta och fånga upp ev kvarstående insikter, samt identifiera behov när det gäller information och relevant stöd.*

Avslutningsvis skulle jag vilja prata om behov du kan tänkas ha kring information och stöd när det gäller småbarnsnutrition generellt och “pyttesmå smakprover”/”smaksensationer” specifikt.

- Vilka behov av kunskap, information, utbildning finns det?
- Vad är intressant/finns det behov av att veta mer om?
- Vilken typ av stöd eller hjälpmedel kan underlätta?
- Hur vill du helst ha detta stöd? I vilken form (ex föredras tryckt broschyr eller webb)?
- Vad kan Livsmedelsverket göra för att information kring amning och introduktion till mat ska bli så tydlig som möjligt?

Innan vi avrundar, är det något ytterligare du skulle vilja tillföra, något vi har missat eller som är väsentligt som vi inte har berört?

**Tacka och avsluta**

