

# Måltidsförslag under barnets första år

4-6 månader	6 månader	6-8 månader	8-10 månader	10-12 månader
<p><b>MORGON</b> Bröstmjolk eller bröstmjölksersättning</p> <p><b>FÖRMIDDAG</b> Bröstmjolk eller bröstmjölksersättning</p> <p><b>LUNCH</b> Bröstmjolk eller bröstmjölksersättning</p> <p><b>EFTERMIDDAG</b> Bröstmjolk eller bröstmjölksersättning</p> <p><b>MIDDAG</b> Bröstmjolk eller bröstmjölksersättning</p> <p><b>KVÄLL</b> Bröstmjolk eller bröstmjölksersättning</p> <p>* Från tidigast 4 månaders ålder kan man börja låta barnet få smaka små mängder mosad/mixad mat någon gång ibland. T.ex. vid lunch eller middag. T.ex. potatis, palsternacka, morot, majs eller annat lämplig mat som familjen äter och som kan mosas. Mängd: ett krm till någon tsk.</p>	<p><b>MORGON</b> Bröstmjolk/tillskottsning</p> <p><b>FÖRMIDDAG</b> Bröstmjolk/tillskottsning</p> <p><b>LUNCH</b> Börja med smakprov/smakportion av mosad mat, t.ex. potatis, palsternacka, morot, majs, ris, fisk, kyckling, kött. Börja med 1 tsk och öka sedan successivt till ca ½ dl. Bröstmjolk/tillskottsning</p> <p><b>EFTERMIDDAG</b> Bröstmjolk/tillskottsning Smakportion av gröt, kan serveras med lite fruktपुरé alt. smörgåsrån eller smulad och uppblöt skorpa/brödbit.</p> <p><b>MIDDAG</b> Bröstmjolk/tillskottsning.</p> <p><b>KVÄLL</b> Bröstmjolk/tillskottsning</p>	<p><b>MORGON</b> Bröstmjolk/tillskottsning</p> <p><b>FÖRMIDDAG</b> Bröstmjolk/ tillskottsning</p> <p><b>LUNCH</b> Öka successivt upp till en hel komplett måltid av mos/puré enligt tallriksmodellen: T.ex. ½-1 dl potatispuré + ½ dl grönsakspuré + ½ dl puré av kött/fågel/fisk/ägg. Efterrätt: frukt-/bärpuré ca ½ dl. Dryck: vatten, Ev. bröstmjolk/tillskottsning.</p> <p><b>EFTERMIDDAG</b> Bröstmjolk/tillskottsning och/eller gröt och/eller frukt-/bärpuré</p> <p><b>MIDDAG</b> Bröstmjolk/tillskottsning</p> <p><b>KVÄLL</b> Bröstmjolk/tillskottsning Ev. gröt eller välling</p>	<p><b>MORGON</b> Bröstmjolk/välling/gröt + frukt-/bärpuré.</p> <p><b>FÖRMIDDAG</b> Mosad eller finrivna frukt eller bär och/eller gröt.</p> <p><b>LUNCH</b> Finfördelad kokt mat enligt tallriksmodellen: T.ex. 1 mosad potatis/1 dl kokt pasta/3/4 dl kokt ris + ½-1 dl kokta/finrivna grönsaker + ½ -1 dl kött/fisk/ägg/fågel Efterrätt: frukt/bär ½ - 1 dl Dryck: vatten</p> <p><b>EFTERMIDDAG</b> Frukt/bär och/eller gröt.</p> <p><b>MIDDAG</b> Smakportion av familjens mat. Dryck: vatten</p> <p><b>KVÄLL</b> Bröstmjolk/tillskottsning/välling/gröt</p> <p>Bitar &amp; plockvänlig mat bör börja serveras från ca 8-10 mån ålder.</p> <p><b>OBS!</b> Begränsa antalet gröt- eller vällingmåltider till 1-3 per dag.</p>	<p><b>MORGON</b> Bröstmjolk/välling / gröt* + ½ dl mjölk + frukt-/bärpuré + ev. 1 ljus smörgås med margarin och leverpastej/mjukost</p> <p><b>FÖRMIDDAG</b> Frukt/smörgås</p> <p><b>LUNCH</b> Finfördelad kokt mat enl. tallriksmodellen: 1 mosad potatis / 1 dl kokt pasta / 3/4 dl kokt ris + ½ - 1 dl kokta/finrivna grönsaker + 1 dl kött/fisk/ägg/fågel. Efterrätt: Frukt/bär ½ - 1 dl. Dryck: vatten</p> <p><b>EFTERMIDDAG</b> Mjolkprodukt, smörgås och frukt/bär</p> <p><b>MIDDAG</b> Som lunchen ovan.</p> <p><b>KVÄLL</b> Bröstmjolk/välling/gröt</p> <p>*Prova gärna även mer fiberrika grötar som rågflinge- råg- eller grahamsgröt ibland.</p>