

Kladdigt och nyttigt

BRA MAT FÖR BEBISAR

Smakportioner. När är det dags att börja?



Lagom. Hur mycket ska en bebis äta?



Olämplig mat. Det här bör du undvika att ge din bebis.



VARSÅGOD!

Allt viktigt du behöver veta om mat för bebisar och barn upp till två år.



Kladdigt innehåll

NÄR är det dags att börja med mat?	3
VILKEN mat är bra att börja med?	4
HUR kan maten ges?	7
VAD är lagom mycket mat?	8
OM maten ger allergier?	10
VAD händer sedan?	11

© Hjärta mjölk 2018
Författare: Sara Ask. Redaktör: Anna Resare Michélsen/
Michélsen Kommunikation. AD/grafisk form: Ulrika Tjern-
ström/Russindesign.

Foto omslag: iStock Photo | Omslag insida: iStock Photo | 3: Colin
Maynard/Unsplash | 4: iStock Photo | 5: Shutterstock | 6: Shutter-
stock | 7: Denisse Leon/Unsplash, Shutterstock | 8: Katie Emslie/
Unsplash | 10: iStock Photo | 11: Kazuend/Unsplash.



Hjärta mjölk berättar om mjölk – att mjölk är ett näringsrikt och miljöklokt livsmedel. Allt vi säger bygger på fakta. Forskning har till exempel visat att mjölk och mjölkprodukter, tillsammans med annan nyttig mat, skyddar mot flera av våra vanligaste folksjukdomar. Vi mår alltså bra av mjölk. Det gör miljön också. När korna betar i hagarna bidrar de till den biologiska mångfalden. Då blir det plats för sånglärka, humla och många fler växter och djur.

Bakom Hjärta mjölk står svenska mjölk-
bönder och mejeriföretag via LRF. Vi finns på
Facebook och på www.hjartamjolk.se.

Hör gärna av dig!

Författaren Sara Ask är legitimerad dietist, med gedigen klinisk erfarenhet från Karolinska universitetssjukhuset. Sedan några år tillbaka skriver Sara framförallt artiklar, webbtexter och kokböcker, samt föreläser om det mesta som har med mat att göra.



Psst! Prenumerera på vårt nyhetsbrev
»Kalla fakta från Hjärta mjölk«. Finns på
www.hjartamjolk.se!

När är det dags att börja med mat?

FRÅN DET ATT BEBISEN är fyra månader är det fritt fram att låta hen provsmaka annan mat än bröstmjölk eller modersmjölksersättning. Tittar bebisen nyfiket efter dina tuggor, sträcker sig efter din mat eller stoppar fingrarna i sin mun när du äter? Det kan vara tecken på att hen är nyfiken och vill prova. Även bebisar som inte visar något kan vara nyfikna, så testa gärna!

Smaksensationer från fyra månader

Till en början handlar det bara om att ge pyttesmå smaksensationer, till exempel en liten sked med mat i mjuk konsistens från din tallrik. Smaksensationerna ska vara små så att de inte mättar eller konkurrerar ut amningen eller modersmjölksersättningen. Men vissa bebisar vill redan nu ha mer mat och det är helt okej. Fråga sköterskan på barnavårdscentralen, BVC, om råd i så fall. Andra bebisar är inte alls särskilt nyfikna på annat än bröstet eller flaskan när de är så här små. Det gör ingenting – det är ingen brådska.

Smakportioner från sex månader

När bebisen blivit sex månader är det dags att börja med smakportioner. Runt den åldern behöver bebisen mer näring, framförallt järn, än bröstmjölken eller modersmjölksersättningen kan erbjuda. Livsmedelsverkets råd är att successivt öka mängden mat från sex månaders ålder och att fortsätta amma eller ge modersmjölksersättning som vanligt medan bebisen lär sig äta.

Försök att låta barnets intresse styra takten. Bröstet eller flaskan kan gärna vara en trygg bas under hela första levnadsåret eller längre.

Hitta er tid!

Det spelar ingen roll när på dygnet bebisen får smakportioner, det viktiga är att hen inte är för trött, för hungrig eller för mätt. Prova dig fram till en tid som passar er. Kanske i samband med att andra äter? Bebisar uppskattar förebilder vid matbordet.

Alla barn är olika

Det är olika lätt för olika barn att lära sig äta, på samma sätt som de lär sig krypa och prata olika snabbt. Vissa barn verkar tycka att mat är livet och går från 1 tesked till 1 deciliter mat



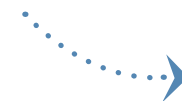
på tre dagar, medan andra behöver ett halvår på sig för samma resa – utan att det behöver vara något konstigt med det. Därför är det bra att inte jämföra så mycket med andra utan koncentrera sig på det egna barnets utveckling. Tänk dig själv om du druckit ljummen mjölk hela livet – inte konstigt om det är ovant att plötsligt få andra smaker och konsistenser.

Lätt att missförstå sin bebis

Misströsta inte om bebisen grimaserar och spottar ut allt du just gett – det behöver inte betyda att hen inte vill ha. En bebis som är van vid att suga mjölk rör tungan på ett sätt som till en början leder till att smakportionerna åker ut ur munnen i stället för ner i magen. Fortsätt erbjuda mat i olika smaker. Tids nog lär sig bebisen föra maten in i munnen och bakåt i stället för ut.



SEX MÅNADER. När bebisen har blivit sex månader är det dags att börja servera smakportioner. Se exempel på bra startmat på nästa uppslag.



Vilken mat är bra att börja med?



DET MESTA I MATVÄG går bra att ge till bebisen förutsatt att konsistensen är mjuk så att hen inte sätter i halsen. Förr var råden tydliga kring vilka livsmedel man skulle börja med och hur många dagar i sträck man skulle ge respektive livsmedel. Men bebisens mag-tarmkanal utvecklas successivt och det finns inga magiska gränser för när den är redo för olika livsmedel, bortsett från att det finns några saker man bör vänta med. Därför går det inte att säga att något specifikt livsmedel är mer rätt än andra att börja med.

Ge järnet!

Bebisen behöver få mat med järn i. Järn behövs framförallt för att transportera runt syre i blodet, men också för hjärnans utveckling. Järn finns i till exempel järnberikad välling och gröt, blodpudding, leverpastej, kött, fisk och ägg. I växtriket är det baljväxter, nötter, fröer, torkad frukt och fullkornsprodukter som innehåller mest järn. Järn i mat från växtriket är betydligt svårare för kroppen att ta upp, men om man äter något C-vitaminrikt i anslutning – exempelvis paprika, broccoli eller citrusfrukt – underlättas upptaget.

Vitamin D

Bebisen behöver få D-droppar, fem droppar om dagen, året om, åtminstone fram till tvåårsdagen. Anledningen är att det inte finns tillräckligt mycket vitamin D i maten. Vitamin D behövs bland annat för benbildningen. Men få inte panik om du glömmer dropparna någon gång. Det viktiga är att komma ihåg dem för det mesta.

Tidig introduktion minskar allergirisk

Tidigare trodde man att det gick att förebygga allergi genom att vänta med att introducera ägg, fisk och nötter. Men ny forskning visar att det kan vara precis tvärtom. Risken för allergi tycks minska hos barn som får den typen av livsmedel tidigt och det gäller även om det finns allergi i släkten. Därför är det bra att introducera så många olika livsmedel som möjligt, förutsatt att bebisen är med på det.

Mjölk – som vilket livsmedel som helst

Mjölk kan du introducera som vilket livsmedel som helst från det att barnet börjat med mat, exempelvis som en skvätt till gröten, som yoghurt eller som ingrediens i mat. Däremot bör du vänta med att ge mjölk som dryck eller hela mål av yoghurt eller fil till dess barnet fyllt ett år.

Mjölk är näringsrikt, men innehåller nästan inget järn. Om bebisen får i sig stora mängder mjölk kan det hända att hen inte orkar äta tillräckligt mycket av annan mat, som ger järn.



Gluten – lite speciellt

Gluten är ett protein som finns i vete, råg och korn. Forskning talar för att risken för glutenintolerans minskar om gluten introduceras långsamt. Det är visserligen bara den som har genetiskt anlag som kan bli glutenintolerant, men eftersom man inte vet på förhand vilka som bär på anlaget rekommenderas långsam introduktion för alla.

Man vet ännu inte exakt vad som är lagom mycket, men en liten bit vitt bröd eller smörgåstårter, eller en liten sked pasta eller bulgur några gånger i veckan kan vara en start.

Om du ger köpt gröt kan du läsa på förpackningen för att se om den innehåller gluten (till exempel vetemjöl). Välling för de yngsta barnen innehåller nuförtiden oftast bara små mängder gluten.

Exempel på

bra startmat:

FISK: lax eller torsk, kokt och puréad.

KÖTT ELLER KYCKLING: kokt och puréad.

BALJVÄXTER: kikärtsmos, puré på röda linser eller mosad tofu.

YOGHURT ELLER FIL: gärna naturell eller med en klick fruktpuré.

VÄLLING/GRÖT: järnberikad välling och/eller gröt.

BRÖD: små bitar av bröd (läs mer om gluten ovan).

GRÖNSAKER: avokado eller kokt och puréad broccoli/blomkål.

ROTFRUKTER: kokt och puréad morot, palsternacka eller potatis.

FRUKT OCH BÄR: mosad banan eller mjukt päron.

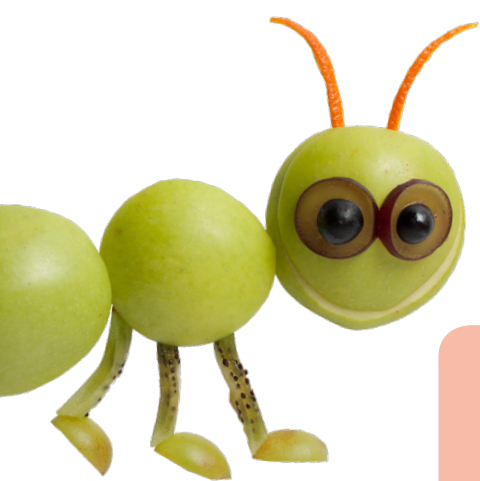


Tips!

FÖR ATT SMAKEN och konsistensen ska likna det bebisen är van vid kan du späda puréerna med lite bröstmjolk eller modersmjölksersättning i början.

DET HÄR ÄR MAT som ger mycket av den näring bebisen behöver, till exempel järn, selen, zink, vitamin B₁₂, kalcium, fibrer, protein och omega-3-fett.





Några livsmedel att undvika

DET MESTA GÅR BRA att ge till bebisen, förutsatt att konsistensen är anpassad, men det finns vissa saker som man bör vara försiktig med:



HONUNG kan innehålla sporer av en bakterie som kan vara farlig för bebisen och bör därför undvikas första levnadsåret. Det gäller även honung som ingrediens i exempelvis bröd och kex.

GRÖNA BLADGRÖNSAKER innehåller nitrat som kan omvandlas till nitrit i bebisens mage och försämrar syresättningen. Därför är dessa bra att undvika till barn under ett år. Men smakprov är ingen fara, så är bebisen nyfiken – låt hen smaka!

SALT är det bra att vara försiktig med, eftersom den som vänjer sig vid mycket salt som barn gärna fortsätter med det senare i livet. Men det innebär inte att allt till bebisen måste vara saltfritt.

Du behöver till exempel inte leta saltfritt bröd och smör och vill bebisen smaka din mat är det fritt fram. Däremot är det bra att undvika salta snacks och inte ge salta charkprodukter som korv och kassler så ofta. Låt maten gärna ta smak av andra kryddor, som örter, dill, persilja och koriander.

SOCKER ger ingen näring utan bara tom energi (alltså kalorier utan vitaminer och mineraler) och därför är det bra att undvika mat med mycket socker i, som saft, fruktdrycker, krämer, sylt och nyponsoppa till bebisen. Glass, kakor och andra sötsaker är också bra att låta bli så långt det går.

HELA NÖTTER och jordnötter kan fastna i bebisens hals och bör därför undvikas, men jordnötssmör och nötter i finhackad form kan man gärna ge eftersom det till och med kan bidra till minskad risk för allergi.

GRÖN POTATIS innehåller solanin, som kan ge magont, kräkningar och diarré och därför bör varken barn eller vuxna äta det. Lite solanin finns alltid under skalet, så till bebisen kan du gärna skala potatisen, även färskpotatisen.

OPASTÖRISERAD MJÖLK kan innehålla skadliga bakterier och bör därför undvikas av både barn och vuxna.

RISKAKOR OCH RISDRYCKER bör inte ges till barn under sex år eftersom de kan innehålla arsenik. Sammanlagt bör barn inte äta risprodukter oftare än fyra gånger i veckan.

FÄNKÅLSTE dyker ofta upp som tips om man googlar på spädbarnskolik. Men både ammande mammor och barn under fyra år bör undvika fänkålste, eftersom man inte vet tillräckligt mycket om effekterna.

Källa: Livsmedelsverket

Hur kan maten ges?

DET FINNS FLERA OLIKA SÄTT att introducera mat på, men det vanligaste är att börja med mat i puréform, antingen köpt eller hemlagad. Köpt barnmat är gjord på bra råvaror och är fri från tillsatser, färgämnen och sötningsmedel, så den är ett gott alternativ till hemlagad mat. Samtidigt är det inte svårt att laga egen mat heller, bara att koka, mixa och tillsätta lite fett.

Mosa och mixa

Det går bra att ge bebisen av familjens mat, förutsatt att konsistensen anpassas. Du kan till exempel ta undan en portion till bebisen innan salt, buljong eller sojasås tillsätts och mixa den slätare.

En del väljer att hoppa över puréstadiet och i stället ge mat i kokt eller ugnsbakad form som bebisen själv kan hålla i handen och äta genom att mosa maten med tungan mot gommen. Metoden kallas baby-led-weaning, eller kort och gott BLW.

Tips om bebisen inte vill ha bitar

När bebisen vant sig vid de släta puréerna kan man prova att ge mat med lite grövre konsistens. Den köpta barnmaten från åtta månader innehåller till exempel ofta små bitar, något som inte uppskattas av alla. Här följer några tips om bebisen tycker bitar är ovant och svårt:

- Ge mest av den mat bebisen klarar av – och mindre av det som är svårt. Bebisen visar när den är redo för större mängder.
- Låt bebisen få en egen sked – ett bra steg mot att bli en aktiv ätare.
- Låt gärna bebisen utforska maten: kladda och leka.
- Kväljs och kräks bebisen av bitar i purén, hoppa över den konsistensen och prova att ge plockmat i stället.
- Ha is i magen – en del barn behöver lite längre tid på sig för att vänja sig vid ny-modigheter som att äta fast mat.
- Om barnet är 1,5 år och ännu inte kan hantera bitar är det bra att söka hjälp. Eller om måltiden känns konfliktfylld, oavsett barnets ålder. I så fall kan en logoped, som kan mycket om ät- och sväljsvårigheter, vara till god hjälp. Barnhälsovården kan förmedla kontakt.



Hur är det med klämmisar?

SEDAN ETT TIOTAL ÅR finns barnmat i klämpåse, klämmisar. Några innehåller mat, andra gröt, smoothie eller fruktpuré. Klämmisar har både för- och nackdelar. Fördelarna är att bebisen kan servera sig själv, något som många uppskattar, utan att det blir alltför kladdigt dessutom. Innehållet i klämmisar är likvärdigt med annan köpt barnmat, det vill säga bra. Men det är viktigt att barnet inte bara får mat i klämmisar. Dels eftersom maten är helt slät och barnet behöver få öva på andra konsistenser. Dels eftersom maten inte syns och det också är något som ingår i att lära sig äta; att veta hur maten ser ut.

Det är också bra att försöka tänka på att inte sticka till barnet en klämmis i vagnen så fort barnet gnäller, eftersom barnet behöver lära sig att man äter när man är hungrig, inte när man har tråkigt.



Vad är lagom mycket mat?

SOM FÖRÄLDER är det lätt att undra hur mycket mat bebisen bör äta. Det irriterande svaret är: det beror på. Bland annat har det att göra med hur mycket bebisen ammas eller får i flaskan och hur mycket hen sover och rör sig.



Alla bebisar är olika

Eftersom barn lär sig äta så olika fort kan en matdag se väldigt olika ut för ett barn som är 8–10 månader. Vissa har redan en riktig måltidsordning, medan bröstmjölken eller modersmjölksersättningen fortfarande spelar stor roll för andra. Om bebisen växer och utvecklas som den ska är det ett bra tecken på att hen får i sig lagom.

Kan bebisen äta vegetariskt?

Bra vegetarisk mat kan innehålla allt en bebis behöver, men det gäller att ha koll på var näringen finns. Flera viktiga näringsämnen, som exempelvis vitamin B₁₂, vitamin D, omega-3, järn och zink finns i mindre utsträckning i den vegetariska maten eller är svårare för kroppen att ta upp.



– för bebisar 8–10 månader

Så här kan en matdag se ut för en bebis som kommit igång med mat och för en som inte kommit lika långt. Observera att det bara är exempel – det kan se ut på massor av olika sätt.

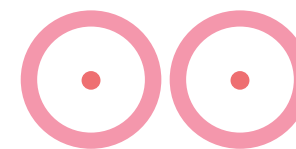


TILL MATGLAD BEBIS

Frukost: bröstmjolk, modersmjölksersättning, gröt eller välling. Eventuellt med frukt, bär eller grönsaker.
Mellanmål: bröstmjolk, modersmjölksersättning, bröd, yoghurt, frukt, bär eller grönsaker.
Lunch: 1–2 dl barnmat, hemlagad eller köpt. Gärna lite frukt som dessert.
Mellanmål: se frukosten.
Middag: 1–2 dl barnmat, hemlagad eller köpt. Gärna lite frukt som dessert.
Kvällsmål: se frukosten.

TILL MINDRE MATGLAD BEBIS

Frukost: bröstmjolk, modersmjölksersättning, gröt eller välling. Eventuellt med frukt, bär eller grönsaker.
Mellanmål: bröstmjolk, modersmjölksersättning, frukt, bär eller grönsaker.
Lunch: några skedar mat, hemlagad eller köpt. Gärna lite frukt som dessert.
Mellanmål: se frukosten.
Middag: några skedar mat, hemlagad eller köpt. Gärna lite frukt som dessert.
Kvällsmål: se frukosten.



Amma eller ge modersmjölksersättning i anslutning till måltiderna om bebisen vill. Erbjud även vatten som dryck.



Grönt tips!

FÖR MER kunskap om barn och vegetariskt: *Grön mat för gravida och barnfamiljer* (Gothia fortbildning) av Åsa Strindlund och Elisabeth Kyhlberg.

VEGOMENY

För barn som alltid äter vegetariskt finns det några nyckellivsmedel som bör finnas med på tallriken varje dag när barnet kommit igång med mat:

Baljväxter, som linser, bönor, ärter, tofu eller andra sojaprodukter.

Grönsaker och rotfrukter.

Mat med fullkorn, till exempel fullkornspasta och fullkornsbulgur eller vanliga havregryn, grahamsmjöl och rågmjöl, som kan användas i bröd och pannkakor.

Frukt och bär, gärna som mellanmål eller som dessert efter maten – då tas järnet i maten upp lättare.

Järnberikad gröt eller välling åtminstone tills barnet är två år.

D-vitaminberikad mjölk, fil och yoghurt eller berikade vegetabiliska alternativ (dock inte risdrycker till barn under sex år, eftersom de kan innehålla arsenik).

Rapsolja eller matfett baserat på rapsolja – då får barnet en daglig dos omega-3.



Om maten ger allergier?

EN DEL BEBISAR reagerar allergiskt på mat, närmare bestämt på proteinet i maten. Man kan vara allergisk mot i princip vad som helst som innehåller protein. Bland små barn är allergi mot komjölk och ägg vanligast, men det drabbar endast ett par procent.

Boktips!

APROPÅ MATKRÅNGEL:

När ditt barn inte äter – praktiska råd för att hitta matlusten (Roos Tegner) av Kajsa Lamm Laurin.

Första hjälpen vid matbordet – om barns matkrångel, näringsbehov och smakfavoriter (Ordfront) av Sara Ask.

Sök hjälp vid symtom

Allergier märks hos de flesta redan under det första halvåret, till exempel när barnet får modersmjölksersättning, köpt babygröt eller något annat som innehåller mjölk eller ägg.

Symtom på matallergi kan vara exempelvis eksem, kräkning, magont, förstoppning, diarré, nässelutslag eller andningssvårigheter. Ibland är det uppenbart, ibland svårare att koppla till något livsmedel. Oavsett vilket är det viktigt att inte utesluta något på egen hand utan alltid rådfråga barnhälsovården eller vårdcentralen. Det är också viktigt att veta att symtomen inte nödvändigtvis behöver bero på en matallergi. Något annat kan ligga bakom. I så fall behöver du få hjälp att ta reda på vad. Allergi mot mjölk växer ofta bort redan efter ett par år. Äggallergi kan också växa bort.

Skilj mellan mjölkallergi och laktosintolerans

Mjölkallergi och laktosintolerans är helt olika saker. Mjölkallergi är som tidigare nämnts en allergisk reaktion mot proteinet i mjölk och mjölkprodukter. Laktosintolerans däremot är ingen allergi utan beror på att kroppen inte kan bryta ned laktos (mjölksocker).

Symtom på laktosintolerans är gaser, magont och diarré. Laktosintolerans hos barn under fem år är mycket ovanligt. Om barn inte tålde laktos skulle de heller inte tåla bröstmjölk, som är något av det mest laktosrika som finns. Om barnet ändå visar symtom på laktosintolerans behöver man gå till botten med varför barnet inte tål laktos, eftersom det sannolikt är något annat som ligger bakom. Exempelvis kan det röra sig om en oupptäckt glutenintolerans.

Vad händer sedan?

DE FLESTA BARN blir mer eller mindre skeptiska till mat under andra levnadsåret och det är något som är helt naturligt.



Mer!

TIPS FÖR VIDARE LÄSNING:

På www.livsmedelsverket.se finns aktuella råd om mat för både bebisar och äldre barn. Du kan också läsa *Barnsligt nyttigt – Bra mat för barn* och lära dig mer om mat till barn över två år, som finns att ladda ner från: www.hjartamjolk.se Där hittar du även de referenser som den här skriften stödjer sig på: www.hjartamjolk.se/kladdigtnyttigt

Om bebisen inte vill äta:



DET ÄR INTE OVANLIGT att bebisar äter mindre i perioder. Ofta har det helt naturliga förklaringar. Här följer några saker att fundera över för att få klarhet:

- Får bebisen äta själv? Det kan öka barnets intresse för mat.
- Äter bebisen i sällskap av andra? Det är ofta roligare.
- Är bebisen redan mätt? Det är vanligt att föräldrar och barn har olika uppfattningar om vad som är lagom mycket.
- Småäter bebisen? Majskrokar, juice, russin och annat småplock kan hämma aptiten på vanlig mat.
- Har bebisen just varit förkyld? Det kan ta en stund innan aptiten är tillbaka.
- Mår bebisen inte bra? Ovilja att äta kan vara tecken på allergi eller sjukdom. Rådfråga barnhälsovården.



JOBBIGT? Tala med barnhälsovården om du känner dig stressad och orolig över matsituationen.

De flesta får i sig tillräckligt

I takt med att barn blir mer självständiga börjar de reflektera mer kring vad som är ätbart och inte. Många väljer gärna säkra kort framför blandad mat, som grytor och mat med sås på eller mat som de inte sett förr. Grönsaker brukar heller inte vara speciellt populärt, särskilt inte om de smakar lite beskt. Extra tydligt brukar det här vara hos barn mellan två och fem år. Som förälder kan man bli stressad, inte minst eftersom det här ofta sammanfaller med en tid när barnet växer långsammare, men det är oftast helt i sin ordning.

Uppmuntra gärna, men pressa inte

För att komma ur den skeptiska fasen behöver barnet:

- Tid att bekanta sig med den nya maten.
- Få se andra äta och må bra av maten.
- Själv få känna att maten gör gott, eller med andra ord: inte må dåligt av maten.

För att lära sig uppskatta ny mat behöver barnet till sist våga smaka, ofta flera gånger. Men det är ingen brådska, så pressa inte barnet. Det är viktigt för matglädjen att barnet inte uppfattar matbordet som en kravfylld plats.

Kom ihåg!

DU SOM FÖRÄLDER bestämmer vad som serveras, men det är barnet som bestämmer vad och hur mycket hen vill äta.



Potatis, pasta eller bulgur



Fisk, kött, ägg eller baljväxter



Grönsaker och frukt



Vatten eller mjölk (till barn över 1 år)

PUSSLA SMART. Bra mat innebär att måltiden innehåller flera olika livsmedel. På så sätt ökar chansen att barnet täcker sitt behov av näring. Så här kan en vanlig måltid pusslas ihop för att bidra med så mycket näring som möjligt.

