



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Mat, aktivitet och viktutveckling

Barn 1-2 år



1. Hur ser en vanlig matdag ut för ert barn?

Värna om matglädje och en trivsam atmosfär. Alla barn mår bra av att få bestämda mattider med frukost, lunch, middag samt 2-3 mellanmål. Ett större mellanmål rekommenderas innehålla frukt eller grönsaker samt en smörgås och ett glas mjölk. Ett mindre mellanmål kan bestå av en frukt eller en grönsak.

Ibland kan det kännas besvärligt att börja tänka på mellanmål och middag så fort lunchen är avklarad, men man har mycket att vinna på planering. Ett alltför hungrigt barn kan ha svårt för att äta när maten väl serveras. Ett barn kan äta bra vissa dagar och mindre bra andra dagar, vilket är helt normalt. Barn kan även komma i perioder av att inte vilja ha vissa livsmedel, detta går vanligen över. Fortsätt att erbjuda barnet mat även om det inte vill ha. Tjata inte om att barnet ska "äta upp" eller "inte ta flera portioner" utan låt barnet äta sin mat i lugn och ro.



2. Vad tänker du om ditt barns matvanor?

Många tror att små barn inte tycker om vissa livsmedel som ansjovis, olika kryddor och starka smaker, vilket ofta inte stämmer. Barnet kan behöva prova på en ny smak eller ett nytt livsmedel flertalet gånger innan barnet tycker om det.

Så småningom kommer barnets matvanor och måltider att stämma överens med de vuxnas. Barnet gör som du gör. Är du en bra förebild?

Godis och söta drycker bör man avstå ifrån. Barn fattar lätt tycke för söta livsmedel, vilket kan bli svårt att vänja bort. Om det är svårt att undvika söt-saker är det bra att erbjuda detta högst en gång i veckan.

Ett barn behöver också lära sig att äta på dagtid och sova nattetid. Nattmål är bra att träna bort.

3. Hur tröstar du ditt barn?

Om barnet är trött eller ledset är det lätt att trösta med mat, dryck eller söt-saker.

Hur kan du istället trösta ditt barn?

4. Vad vet du om nyckelhålsmärkt mat?

Barn från 1 år rekommenderas nyckelhålsmärkt mat och till dryck lättmjölk eller vatten.

Nyckelhålsmärkt mat kan till exempel vara lättmjölk, fiberrikt bröd/pasta/ris och grönsaker/frukt. Små barn behöver däremot inte lika mycket fibrer i maten som vuxna.

Livsmedelsverket rekommenderar att även barn får mindre mängd mättat fett och mer omättat fett.



5. Vilka grönsaker och frukter tycker ditt barn om?

Det är mycket viktigt att erbjuda frukt och grönsaker till barnet i form av hackade/tärnade frukt- och grönsaksbitar till mellanmål, i filen och till maten.

Erbjuder du ditt barn frukt och grönsaker till varje måltid?



6. Vad dricker ditt barn till måltider, mellan måltider och vid törst?

Lättnmjölk och vatten är bra måltidsdrycker. Vatten är den bästa törstsläckaren. Saft och läsk är ingen vardagsdryck och bör begränsas till högst 2-3 glas/vecka.

Att ersätta lagad mat med välling eller stora mängder mjölk ger varken tuggträning eller goda matvanor.

7. Vad tänker/tycker du om ditt barns vikt?

Föräldrars oro för barnets vikt skall tas på allvar, både när det gäller det underviktiga och det överviktiga barnet.

Att sitta ned tillsammans och äta i familjen eller tillsammans med vuxna påverkar viktutvecklingen positivt.

8. Vad tycker ditt barn om att göra?

Barn utvecklas i den fria leken. Där stärks barnets fantasi, kommunikation, sociala samspel, motorik och koordinationsförmåga.

För barn rekommenderar Livsmedelsverket minst 60 minuters fysisk aktivitet per dag. Små barn är mycket aktiva. De tycker om att gå själva, springa och att inte åka för mycket barnvagn. Fysisk aktivitet stimulerar hjärnans utveckling och barnets tankeförmåga.

Att leka i skogen, få klättra på stenar och bära grenar är roligt.



9. Hur mycket tittar ditt barn på TV eller sitter framför datorn?

Många barnläkare rekommenderar föräldrar att inte låta barn under två år se på TV. Vid TV-tittande förlorar barnet tid för aktiv lek och rörelseutveckling.

Tittar ditt barn på TV? Ett litet barn behöver en vuxen person bredvid sig.

Att äta framför TV:n ökar risken att barnet äter mer än det behöver, vilket ökar risken för övervikt.

För centrala BHV teamen i Västra Götalandsregionen

Arbetsgrupp: Anna Melin Andersen (MBHV dietist, Södra Bohuslän), Henri Toivonen (BHVÖI, Skaraborg), Mona Bryggman (MBHV psykolog, Fyrbodalen), Christina Djäken (samordnande sjuksköterska, BHV Skaraborg), Gun-Britt Szymanski (BHV assistent, Södra Älvsborg).

Produktion: Bild & Media, Skaraborgs Sjukhus.
Tryckning av foldern finansieras av Folkhälsokommittén.