

Om du har frågor – kontakta BVC!

Vill du veta mer?

Livsmedelsverkets hemsida:

Kostråd: Spädbarn

Broschyr: Bra mat för spädbarn under ett år

Broschyr: Bra mat för barn mellan ett och två år

Filmer: Bra mat för spädbarn

1177:s hemsida:

Barnets mat upp till ett år

Övrigt:

Broschyr: Barnets ät- och drickutveckling
– vad händer i munnen?



Utformat av dietister i Central Barnhälsovård i
Region Västerbotten och Västra Götalandsregionen
2024

Barnets övergång till vanlig mat under första året



Information om det lilla barnets
övergång till vanlig mat.

Det nyfödda barnet

Hur barnets behov utvecklas →



I den här åldern är bröstmjölks och/eller bröstmjölksersättning barnets närings- och energikälla.

Undantaget är D-vitamin och D-dropparna behöver ges varje dag.

Att få mat i den här åldern är mer än bara näring och energi, det är även att komma upp i en famn och få närhet.

Hur vuxna hjälper →



Var uppmärksam på barnets hunger- och mättnadssignaler.

Hur signalerar just ditt barn att det är hungrigt eller mätt?

4–6 mån

Barn som visar intresse kan från tidigast 4 månaders ålder erbjudas pyttesmå smakprover.

Mängd: ett kryddmått till någon tesked eller lite på ditt finger som barnet får smaka.

Låt barnets intresse styra tidpunkten för smakstart. Som smakprov kan man med fördel erbjuda grönsaks- och bärsmaker som är lite beska och sura.

Att introducera små mängder av många livsmedel under första året kan även förebygga förekomst av allergier.

Att testa mat i den här åldern är för att **ta vara på nyfikenhet** och börja **utforska olika smaker**.

Ge pyttesmå mängder. Den vanliga maten ska i den här åldern inte konkurrera med bröstmjölks/bröstmjölksersättning eller bidra med näring.

När ditt barn visar intresse erbjud gärna många olika smaker. Även om barnet grimaserar, fortsatt erbjuda samma mat flera gånger så länge hen är fortsatt intresserad!

Erbjud gärna smakprov mellan barnets vanliga matningar för att inte konkurrera med amningen.

Du är ditt barns förebild. Låt barnet vara med när du själv äter.

6–8 mån

Det är nu dags att träna på att äta genom att erbjudas smakportioner av mat, som komplement till bröstmjölks, bröstmjölksersättning eller tillskottsnäring. Börja med någon tesked och öka successivt.

Barn som tidigt får uppleva många olika smaker lär sig att äta och uppskatta mer varierad kost.

Berikad gröt eller välling är bra källor till järn och kan börja introduceras nu. Servera helst välling ur mugg.

I den här åldern klarar sig de flesta barn på det de äter dagtid.

Erbjud gärna många olika grönsaker tidigt då dessa kan ha svåra smaker och stor variation av konsistenser.

Erbjud gärna smakportion vid mer än ett tillfälle per dag. Ditt barn styr själv hur mycket av maten det vill ha. Komplettera med bröstmjölks, bröstmjölksersättning eller tillskottsnäring.

Mängden mat kan ökas successivt när barnet signalerar önskan om mer. Smakportionerna kan så småningom bli mer kompletta med fler livsmedel. Gärna med grönsaker som bas.

Låt barnet kladda, känna och undersöka maten. Händerna förbereder munnen på det som kommer.

8–10 mån

Den lagade maten bör vid åtta månader motsvara minst en full portion mat per dag och vid tio månader gärna två portioner.

Nu behöver grövre konsistenser och bitar av mjuk plockvänlig mat introduceras för att barnet ska få träna på att tugga.

Bröstmjölks och/eller tillskottsnäring kan fortsatt vara en värdefull energi- och näringskälla.

Erbjud ditt barn mat vid regelbundna tider och ät helst tillsammans.

Tallriksmodellen kan underlätta för att få en bra och balanserad måltid.

Servera gärna lite färsk frukt eller fruktpuré i slutet av varje måltid för att underlätta järnupptaget.

Låt barnet äta alltmer själv och utforska maten på egen hand. Det är positivt att låta barnet upptäcka och känna på maten med händerna.

Erbjud gärna stora bitar av mat som barnet kan hålla i och bita av, t.ex. kokt grönsaksstav, grötpinne mm.

Börja träna på att dricka ur glas. I början får vi hjälpas åt att hålla.

Hur signalerar just ditt barn att det inte behöver mer mat?

10–12 mån

Erbjud barnet frukost, lunch, middag samt 1–3 mellanmål per dag.

Huvudmålen bör nu bestå av mat medan mellanmål och/eller kvällsmål fortsatt kan bestå av bröstmjölks/tillskottsnäring.

Gröt eller välling är fortsatt bra källor till järn. Servera helst välling ur mugg.

Det är viktigt att äta tillsammans och skapa en trevlig stund vid måltiden. Barn lär sig genom att imitera andra och behöver därför bra förebilder.

Det är bra att låta måltiderna vara fria från störning som skärmar eller leksaker.

Försök följa i stället för att leda barnet i matsituationen för att värna ditt barns egna hunger- och mättnadssignaler.

Det kommer vara viktigt för barnet på sikt att kunna tolka sina egna signaler för att känna vad som är lagom mycket mat.

Hur mycket mat ett barn behöver i olika åldrar är svårt att svara på. För att veta om barnet får i sig lagom mycket mat behöver du som förälder förstå och tolka ditt barns hungers- och mättnadssignaler.

Ett barn som följer sin tillväxtkurva får i sig den energi som behövs.