Bra mat för barn

mellan ett och två år

LIVSMEDELS
VERKET

När ditt barn har fyllt ett år kan det i stort sett äta samma mat som resten av familjen. Nu grundläggs de matvanor som ofta följer med långt upp i livet. De här råden kan hjälpa er på vägen till goda vanor. Råden grundas på den samlade forskningen och på beprövad erfarenhet och är skrivna för att passa för de flesta. Alla råd fungerar inte för alla, utan kan behöva anpassas efter familjens situation.

Bra mat för små barn

Barn behöver näring för att växa och utvecklas. Eftersom små barn inte äter lika mycket som vuxna behöver de mat som är rik på vitaminer och mineraler. Samtidigt är det inte vad barnet äter vid enskilda måltider eller dagar som är det viktiga, utan vad det äter under en längre tid. Målet är alltså inte att försöka få varje måltid perfekt utan att i det stora hela erbjuda bra mat.

Det som är bra mat för barn är också bra mat för övriga familjen. Eftersom barn inte själva vet vad som är bra för dem, behöver du som förälder leda vägen. En bra regel är att du bestämmer *vad* som ska serveras, medan barnet bestämmer *hur mycket* det vill äta.

Vad ska barn äta?

För barn, precis som för vuxna, är det bra att äta varierat, det vill säga att äta många olika sorters mat. Då får barnet i sig den näring det behöver – protein, kolhydrater, fett, olika vitaminer och mineraler.

Genom att servera olika sorters mat hjälper du också barnet att vänja sig vid många smaker. Många barn är skeptiska till ny mat och kan behöva pröva ett nytt livsmedel många gånger för att vänja sig vid den nya smaken. Det kan vara lättare att ta till sig en ny smak om den serveras tillsammans med mat som barnet redan tycker om.

Även om det är bra att äta varierat är det inte hela världen om barnet skulle äta samma mat i en hel vecka. Barnet får inte näringsbrist för det. Det du kan göra är att i stället försöka variera tillbehören och mellanmålen. Om barnet under en längre tid bara äter ett fåtal rätter kan kosten bli alltför ensidig. Prata med sjuksköterskan på barnavårdscentralen (BVC) om vad du kan göra då.

Kroppen mår bra av att få mat regelbundet – frukost, lunch och middag och 2–3 mellanmål. Det blir också lättare för barnet att lära sig skillnaden mellan att vara hungrig och mätt. Undvik småätande mellan målen, så att barnet orkar äta ordentligt vid måltiderna. Det är inte heller nyttigt för tänderna att alltid ha något i munnen.

Frukost och mellanmål

En bra näringsrik frukost kan till exempel bestå av något eller några av dessa:

- fil eller yoghurt med müsli eller osötade flingor
- gröt med mjölk
- smörgås och mjölk
- en mugg välling
- och gärna en bit frukt eller grönsak.

I en del kulturer äter man rester från middagsmaten till frukost och det går förstås lika bra.

Eftersom små barn inte orkar äta så mycket vid varje måltid är mellanmålen viktigare för barn än för vuxna. Ett näringsrikt mellanmål kan bestå av samma typ av mat som frukosten.

Om man fortsätter att amma är också bröstmjölk ett bra litet mellanmål som ger många näringsämnen, bland annat omega-3-fett.

Tre exempel på en bra näringsrik frukost.

Bullar, kakor, glass och andra söta produkter bidrar inte med så mycket näring, men däremot med mycket socker. Därför är det klokt att spara dem till speciella tillfällen.

Fullkorn och fibrer

Fullkorn och fibrer är bra även för små barn, men barn under två år kan bli lösa i magen om de får för mycket. För andra barn kan det bli tvärtom, de blir tröga i magen. Hur mycket fibrer barn kan äta utan att magen påverkas varierar från ett barn till ett annat – du får pröva dig fram. Ett bra sätt att få lagom med fibrer är att variera mellan fullkornsprodukter och mindre fiberrika sorter.

Lunch och middag

Med lagad mat både till lunch och middag är det lättare att täcka små barns behov av näring. En tumregel för att få till det är att varje dag servera något från varje livsmedelsgrupp:

- *Potatis, pasta, ris, bulgur, couscous och bröd:* ger bra kolhydrater och fibrer, men också viktiga mineraler och vitaminer, som järn och folat (folsyra).
- *Kött, fisk, kyckling, ägg, bönor, linser och tofu:* är viktiga källor till protein, vitaminer och mineraler. Kött, bönor och tofu är bra källor till järn.
- *Grönsaker, rotfrukter, frukt och bär:* innehåller mycket vitaminer och andra skyddande ämnen, men också fibrer.
- *Mjölk, fil, yoghurt och vegetabiliska drycker, som berikad havre- och sojadryck:* är viktiga källor till kalcium och många andra mineraler och vitaminer.
- *Olja och flytande margarin till matlagning:* är viktiga källor till nyttiga fetter. Om maten är mager kan barnet behöva lite extra fett i sin portion.

Vänj ditt barn vid att dricka vatten eller mjölk till maten. Använd kallvatten och spola tills vattnet är kallt, även när du tar vatten till matlagning. Varmt kranvatten kan bland annat innehålla koppar från ledningarna.

OM MAN HAR EGEN BRUNN rekommenderar Socialstyrelsen att man kontrollerar vattnets kvalitet vart tredje år. Kommunens miljöförvaltning där du bor kan ge råd om hur du gör. Om vattnet är ”otjänligt” på grund av bakterier, eller om bakterien Escherichia coli (E.coli) finns i vattnet, ska man koka det innan det ges till barn. För övriga ämnen bör man följa de rekommendationer som följer med analyssvaret.

Läs mer om dricksvatten och egen brunn på www.livsmedelsverket.se.

Hemlagat eller färdiglagat?

Många tycker det är roligt att laga mat medan andra kanske inte är så vana vid matlagning. Att laga bra mat för små barn behöver inte vara svårt. På webben och i kokböcker finns många bra och enkla recept du kan ta hjälp av. Det finns också en hel del halvfabrikat och färdigrätter som passar även små barn.

Vissa är tveksamma till industrilagad mat för att den ibland innehåller mer tillsatser än hemlagad. Då är det bra att veta att alla tillsatser som används i livsmedel är vetenskapligt bedömda och godkända och säkra för både barn och vuxna. Däremot kan man behöva se upp så att produkterna inte innehåller mycket salt eller socker. Välj gärna nyckelhålsmärkt mat – den innehåller mindre salt och socker.

Fisk och skaldjur

Fisk och skaldjur är viktiga källor till D-vitamin, jod och selen. Fet fisk, som lax, sill och makrill, innehåller också det särskilda omega-3-fett, DHA, som barn behöver för hjärnans och synens utveckling. Därför är det bra för barn att äta fisk ofta, gärna 2-3 gånger i veckan. Försök att variera med olika sorters fisk, det är bra för både hälsans och miljöns skull. Några få sorters fisk kan innehålla miljögifter, se sidan 17.

Många tycker det är svårt att laga fisk, men det behöver det inte vara – ett enkelt sätt är att koka en bit fisk i mikron i några minuter. Det finns också många bra halvfabrikat och färdigrätter att ta till. Fiskpålägg på smörgåsen, som makrill på burk, är ett annat enkelt sätt att servera fisk.

Barn som aldrig äter fisk bör få mat lagad med rapsolja och margariner gjorda på rapsolja. De innehåller omega-3-fett som till viss del kan omvandlas till DHA i kroppen. Även valnötter och linfröolja innehåller omega-3.

JÄRN är ett näringsämne som små barn har svårt att få tillräckligt av. Järnberikad gröt eller välling är därför bra även under barnets andra levnadsår. Kött, blodpudding, palttunnbröd och annan blodmat är också rika på järn. Bönor, kikärter, linser, tofu och en del nötter och frön är vegetariska järnkällor.

Det är bra för barn att äta fisk ofta. Gärna 2–3 gånger i veckan.

Att servera morotsstavar under tiden du lagar mat kan motverka en del av hungergnället.

Frukt och grönt

Många barn äter frukt och grönsaker med glädje, bara de får chansen. Ändå är det många barn som äter för lite frukt och grönt. Servera grönsaker till både lunch och middag och frukt varje dag. Variera gärna färg och form, det kan väcka barnets nyfikenhet och matglädje.

Det finns många frysta grönsaker. De innehåller lika mycket näring som färska och går snabbt att laga till. Om du lagar dem i mikron behålls näringen bättre än om du kokar i kastrull. På förpackningen står det hur du gör.

Bönor och linser innehåller ämnen som kan ge magknip, men som försvinner om bönorna kokas. Läs på förpackningen hur du gör. Även färska bönor behöver kokas. Det finns också bönor och linser i burk eller tetra som är färdigkokta och kan serveras direkt.
Några fler exempel:

- Skär stavar av gurka, morötter, broccoli- eller blomkålsbuketter och servera medan du lagar maten. Det är snabbt gjort och kan motverka en del av hungergnället.
- Ha grönsaker i maten, till exempel rivna morötter, vitkål, en burk krossade tomater, majs eller bönor i köttfärssåsen eller grytan.
- Små barn tycker ofta det är roligt med ”båtar” av äpplen och päron eller bananslantar. Det är också lättare att äta för ett litet barn.

Läs mer i avsnittet om vegetarisk mat för barn.

Mjölk och mjölkprodukter

Mjölk och mjölkprodukter är viktiga källor till bland annat kalcium. Kalcium behövs för att bygga upp barnets skelett och tänder. En halv liter mjölk, fil eller yoghurt om dagen räcker för att täcka barnets kalciumbehov. Även välling innehåller kalcium, men lite mindre än mjölk. En skiva ost ger lika mycket kalcium som ½-1 dl mjölk.

Lättmjölk och mellanmjölk är viktiga källor till D-vitamin, eftersom de berikas extra med D-vitamin. De innehåller därför betydligt mer D-vitamin än fetare mjölk. Även många magra fil- och yoghurtsorter berikas.

Om ditt barn inte äter några mjölkprodukter alls, till exempel på grund av mjölkproteinallergi, bör du få råd från en dietist.

VILKEN MJÖLK SKA SMÅ BARN DRICKA? Barn under två år behöver något mer fett i maten än vuxna. Därför kan det kännas naturligt att ge barn feta mjölkprodukter. Men det är framför allt omega-3-fett som barn behöver mer av och det finns inte i mjölken. Därför är det bättre att ge magra mjölkprodukter och i stället ha lite extra rapsolja i maten, eftersom den innehåller omega-3. Mager mjölk innehåller lika mycket vitaminer och mineraler som fet mjölk. De flesta magra mjölkprodukter berikas dessutom med D-vitamin och är därför viktiga källor till D-vitamin för barn.

Smör, margarin och olja

Omega-3-fett är viktigt för barns utveckling. Rapsolja är av naturen rik på omega-3. Ett enkelt sätt för ditt barn att få i sig omega-3 är att du väljer rapsolja och matfetter som innehåller rapsolja till barnets smörgåsar och i matlagning. Barn under två år behöver också lite mer fett än vuxna och därför är ett fetare margarin bättre än lättmargarin. Smör innehåller bara lite omega-3, och är därför inte det bästa valet för barn. Om du ändå väljer att ge ditt barn smör är det extra viktigt att använda rapsolja till matlagningen och att barnet äter fet fisk, som ger omega-3. Barn som ammas får även omega-3 från bröstmjölken.

Hur mycket behöver små barn äta?

Det är naturligt att barnet inte fortsätter att öka sina matportioner i samma takt som under första levnadsåret, eftersom det inte växer lika fort som tidigare. Om du som vuxen låter barnet själv ta ansvar för mängderna äter barnet oftast lagom mycket mat, utslaget på längre tid. Lägg därför inte upp för stora portioner, utan låt hellre barnet ta om av maten. Ibland äter ditt barn väldigt lite, och blir då snabbt hungrigt igen. Ibland äter det mycket och blir väldigt mätt. Barnet behöver få träna på hur mycket mat som är lagom.

Behöver barn extra vitaminer och mineraler?

Barn behöver vitaminer och mineraler för att växa och utvecklas, men det är mycket bättre att få dem från maten än från tillskott. Många vill ändå ge sina barn extra vitaminer och mineraler, för säkerhets skull. Men små barn kan få för mycket av vissa ämnen om de får tillskott, vilket kan göra större skada än om de får för lite.

Ge därför inte andra tillskott än D-droppar till ditt barn utan att först rådgöra med sjuksköterskan på BVC.

D-droppar

Små barn får inte tillräckligt med D-vitamin via maten. För lite D-vitamin kan göra att barnets skelett inte utvecklas som det ska. Därför behöver du fortsätta ge D-droppar varje dag ända tills barnet är två år.

Vissa barn behöver D-droppar även efter två år. Det gäller

- barn med mörk hudfärg, eftersom pigmentet gör att det bildas mindre D-vitamin i huden
- barn som inte vistas utomhus så ofta eller som även på sommaren bär kläder som täcker ansikte, armar och ben när de är utomhus
- barn som inte får mat som berikas med D-vitamin, till exempel lättmjölk, mellanmjölk och margariner
- barn som inte äter fisk.

Vegetarisk mat

Allt fler väljer att äta mer av vegetarisk mat. Det är bra både för hälsan och miljön. Därför är det bra om ditt barn tidigt får lära sig att tycka om olika vegetariska rätter. Många varierar och äter vegetarisk mat bara ibland, en del väljer bara bort kött medan andra väljer bort allt från djurriket. Att bara välja bort kött brukar inte vara något problem alls.

Om man äter vegankost, och helt väljer bort kött, fisk, mjölk och ägg, behöver man mycket kunskap för att få till en kost som ger barnet all näring det behöver. Om du väljer att ge ditt barn veganmat bör du därför rådgöra med sjuksköterskan på BVC.

Oavsett vilken typ av vegetarisk kost man äter är det viktigt att inte bara ta bort de animaliska livsmedlen utan att ersätta dem med näringsrika vegetariska livsmedel.

Om ditt barn till stor del får vegetarisk mat bör det varje dag få bland annat

- baljväxter, som bönor, ärter, linser, tofu eller andra sojaprodukter
- fullkornsprodukter
- grönsaker och frukt
- berikad gröt eller välling
- lättmjölk, mellanmjölk eller berikade vegetabiliska drycker
- rapsolja och margariner som innehåller rapsolja.

I vegetarisk mat finns mycket fibrer. Fibrer mättar bra och för barn är det risk att så mycket fibrer gör barnet mätt innan det har fått i sig tillräckligt med energi och näring. Därför är det extra viktigt att vara uppmärksam på att små vegetarianer växer som de ska.

Om ditt barn får laktovegetarisk mat blir det lätt för mycket mättat fett om en stor del av maträtterna är gjorda på mjölk och ost, till exempel gratänger. Därför är det viktigt att välja magra mjölkprodukter till barn som äter laktovegetarisk mat.

Barn som får veganmat måste få vitamin B_{12} och D-vitamin från tillskott eller berikade produkter.

På *www.livsmedelsverket.se* finns fler konkreta råd om hur du får till bra vegetarisk mat till små barn.

Allergi

Om du misstänker allergi

Om du tror att ditt barn inte tål ett livsmedel är det viktigt att inte på egen hand börja utesluta livsmedlet. Det kan göra det svårare att ställa rätt diagnos. Rådgör alltid först med personalen på BVC. Det kan finnas andra förklaringar till att barnet blir dåligt i magen, får utslag eller reagerar på något annat sätt.

Om ditt barn är allergiskt

De vanligaste allergierna hos små barn är allergi mot mjölkprotein och äggprotein. Om ditt barn är allergiskt är det viktigt att du får särskilda råd från en dietist.

På www.livsmedelsverket.se finns mer information om allergi och överkänslighet mot mat.

Att tänka på i köket

Små barn är känsliga för bakterier och virus som kan orsaka matförgiftningar. Därför är det bra att tänka extra på hygienen när du lagar mat till eller med barn.

Det är förstås viktigt att tvätta händerna innan du börjar laga mat, men också direkt efter att du hanterat rått kött och kyckling. Diska skärbräda och köksredskap noga när du skurit kött och kyckling. Det är också bra att skölja grönsaker, särskilt bladgrönsaker.

Rått kött kan innehålla skadliga bakterier som ehec. Låt därför inte barn smaka på rå köttfärs eller rått kött. Genomstek köttfärs och kyckling.

Om du ska spara mat som blivit över, sätt in den i kylskåp eller frys så snart som möjligt. Om maten står framme i rumtemperatur mer än ett par timmar kan bakterier hinna växa till. Små mängder varm eller ljummen mat kan ställas in i kylen direkt.

Ät inte bränd mat

När mat bränns vid bildas skadliga ämnen som inte är bra för vare sig barn eller vuxna. Skär bort det som är bränt, eller kasta om maten är mycket bränd. Det är också bra att låta maten bli gyllengul snarare än gyllenbrun vid tillagning.

Är det något små barn inte ska äta?

Många föräldrar är oroliga för att den mat barnen äter ska innehålla skadliga ämnen. Även om barn kan vara känsligare för vissa ämnen än vuxna tar man hänsyn till det när man till exempel sätter gränser för hur mycket bekämpningsmedel som får finnas kvar i frukt och grönsaker eller godkänner tillsatser. Därför behöver du inte vara orolig för sådana ämnen.

Nästan all mat går bra att äta även för barn, men några saker bör små barn undvika:

Fisk som kan innehålla miljögifter

De flesta fiskar kan man äta ofta, men det är några få sorter som kan innehålla höga halter miljögifter. Det är

- strömming från Östersjön
- vildfångad (inte odlad) lax och öring från Östersjön, Vänern och Vättern
- sik från Vänern
- röding från Vättern.

Dessa fiskar innehåller så pass höga halter dioxin och PCB att flickor, kvinnor i barnafödande ålder och pojkar upp till 18 år inte bör äta dem oftare än två till tre gånger per år.

Vildfångad lax, öring och röding finns sällan att köpa i vanliga affärer. Den lax som säljs är nästan alltid odlad.

Barn som äter mycket egenfångad fisk

Abborre, gädda, gös och lake kan innehålla kvicksilver. Barn som äter sådan fisk oftare än en gång per vecka kan få i sig mängder som på sikt kan vara skadliga. Därför är det bra att variera med andra sorters fisk. Även färsk/fryst tonfisk, stor hälleflundra, svärdfisk, haj och rocka kan innehålla kvicksilver.

Hälsokost

Hälsokostprodukter, till exempel växtextrakt och olika örter, är sällan testade på ett vetenskapligt sätt. De testas inte heller på barn och det går därför inte att veta om de är skadliga eller inte. I marknadsföringen påstås de ofta ha bra effekt på hälsan, men kan vara direkt olämpliga för barn som växer och utvecklas. Ge därför inte ditt barn hälsokostprodukter.

Kaffe, svart te och energidrycker

Små barn bör inte få kaffe eller större mängder svart te och coladrycker, eftersom de innehåller koffein. Barn är känsligare för koffein än vuxna och kan reagera med till exempel hjärtklappning och illamående. Energidrycker kan innehålla mycket koffein och bör därför inte alls ges till barn.

Opastöriserad mjölk

Opastöriserad mjölk kan innehålla skadliga bakterier, som ehec och campylobacter. Därför bör varken barn eller vuxna dricka sådan mjölk. Det gäller även färskost gjord på opastöriserad mjölk. Sådan ost finns sällan att köpa i vanliga affärer, men kan finnas hos lokala osttillverkare. Ehec är en ganska ”ny” bakterie som började spridas i Sverige på 90-talet, och som kan orsaka allvarliga njurskador hos små barn. Opastöriserad mjölk får inte säljas i affärer, men går att få på bondgårdar.

Salt

Vid ungefär ett års ålder kan barnets kropp reglera saltbalansen. Fortsätt ändå att vara sparsam med salt, eftersom för mycket salt kan leda till högt blodtryck även hos barn. Ett sätt att minska på saltet är att välja nyckelhålsmärkta produkter, till exempel flingor, bröd och ost. De innehåller mindre salt än sorter som inte får nyckelhålsmärkas. Undvik också snacks, som chips och ostbågar, eftersom de ofta är väldigt salta.

Välj jodberikat salt, men salta inte så mycket. Jod behövs för regleringen av ämnesomsättningen och jodberikat salt är en viktig källa för både barn och vuxna. Det står på förpackningen om saltet innehåller jod.

Solanin i grön potatis

Grön eller skadad potatis innehåller solanin, ett ämne som kan ge magont, kräkningar och diarré. Därför bör både barn och vuxna undvika sådan potatis.

Cirka 350 kcal

Cirka 350 kcal

Se upp med de dolda sockerfällorna – vänj i stället ditt barn vid smaker som inte är så söta. Till vänster på bilden ser du hur mycket tillsatt socker fruktyoghurt, saft, drickchoklad och kräm innehåller.

Socker, godis, saft och läsk

Undvik godis, saft och läsk så länge som möjligt. De innehåller lite näring men mycket socker, som barn inte behöver. Mycket socker kan skada barnets tänder. Det kan också göra att barnet inte orkar äta tillräckligt med vanlig mat, eller att barnet blir överviktigt på sikt.

Man tänker kanske inte på att även en del mat innehåller mycket socker. Det gäller många sorters fruktyoghurt, yoghurtdrycker, flingor, rismellanmål och liknande. Det är onödigt att vänja barn vid att allt ska smaka sött. I stället för fruktyoghurt kan du till exempel ge naturell yoghurt eller fil och blanda ner frukt eller bär. När det gäller flingor och müsli finns det många sorter som inte innehåller så mycket socker.

Läs på förpackningen hur mycket tillsatt socker produkten innehåller. Du kan också välja nyckelhålsmärkt. Nyckelhålet får bara sättas på flingor, yoghurt och fil med lite socker och inget sötningsmedel.

De viktigaste råden

Det är bra om barnet får

- olika sorters mat – det gör att barnet vänjer sig vid många smaker och får bra variation på maten.
- mat regelbundet – frukost, lunch och middag och däremellan 2–3 bra mellanmål.
- potatis, pasta, ris, bulgur, couscous, bröd, flingor eller gryn varje dag.
- fisk 2–3 gånger i veckan.
- kött, kyckling, ägg, bönor, linser eller tofu varje dag.
- grönsaker till varje måltid och frukt eller bär varje dag.
- mager mjölk, fil eller yoghurt.
- margarin på smörgåsen och flytande margarin eller olja till matlagning.
- vatten eller mjölk som måltidsdryck.

- Fortsätt att ge D-droppar varje dag ända tills barnet är två år. Vissa barn behöver D-droppar även efter två år.
- Välj jodberikat salt i maten, men salta inte så mycket. Undvik salta snacks så länge som möjligt.

Undvik eller var försiktig med

- Godis, saft och läsk – undvik så länge som möjligt och var sparsam med kaffebröd och söta mellanmål.
- Strömming från Östersjön, vildfångad lax och öring från Östersjön, Vänern och Vättern, sik från Vänern och röding från Vättern – barn bör äta dessa fiskar högst 2-3 gånger per år.
- Kosttillskott och hälsokost – rådgör med BVC innan du ger till barn.
- Opastöriserad mjölk och färskost gjord av opastöriserad mjölk – ge inte till barn.
- Rå köttfärs och rått kött – ge inte till barn, och genomstek köttfärs och kyckling.

- Barn är känsliga för matförgiftningar. Tänk därför extra på hygienen när du lagar mat till eller med barn.
- Om du misstänker att ditt barn inte tål ett livsmedel är det viktigt att inte på egen hand börja utesluta livsmedlet. Rådgör alltid först med personalen på BVC.

© Livsmedelsverket, oktober 2011
Box 622, 751 26 Uppsala
Telefon: 018-17 55 00
E-post: livsmedelsverket@slv.se
Grafisk form: Form etc. Stockholm
Foto: Jonas Böttiger
Tryck: Elanders Sverige AB
ISBN: 978 91 7714 213 3

Vill du veta mer?
Gå in på **www.livsmedelsverket.se**.
Här finns information om mat för barn och mycket annat.

LIVSMEDELS VERKET
Box 622,
751 26 Uppsala
www.livsmedelsverket.se