



Matintroduktion för barn

BEBIS

ARTIKEL

FEB 20, 2021

3MIN

Det är roligt att introducera mat till sin bebis och få se hur de anpassar sig till nya smaker och texturer. Vi har satt ihop en praktisk lista på vilka saker som hjälper dig med tillvänjning.

- Om du bestämmer dig för att börja med puréer så underlättar det att ha en mixer eller stavmixer tillhands.
- En potatispress eller en sil är också bra för puréa - och de ger dig bra träning.
- Plastskålar som tål diskmaskin, mikro och frysen. De med sugproppar på undersidan hjälper till under matslängarfasen.
- Små, lena, rundade plast eller gummiskedar är snälla mot din bebis känsliga mun och gom.
- Du kan vilja skaffa en sked med långt skaft för att nå ner i barnmatsburkarna.
- För teknikintresserade: skaffa skedar som byter färg om maten är för varm. Så klart ska du ändå alltid dubbelkolla temperaturen först.
- Avtorkningsbara hakklappar kan hjälpa dig att dra ner på ombytena. Matintroduktion är kladdigt. Bebisar gillar att leka med maten, det är en del av det roliga.
- Tygtrasor är bra för att torka upp kladdet. Köp ett gäng som du kan rotera mellan tvättarna.
- Ett förkläde för att hålla din egna kläder rena och fina.
- Iskubsformar för att frysa portioner av puréer och fryspåsar för att förvara kuberna. Perfekt vid storkok.
- Pimpugg eller flaska. Pimpugg utan droppskydd är bäst för tänderna men var beredd på lite spill.
- Återanvändbara klämpåsar är bra när ni är iväg. Fyll dem med dina hemlagade puréer.
- Barnskålar med tättslutande lock är av yttersta vikt när du är på språng med din bebis.
- Större plastskålar är bra att ha längre fram. Skaffa gärna en med separata fack.
- Matstol till bebisen. Kolla efter en med möjlighet att spänna fast bebisen och gärna en som går att fälla ihop, har avtagbar bricka och kuddar för enkel rengöring och som går att ställa in höjden på när bebisen växer. Det finns mängder av prylar av bra kvalitet till matningen på lokala facebookgrupper och sajter om du vill testa second hand.
- Ett matningsschema uppsatt på kylen för att följa vad din bebis har testat och hur många gånger. Det kan ta upp till åtta försök innan bebisen har vant sig vid

en ny smak, så ge inte upp.

- Resebarnstol. Till när ditt barn är äldre, en resebarnstol går att sätta fast på en vanlig stol så att ni kan njuta av måltider tillsammans.
- Avtorkningsbar matta eller duschdraperi. Det är inte livsviktigt men om din bebis gillar att kasta mat på golvet så kan det vara tacksamt med någon av dessa. Har vi sagt att matintroduktion är kladdigt?
- Nu när du har kitet, läs vår checklista om hur och när du kan börja med matintroduktion.

Tillbaka