



## Råd om mat vid 10 månader

### Små magar, stora behov

Vid 10 månader är ditt barn redo för en rutin med tre huvudmåltider och 2–3 mellanmål per dag. Måltiderna ska täcka barnets behov av energi, vitaminer och mineraler. Men de är även något man delar med dem man tycker om. Goda matvanor grundläggs tidigt i livet och medverkar till att ge barnet ett hälsosamt förhållande till mat.

Ditt barn har ett mycket större behov av vissa näringsämnen än du i förhållande till kroppsvikten. Det behöver du tänka på när det är dags för barnet att börja äta samma mat som resten av familjen. Till exempel behöver ett barn på 10 månader fem gånger mer järn, och sju gånger mer Vitamin D. Anledningen är helt enkelt att dessa näringsämnen fyller viktiga funktioner när barnet växer och utvecklas.

### En glad matupplevelse

#### *Njut av att äta tillsammans*

Måltiderna är en naturlig samlingspunkt för hela familjen. Här lär sig det lilla barnet genom att se hur de vuxna äter, och det får uppleva värdet i att samlas kring god mat. En trevlig stämning är minst lika viktig som maten när det gäller att väcka matlusten.

#### *Övning ger färdighet*

Det är inte lätt att lära sig äta. Ge barnet möjlighet att öva sig, och låt det ta tid. Om barnet tappar koncentrationen och glömmer bort att äta så kan du hjälpa till. Men försök att hitta en balans mellan att du matar, och att barnet får ägna sig åt maten på egen hand. Stäng av tv, radio och andra saker som kan ta barnets uppmärksamhet.

### Fler tips på goda matvanor

- Erbjud frukt och grönsaker till varje måltid för att förbättra järnupptaget.
- Ge barnet mycket att dricka, men undvik saft eller andra drycker med socker.
- Sträva efter att ha fasta mattider.
- Låt ditt barn hjälpa till i matlagningen, och låt det smaka, lukta och röra vid färska råvaror.
- Det är viktigt med bra mellanmål, men försök att inte servera dem för nära inpå den viktiga huvudmåltiden.
- Fortsätter du att ge bröstmjolk under den här tiden kan det vara ett bra mellanmål.
- Variera maten. Lär barnet att mat har olika smaker och konsistenser.
- Se till att måltiderna inte blir stressade. Låt till exempel inte frukosten präglas av att familjen ska skynda sig iväg.

### Värt att veta

#### *D-vitamin*

Vi lever i ett solfattigt land, och därför behöver ditt barn extra tillskott av D-vitamin. Ge ditt barn D-droppar varje dag under de första två åren – även på sommaren.

#### *Fett*

Det lilla barnet behöver mycket energi i förhållande till sin kroppsvikt. Även efter 12 månader behöver barnet mer fett i maten än vad som rekommenderas för vuxna. Bra fett finns i oljor och vegetabiliska fetter.

#### *Salt*

Du bör inte tillsätta salt i mat till barn under 12 månader, eftersom det innebär en stor påfrestning för barnets njurar. Men även efter 12 månader ska du vara återhållsam med att salta, eller servera mat som innehåller mycket salt. Fritt fram för övriga kryddor efter tycke och smak.

#### *Protein*

Protein är viktiga byggstenar för kroppen och finns i mejeriprodukter, baljväxter, kött och fisk. Men barnet har ingen nytta av att få för mycket protein. Mjölksprodukter som tillskottsningering har ett proteininnehåll som är anpassat till/efter ditt barns behov, men se upp så att barnet inte dricker sig mätt på mjölk. Det är också bra att fortsätta amma då bröstmjolk har ett lågt proteininnehåll som håller hög kvalitet.

#### *Järn*

Små barn har ett stort behov av järn. Det kan vara svårt för en del barn att få i sig tillräckligt mycket järn. Därför är det bra att dagligen ge mat berikad med järn, som välling, gröt eller tillskottsningering, även efter ett års ålder.

### Att undvika före 1 års ålder

#### *Honung*

Kan innehålla bakterier som spädbarn inte kan hantera. Vänta därför med honung tills barnet är 1 år.

#### *Salt*

Tillsätt inte salt i maten. Det lilla barnets njurar är inte tillräckligt utvecklade för att klara av för mycket salt.

#### *Nitrat*

Grönsaker som kan innehålla nitrat bör inte användas i maten. Detta gäller t.ex. rödbetor, spenat och stjälkselleri.

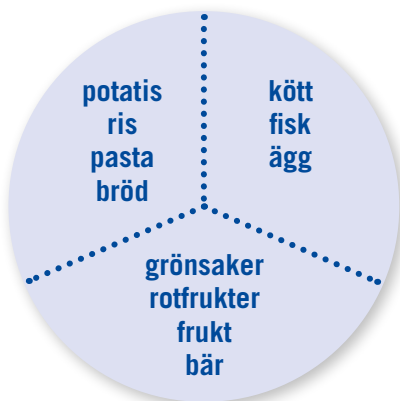




## Tallriksmodellen hjälper dig

Tallriksmodellen visar hur du enkelt får bra proportioner på maten till huvudmåltiderna.

- Pasta, ris, potatis och bröd ger energi och näring.
- Grönsaker, rotfrukter, frukt eller bär tillför bland annat vitaminer, mineraler och fibrer.
- Kött, fisk och ägg ger protein samt viktiga mineraler. Protein kan också komma från mjölkprodukter som keso och ost, eller proteinrika baljväxter som linser och bönor.



## Råd och vägledning

### Att inte vilja äta

Att småbarn inte vill äta råkar vi nog alla ut för ibland. Det kan ha många olika orsaker, både kroppsliga och psykologiska. Tänk gärna igenom situationen – kanske är det så att barnet äter vad det ska, men att du har för stora krav på vad barnet ska äta? Om ditt barn har en normal viktökning finns det kanske ingen anledning till oro.

### När det krånglar

För ett litet barn är det inte alltid lätt att äta. Det kan givetvis ha många anledningar, stora som små, men det finns en lösning på allt. En del problem går över av sig själva, medan andra kan kräva lite mer hjälp. Ring och prata med BVC om du känner dig osäker.

### Mitt barn spottar ut maten om det är klumpar i den

Barn behöver lära sig att skilja på mat som bara ska sväljas, och mat som ska tuggas eller mosas i munnen. Prova att bara använda skeden till gröt och yoghurt, och en gaffel eller fingrarna för fastare mat. Låt också barnet upptäcka hur det känns att själv ta en tugga, av t.ex. en potatis eller ett hårdkokt ägg.

## EN BRA MATDAG

Så här kan måltiderna för en dag se ut:

### Morgon

Gröt eller naturell fil/yoghurt toppad med bär/frukt, mjuk smörgås med pålägg som t.ex. leverpastej eller ägg eller mjuk/hård ost.

### Förmiddag

Frukt.

### Lunch

Lagad måltid enligt tallriksmodellen.

### Eftermiddag

Smörgås eller naturell yoghurt med müsli samt bär eller frukt (t.ex. ett par äppelbåtar).

### Före kvällsmaten

Lite gurka, ärtor, majs eller andra grönsaker som är lätta att äta själv.

### Middag

Familjens kvällsmat anpassad till barnet: grönsaker, kött/fisk, baljväxter, samt potatis, ris eller pasta.

### Kväll

Gröt, bröstmjolk eller tillskottsning.

### Dryck, hela dagen

Bröstmjolk, vatten, mjölk eller tillskottsning.

*Texten har utvecklats i samarbete med Lisa Ernston, Barnjuksköterska*

*Amning är det bästa sättet att mata ett spädbarn eftersom bröstmjolk ger en idealisk balanserad kost och skyddar mot sjukdom och även ger flera andra fördelar för både barn och mor. Vi rekommenderar att du pratar med BVC innan du beslutar om hur du matar ditt barn. Du bör också prata med BVC för hjälp med förberedelse inför och upprätthållande av amning. Om du väljer att amma är det viktigt att du äter en hälsosam och balanserad diet. Modersmjölksersättning är avsett att ersätta bröstmjolk när mammor väljer att inte amma eller om de av någon anledning inte har möjlighet att amma. Ett beslut att inte amma, eller att delvis ge ersättning på flaska, kommer minska mängden bröstmjolk. Om du av någon anledning väljer att inte amma, kom ihåg att ett sådant beslut kan vara svårt att ändra. Att använda modersmjölksersättningar har också sociala och ekonomiska konsekvenser som måste beaktas. Modersmjölksersättning bör alltid tillredas, användas och förvaras enligt anvisningarna på paketet, för att undvika risken för ett barns hälsa.*

För mer information och tips – [www.minnestleclub.com](http://www.minnestleclub.com)  
Ett faktablad producerat av Nestlé Barnmat för distribution av barnhälsovården  
Telefon 020-29 92 00 / [barnmatsforum@se.nestle.com](mailto:barnmatsforum@se.nestle.com)

  
**Nestlé**  
En god start  
i livet