

Måltidsförslag under barnets första år

4-6 månader*	6 månader*	6-8 månader*	8-10 månader*	10-12 månader*
<p>MORGON Bröstmjolk eller modersmjölksersättning</p> <p>FÖRMIDDAG Bröstmjolk eller modersmjölksersättning</p> <p>LUNCH Bröstmjolk eller modersmjölksersättning</p> <p>EFTERMIDDAG Bröstmjolk eller modersmjölksersättning</p> <p>MIDDAG Bröstmjolk eller modersmjölksersättning</p> <p>KVÄLL Bröstmjolk eller modersmjölksersättning</p> <p><i>* Från tidigast 4 månaders ålder kan man börja med små smakprover av mat någon gång ibland. Låt barnets intresse styra tidpunkten för matstarten. Som smakprov kan man ge mosad mat, t ex potatis, palsternacka, morot, majs, gröt eller annan lämplig mat som familjen äter. Mängd: ett kryddmått till någon tesked.</i></p>	<p>MORGON Bröstmjolk/tillskottsning</p> <p>FÖRMIDDAG Bröstmjolk/tillskottsning</p> <p>LUNCH Börja med smakprov/smakportion av mosad mat, t ex potatis, palsternacka, morot, majs, ris, fisk, kyckling, kött, linser. Börja med 1 tsk och öka sedan successivt till ca 1/2 dl. Bröstmjolk/tillskottsning.</p> <p>EFTERMIDDAG Bröstmjolk/tillskottsning Smakportion av gröt, kan serveras med lite frukt-puré alt. smörgåsrån eller smulad och uppblöt skorpa/brödbit.</p> <p>MIDDAG Bröstmjolk/tillskottsning.</p> <p>KVÄLL Bröstmjolk/tillskottsning.</p> <p><i>* Från 6 månaders ålder rekommenderas alla barn börja få smakportioner av mat, som komplement till bröstmjolk/tillskottsning.</i></p>	<p>MORGON Bröstmjolk/tillskottsning</p> <p>FÖRMIDDAG Bröstmjolk/tillskottsning och/eller gröt*.</p> <p>LUNCH Öka successivt upp till en hel komplett måltid av mos/puré enligt tallriksmodellen: T ex. ½-1 dl potatispuré + 1/2 dl grönsakspuré + 1/2 dl puré av kött/fisk/fågel/ägg/baljväxter. Efterrätt: ca 1/2 dl frukt-/bärpuré. Dryck: vatten. Ev. bröstmjolk/tillskottsning.</p> <p>EFTERMIDDAG Bröstmjolk/tillskottsning och/eller gröt och/eller frukt-/bärpuré.</p> <p>MIDDAG Bröstmjolk/tillskottsning.</p> <p>KVÄLL Bröstmjolk/tillskottsning. Ev. gröt eller välling.</p> <p><i>* 1-2 portioner jämbärad gröt/välling per dag är lagom för små barn, max 3 mål per dag rekommenderas. * Gluten (vete) rekommenderas introduceras långsamt och i små mängder under barnets första år.</i></p>	<p>MORGON Bröstmjolk/välling/gröt + frukt-/bärpuré.</p> <p>FÖRMIDDAG Mosad eller finrivna frukt eller bär och/eller gröt.</p> <p>LUNCH Finfördelad kokt mat enligt tallriksmodellen: t ex. 1 mosad potatis/1 dl kokt pasta/3/4 dl kokt ris + 1/2-1 dl kokta/finrivna grönsaker + ½ -1 dl kött/fisk/fågel/ägg/baljväxter. Efterrätt: 1/2 - 1 dl frukt/bär. Dryck: vatten.</p> <p>EFTERMIDDAG Frukt/bär och/eller gröt.</p> <p>MIDDAG Smakportion av familjen mat. Dryck: vatten.</p> <p>KVÄLL Bröstmjolk/tillskottsning/gröt/välling.</p> <p><i>* Från ca 8-10 mån ålder kan grövre konsistenser och små bitar av mjuk plockvänlig mat börja introduceras. Vid denna ålder kan även det andra lagade huvudmålet av mat börja introduceras.</i></p>	<p>MORGON Bröstmjolk/välling/gröt** + frukt/bär + ev. 1 smörgås med matfett & pålägg.</p> <p>FÖRMIDDAG Frukt, smörgås och/eller gröt.</p> <p>LUNCH Finfördelad kokt mat enligt tallriksmodellen: t ex. 1 mosad potatis/1 dl kokt pasta/3/4 dl kokt ris + 1/2-1 dl kokta /finrivna grönsaker + 1 dl kött/fisk/fågel/ägg/baljväxter. Efterrätt: 1/2 - 1 dl frukt/bär. Dryck: vatten.</p> <p>EFTERMIDDAG Smörgås och/eller frukt/bär. Smakportion av naturell yoghurt.</p> <p>MIDDAG Som lunchen ovan.</p> <p>KVÄLL Bröstmjolk/tillskottsning/gröt/välling.</p> <p><i>* Vid 10-12 mån ålder är det bra att ge frukost, två lagade huvudmål (lunch och middag) och 2-3 mellanmål per dag. ** Variera gärna med hemlagad gröt ibland, t ex havregryn- eller rågflingegröt.</i></p>

Tillskott: alla barn ska få 5 st D-droppar per dag från en veckas ålder till två års ålder.