



# Goda matvanor för en ettåring

SMÅBARN

ARTIKEL

JUN 11, 2017

4MIN

Barn i ettårsåldern kan äta i stort sett samma mat som vuxna. Ettåringen gör dock av med mycket mer energi i förhållande till sin kroppsvikt än vad vi vuxna gör.

## Hur ska maten vara?

Nu när barnet kryper, går och så småningom springer, måste maten ge mycket energi samt innehålla tillräckligt med vitaminer och mineraler. Ditt barn behöver rejäla tuggbitar, fler spännande smaker och större variation. Oftast kan barnet äta samma mat som de vuxna.

# Äta tillsammans

Det är viktigt att ge barn ett avspänt förhållande till mat. Ett bra sätt är att äta tillsammans. Sträva efter att göra måltiden till en trevlig och avstressande del av dagen (vi vet – det är ibland lättare sagt än gjort...).

## Kinkig med maten?

Ibland kan barn i den här åldern plötsligt bli kinkiga med viss sorts mat eller inte vilja äta alls andra gånger. Behåll lugnet. Nästan alla problem försvinner av sig själva efter ett tag. Truga eller tjata därför inte med maten. Ibland äter barnet mycket, ibland lite.

## Skapa goda ätvanor redan nu

Det är lätt att skapa ovanor, men värre att bli av med dem. Tänk igenom vilka ätvanor ni har i familjen. Småäter ni mellan måltiderna? Har ni frukt och grönt till maten?

## Fasta matvanor ger tillräcklig energi

Barn i ettårsåldern kan äta i stort sett samma mat som vuxna. Ettåringen gör dock av med mycket mer energi i förhållande till sin kroppsvikt än vad vi vuxna gör. Men barn i den här åldern kan ofta inte äta så stora portioner.

Därför är det extra viktigt att ettåringen får bra mellanmål för att fylla på med energi. Frukost, lunch och middag är en bra stomme som kompletteras med ett par bra mellanmål varje dag.

## En bra frukost för ettåringen

Välling eller gröt är fortfarande hur bra som helst. Många fortsätter med det hela livet. Som komplement till välling, gröt eller morgonamningen kan du ge en liten macka med bordsmargarin och pålägg.

Skär bort kanterna så blir det lättare för ditt barn att äta. Istället för välling eller gröt kan du ge yoghurt eller naturell fil med osötade flingor. Lite frukt eller bär kan också rekommenderas.

## Enformigt är bra på morgonen

På morgonen kan det vara skönt att slippa välja så mycket och bara ta samma frukost som man brukar. Och det går utmärkt att äta och servera samma frukost dag ut och

dag in. Om man bara varierar de övriga av dagens måltider så blir det en bra blandning av näringsämnen.

## Bra modell för lunch och middag

Ofta kan det underlätta att få ihop en välbalanserad måltid om man äter lagad mat, och varierar den lagade maten. Tallriksmodellen visar hur du kan få bra proportioner på maten till huvudmåltiderna. Tänk på att små barn kan behöva lite mer fett och lite mindre andel grönsaker och rotfrukter än vi vuxna.

Alla delar är viktiga:

- Pasta, ris och potatis ger bra bränsle och näring.
- Grönsaker, rotfrukter, frukt och bär tillför bland annat vitaminer och fibrer.
- Kött, fisk eller ägg ger protein av god kvalitet och viktiga mineraler som järn och zink.
- Mjolkprodukter som keso eller ost är också proteinrika och innehåller kalcium.
- Baljväxter kan vara ett gott alternativ till kött och fisk och innehåller protein.

## Måltidsdryck

Vatten är en jättebra måltidsdryck. Den släcker törsten bra och stör inte aptiten. Men nu är det dags att ge ditt barn lite mer mjölk/fil/yoghurt. På så sätt får barnet det kalcium som behövs för att bygga upp skelettet.

Ungefär en halv liter mjölk, fil, yoghurt eller välling per dag täcker barnets behov av kalcium. Det kan bli lagom om man väljer någon mjölkprodukt till frukost, mellanmål samt antingen till lunch eller till middag. Och vatten till lunch eller middag samt alltid mellan måltiderna.

## En tesked extra fett

Barn behöver mycket energi i förhållande till kroppsvikten. Det gäller framför allt under det första året, då barnet växer väldigt fort. Hur mycket som behövs beror på hur mycket ditt barn äter, hur mycket det växer och på hur maten är sammansatt.

En tumregel kan vara en tesked matfett (gärna rapsolja) i barnets portion om du lagar maten själv. I färdig barnmat är fett av bra kvalitet redan tillsatt. Alla barn är förstås olika, men från tvåårsåldern behöver de flesta barn samma andel fett som vi vuxna.

# Fortsätt med D-droppar!

Ge 5 droppar D-vitamin varje dag tills barnet är 2 år. Barn med mörk hy kan behöva fortsätta med D-dropparna något längre.

*Tidigare handlade vi för dagen, åt vad vi var sugna på för stunden och tänkte inte särskilt mycket på näringsinnehåll. Men det är helt annorlunda nu. Vi äter på regelbundna tider, vi veckohandlar och vi tänker på att variera vår mat.*

## Var försiktig med

- Opastöriserad mjölk. Undvik opastöriserad mjölk helt. Partörisering är uppvärmning av livsmedel till en viss temperatur under viss tid för att ta död på skadliga bakterier och mikroorganismer. Till exempel innehåller en del ostar opastöriserad mjölk.
- Kött och skaldjur. Var noga med att allt kött och skaldjur är ordentligt tillagade. Undvik gravat kött.
- Fisk. Speciellt egenfångad fisk kan innehålla förhöjda värden av vissa miljögifter. Välj fisk enligt rekommendation från [Livsmedelsverket](#). De flesta vanliga fiskar från fiskbil och frysdisk går bra att äta.