



# mat for spedbarn

# Mat for spedbarn råd og oppskrifter



Utgitt av Helsedirektoratet,  
Postadresse: Pb 7000 St Olavs plass, 0130 Oslo  
Besøksadresse: Universitetsgata 2, Oslo  
Tlf.: 810 200 50 Faks: 24 16 30 01  
[www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)

Design: Tank Design AS  
Foto: Astrid Hals  
Trykkeri: Andvord Grafisk

16. opplag 2011: 30 000

Heftet er en revidert utgave av et tidligere hefte utarbeidet  
av Forbrukerrådet og Statens helsetilsyn.

Heftet er revidert av ernæringsfysiolog cand.scient.  
Gunn Helene Arsky, i samarbeid med ernæringsfysiolog  
dr.philos. Britt Lande, Helsedirektoratet.

Innspill til heftet er gitt av ernæringsfysiolog cand.sient.  
Gry Hay, Helsedirektoratet, og Nasjonalt kompetansesenter  
for amming, Landsgruppen av helsesøstre NSF, Statens  
helsetilsyn, Mattilsynet og spedbarnsforeldre.

Heftet kan bestilles hos Helsedirektoratet v/Trykksaksekspedisjonen  
e-post: [trykksak@helsedir.no](mailto:trykksak@helsedir.no) Faks: 24 16 33 69 Tlf.: 24 16 33 68  
Ved bestilling, oppgi bestillingsnummer: IS-1047  
ISBN-nr. 82-8081-013--7

# Innhold

<b>Innledning</b>	5	<b>Seks til ni måneders alder</b>	29
<b>I begynnelsen...</b>	7	PÅ VEI MOT MER REGELMESSIGE MÅLTIDER	29
MORSMELK	7	Morsmelk, morsmelkerstatning,	
Barnets fordeler ved å få morsmelk	8	kumelk og yoghurt	29
Mors fordeler ved å amme	8	Kjøtt og fisk	29
Amming den første tiden etter fødselen	8	Brødmåltidet	30
Ammestillingen	10	Matens konsistens	30
Hvor ofte skal jeg amme?	10	Søte saker	31
Økedager	11	ANNEN DRIKKE	31
Barnets vekst	11	MÅLTIDSRYTME	33
Mors kosthold i ammeperioden	11	<b>Oppskrifter – seks til ni måneders alder</b>	34
Uheldige stoffer i morsmelk	12		
Hvor lenge kan jeg fortsette å amme?	13	<b>Ni til tolv måneders alder</b>	43
Overskuddsmelk	13	MORSMELK, MORSMELKERSTATNING,	
MORSMELKERSTATNING	14	KUMELK OG YOGHURT	43
Tilberedning og bruk av morsmelkerstatning	14	Å SPISE BRØD SELV	43
Morsmelkerstatning som tillegg til morsmelk	15	Å SPISE ANNEN MAT SELV	44
TRAN OG ANDRE VITAMIN D-TILSKUDD	15	Forslag til middagsretter	44
		MÅLTIDSRYTME	44
<b>Seks måneders alder</b>	17	<b>Oppskrifter – ni til tolv måneders alder</b>	46
Å INTRODUSERE FAST FØDE	17		
Hvor mye og når	17	<b>Kostråd i noen problemsituasjoner</b>	51
Den første middagsmaten	18	Gulping	51
Den første grøten	18	Forstoppelse	51
Gluten	19	Diaré	52
Å introdusere annen drikk enn melk	19	Barn som legger mye på seg	52
Hjemmelaget eller industrifremstilt?	20	Småspiste barn	53
Tåler barnet all slags mat?	21		
Allergi	21	<b>Veien videre – fra ett års alder</b>	55
Salt	21	MELKETYPER	55
Mat du bør vente med å gi	22	BRA MAT FOR STORE OG SMÅ MAGER	55
GENERELLE RÅD OM MATLAGING	22	Og godteri spiser vi bare til fest...	56
TIL SPEDBARN	22	VITAMINTILSKUDD	56
Hygiene	22		
Større porsjoner til frysing	23	<b>Mat og næringsstoffer</b>	57
Redskaper til matlaging	23	<b>Vil du vite mer?</b>	59
Matlaging i mikrobølgeovn	23		
Fett i middagen	23		
<b>Oppskrifter – de første smaksporsjonene</b>	24		



# Innledning

Barnet får sin første smaksopplevelse rett etter fødselen, når det søker til brystet og får noen munnfuller råmelk (kolostrum). I løpet av det første leveåret skal barnet få kjennskap til stadig nye matvarer, ulike konsistenser og forskjellige smaker. Fra ett års alder kan barnet spise de fleste matvarene som resten av familien spiser.

Det er mange måter å bygge opp et sunt kosthold på. Kostrådene i dette heftet er basert på et vanlig norsk kosthold. Hvis familien har et annet kosthold enn dette, kan du rådføre deg med helsesøster.

Nybakte foreldre har ofte mange spørsmål om amming og mat til spedbarnet – hva slags mat, når, hvordan og hvor mye barnet skal spise. Mange ønsker å lage spedbarnsmaten selv, og trenger råd og oppskrifter. Gjennom hele heftet gis det derfor enkle, alderstilpassede oppskrifter ment som inspirasjon og veiledning til å lage maten selv.

I løpet av det første leveåret legges grunnlaget for barnets matglede, matlyst og gode spisevaner. Vi håper at heftet kan være en støtte i denne perioden og gi svar på mange av de spørsmålene spedbarnsforeldre har om spedbarnsmaten.

I 2001 ga Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet ut reviderte anbefalinger for spedbarns ernæring. Disse er lagt til grunn for dette heftet.

## DE VIKTIGSTE KOSTRÅDENE DET FØRSTE LEVEÅRET:

- Spedbarn bør få morsmelk som eneste næring i de første seks levemånedene. Ammingen bør opprettholdes gjennom hele det første leveåret og gjerne lenger.
- Dersom amming ikke er mulig, eller det er behov for annen melk i tillegg til morsmelk, bør hovedsakelig morsmelkerstatning brukes frem til 12 måneders alder.
- Når spedbarnet er seks måneder gammelt, bør fast føde gradvis introduseres som tillegg til morsmelken, slik at behovet for energi og næringsstoffer dekkes. Noen barn kan ha behov for fast føde før seks måneders alder, men introduksjon bør skje tidligst ved fire måneders alder. Barn som ikke får morsmelk, kan introduseres til fast føde ved 4-6 måneders alder.
- Det er viktig at gluten introduseres gradvis mens barnet fortsatt ammes, og at det varieres mellom grøt av ulike kornslag.
- Kumelk kan brukes i mindre mengder i matlaging mot slutten av første leveår (ca. 10 måneders alder). Fra denne alderen kan barn også få noe yoghurt og syrnet melk, helst sammen med kornvarer, eller som dessert.
- I annet levehalvår er det særlig viktig at kosten inneholder nok jern. Av hensyn til behovet for jern i annet levehalvår anbefales bruk av morsmelkerstatning som drikkemelk og i grøt frem til 12 måneders alder dersom det er behov for annen melk enn morsmelk. Det anbefales bruk av jernberiket grøt, grovt brød, magert kjøtt og andre jernrike matvarer.
- Alle spedbarn bør få daglig tilskudd av vitamin D fra de er fire uker gamle. Det anbefales at spedbarn får vitamin D-tilskudd i form av tran. Barn som ikke får tran, bør gis vitamin D-dråper.
- Det frarådes at honning gis til barn under ett år på grunn av faren for spedbarnsbotulisme.

# I begynnelsen...

## MORSMELK

Morsmelk er den naturlige og aller beste maten for spedbarnet. Morsmelkens sammensetning og mengde er tilpasset barnets behov. I tillegg til å dekke barnets næringsbehov, inneholder morsmelken en rekke stoffer som blant annet beskytter barnet mot infeksjoner. Den melken moren produserer de første dagene etter fødselen (kolostrum, råmelk), er annerledes sammensatt enn melken etter fire uker, som igjen er annerledes enn melken etter 12 uker. Sammensetningen av morsmelk kan variere noe fra kvinne til kvinne, men morsmelken gir nok energi og næringsstoffer til barnet (unntatt vitamin D) frem til seks måneders alder. Et spedbarn kan drikke mye morsmelk, over en liter pr. døgn, men dette varierer både fra spedbarn til spedbarn og i løpet av spedbarnsperioden.

Spedbarn bør få morsmelk som eneste næring i de første seks levemånedene. Ammingen bør opprettholdes gjennom hele det første leveåret.



### Barnets fordeler ved å få morsmelk

- Morsmelken inneholder immunstoffer som beskytter mot infeksjoner forårsaket av bakterier og virus. Undersøkelser har vist at morsmelk beskytter mot diaré, mellomørebetennelse og luftveisinfeksjoner, og er forbundet med kortere sykdomsforløp. Morsmelk ser også ut til å kunne redusere risiko for sykdom senere i livet så som type 1-diabetes og type 2-diabetes, cøliaki og overvekt.
- Det er holdepunkter for at noen av stoffene i morsmelken har positiv effekt på utviklingen av barnets hjerne og nervesystem. Det er mulig at dette skyldes morsmelkens innhold av omega-3-fettsyrer.
- Hormoner og andre stoffer i morsmelken letter fordøyelsen og omsetningen av næringsstoffer, og fremmer modning av tarmen.
- Morsmelk er lett fordøyelig og gir ikke barnet forstoppelse.
- Utvikling av matvareallergi og atopisk eksem kan kanskje utsettes dersom barnet får morsmelk i de første fire til seks månedene.
- Amming gir kontakt og nærhet mellom mor og barn.
- Morsmelkens smak vil i noen grad påvirkes av hva mor spiser. Det er vist at spedbarn som ammes lettere aksepterer nye matvarer enn spedbarn som har fått morsmelk-erstatning, som gir en mer begrenset smaksopplevelse.

### Mors fordeler ved å amme

- Maten er alltid klar! Morsmelken er alltid passe temperert og klar til servering, også i sene nattetimer.
- Du går raskere ned i vekt etter fødselen (uten å slanke deg), og de hormonene som skilles ut under ammingen hjelper livmoren til å trekke seg sammen til normal størrelse.
- Amming er lettvinnt, hygienisk og krever ingen koking av flasker eller smokker.
- Amming er praktisk både hjemme og borte, og det er enkelt å reise med et brystbarn.
- Sammenlignet med hva morsmelkerstatning koster, er det billig å amme
- Dersom du fullammer (ikke gir barnet annet enn morsmelk med tillegg av tran eller vitaminer), barnet får bryst så ofte det ønsker og du ammer om natten, vil dette for de aller fleste forhindre at menstruasjonen kommer tilbake de første seks månedene etter fødselen.
- Risikoen for brystkreft før overgangsalder og en av de arvelige brystkreftformene reduseres.
- Sjansen for kreft i eggstokkene er også høyst sannsynlig redusert.

### Amming den første tiden etter fødselen

Med en gang barnet er født søker det seg til brystet, dersom det får nok tid til dette. Barnet er ofte våkent og interessert den første timen etter fødselen og klar til å sugе. Selv om det bare kommer noen dråper melk med en gang, suger barnet ivrig. Kolostrum er den melken som finnes i brystene til de første måltidene. Det har kanskje kommet ut noen dråper alt før fødselen. Denne melken har et lavere innhold av fett og melkesukker enn



moden melk og et høyere innhold av protein. I tillegg inneholder kolostrum viktige hormoner som har betydning for modningen av barnets tarm, og immunstoffer som beskytter barnet mot infeksjoner. Mengden kolostrum varierer fra kvinne til kvinne. Uansett mengde tilfører morsmelken det barnet trenger av viktige stoffer. Det er vanligvis ikke nødvendig å gi noe ekstra væske de første dagene etter fødselen, fordi barnet er født med et væskeoverskudd.

Legger du barnet ofte til brystet den første tiden, vil melkeproduksjonen komme raskt i gang. Etter noen dager skifter melken farge og sammensetning, og blir mer vandig. Produksjonen av moden morsmelk kommer ordentlig i gang i løpet av de første par ukene etter fødselen.

### Ammestillingen

Det er viktig å legge barnet godt til rette for å få en god ammestilling. Barnet skal ligge tett inntil kroppen din, mage mot mage, og barnets nese skal ligge i høyde med brystknoppen. Ved å stryke brystknoppen mot barnets munn, vil barnets søke- og melkingsrefleks utløses, og barnet åpner munnen. Vent til barnet gaper høyt før du «gir» barnet brystet ved å trekke barnet tett inntil deg. Det er viktig at barnet selv tar brystet. Ikke dytt brystknoppen inn. Barnets lepper skal omslutte store deler av aerola (det brune området). Slik unngår du at barnet må suge seg fast til den ytterste delen av brystknoppen, noe som på kort tid vil kunne føre til såre brystknopper. Barnets tunge skal kunne klemme og presse melken ut av brystet fra området ut mot ytterkanten av aerola. På denne måten vil brystet tømmes effektivt.

Spedbarnet suger og svelger i en bevegelse. Det skal også puste gjennom nesen mens det drikker, dette er viktig for å opprettholde vakuemet som oppstår. For å holde nesen ren nyser barnet når det kommer sekret eller melk i veien. Det er derfor bare et sunnhetsstegn når barnet nyser ved måltidet.

Selv om det å amme et barn er naturlig for en kvinne som har født, trenger de fleste god hjelp og veiledning for å oppnå en god ammeteknikk uten for store problemer. Det er nyttig å ha kontakt med andre som ammer eller har ammet. Be om råd på helsestasjonen eller hos Ammehjelpen i din kommune (se etter i telefonkatalogen eller på internett). Det finnes også brosjyrer med gode råd om amming (se side 59).

### Hvor ofte skal jeg amme?

Barnet bør selv få bestemme når det skal ammes. Enkelte barn kommer ganske raskt inn i en rytme, mens andre varierer veldig. Begge deler er like normalt. Har du et rolig barn som etterspør brystet lite, bør vekt-oppgangen sjekkes. Ikke alle nyfødte gir uttrykk for at de er sultne. Noen barn trenger svært mange måltider i starten, de kan gli over i hverandre og bli «amme-episoder» mer enn adskilte måltider. Åtte til tolv måltider eller mer i døgnet er ikke uvanlig de første ukene.



Deretter avtar antall måltider langsomt, med store individuelle variasjoner.

De fleste brystbarn vil trenge nattmåltider i lengre tid, mange i alle de første seks månedene. Dette er helt normalt, og er med på å opprettholde melkeproduksjonen resten av døgnet.

Etter hvert som du blir bedre kjent med barnet ditt, vil du lettere kunne tolke barnets signaler slik at du ikke alltid trenger å tilby brystet. Hvis gråten skyldes at barnet vil rape eller trenger en ren bleie, vil ikke melken være til større trøst.

Hvis du må være borte fra barnet i en kort periode, er det fint å pumpe ut morsmelk slik at melkeproduksjonen opprettholdes og du ikke får melkespreng. Skulle melkemengden din likevel avta, kan den fint økes igjen, se neste avsnitt.

### Økedager

Din melkeproduksjon reguleres av barnets suging, og av at melken melkes ut av brystet. Når barnet er sultent, spiser det mer. Dette stimulerer melkeproduksjonen. I korte perioder kan det se ut til at melkeproduksjonen avtar, eller barnet kan vise mindre interesse for brystet. Da må du bare fortsette, barnet vil snart spise like ivrig igjen.

Hvis barnet oppfører seg som om det trenger mer mat (er urolig ved måltidet, våkner kort tid etter forrige måltid eller er ekstra glupsk ved måltidet), bør du amme oftere slik at melkeproduksjonen øker. Etersom barnet vokser, kan slike «økedager» inntreffe med jevne mellomrom, og på denne måten tilpasser du deg til ditt stadig voksende barn. Noen mødre merker ikke slike appetittsprang, andre må stadig ha økedager.

### Barnets vekst

Hvis barnet trives og øker normalt i vekt, kan du regne med at det får tilstrekkelig mat. Det er nok at barnet blir veiet og målt på helsestasjonen. Veksten foregår ofte ujevnt, så ikke bli bekymret dersom barnet vokser litt mer eller mindre enn gjennomsnittet en uke eller to.

Morsmelkernærte barn legger ofte mye på seg de to første månedene, for så å følge en litt flatere vekturve. Dette er helt normalt. Hvis veksten ikke er som forventet, bør årsaken til dette undersøkes nærmere før du avgjør om det er nødvendig å gi morsmelk-erstatning. På helsestasjonen kan du stille spørsmål om barnets vekst.

### Mors kosthold i ammeperioden

Ammende kvinner har ofte god appetitt fordi de bruker ekstra energi og næring i forbindelse med melkeproduksjonen. For din egen helses skyld bør du spise og drikke sunt og variert.

Når du ammer, har du behov for å spise litt mer mat for å tilføre de næringsstoffene som skilles ut i morsmelken. For eksempel vil to skiver brød med pålegg og to glass skummet melk ekstra hver dag gi nok energi til melkeproduksjonen.

Tørsten vil være en god rettesnor for hvor mye du skal drikke. Det beste er å variere mellom flere typer drikker. Gode drikker er vann, magre melketyper og juice. Hvis du bruker ammete eller urtete, bør du følge doseringen som angis på pakningen, og ikke drikke mer enn en til to kopper daglig.

Morsmelkens næringsinnhold varierer egentlig lite med morens kosthold. Fettsyresammensetningen i morsmelken påvirkes av fettsyresammensetningen og det totale fettinnholdet i mors kosthold. Tilskudd av tran eller regelmessig bruk av fet fisk vil øke mengden av de viktige omega-3-fettsyrene i morsmelken. Mengden av vannløselige vitaminer, som vitamin C, påvirkes i større grad av mors kosthold enn mengden av fettløselige vitaminer og mineraler gjør. Minst tre porsjoner grønnsaker og to porsjoner frukt daglig, til sammen «fem om dagen», er et godt råd også for ammende. En porsjon frukt/grønt tilsvarer mellom 100 og 150 gram. Innholdet av vitamin D er lavt i morsmelk og påvirkes i liten grad av mors kosthold. Grovt brød og magert kjøtt er viktige kilder til blant annet jern og sink. Svangerskap og amming tærer på kroppens jernreserver, og det er derfor viktig å passe på å få nok jern i kosten.

Fra et allergisynspunkt er det ikke sikre vitenskapelige holdepunkter for å anbefale spesielle kostråd til ammende. Råd om begrenset kost i ammeperioden gis kun i helt spesielle tilfeller og da under nøye oppfølging av helsepersonell. En streng diett kan føre til dårlig ernæringstilstand hos mor med mindre det gis kostveiledning og nøye oppfølging av helsepersonell.

På grunn av miljøforurensning kan visse typer fisk og skalldyr, inkludert produkter av disse, være forurenset med miljøgifter. Mattilsynet gir derfor kostholdsråd for enkelte typer fisk og skalldyr. Mer informasjon om hvilke typer fisk og skalldyr ammende bør unngå, samt andre oppdaterte kostholdsråd til ammende finnes på [www.matportalen.no](http://www.matportalen.no).

### Uheldige stoffer i morsmelk

Dessverre har ikke kroppen evne til å «sile» ut stoffer som kan være uheldige for barnet. Både nikotin, koffein, alkohol, narkotiske stoffer og flere medisiner går over i melken. Generelt anbefales ikke bruk av alkohol under graviditet og amming. Det er likevel viktig å skille mellom alkoholbruk i disse to periodene: *Under svangerskapet* får fosteret den samme promillen som mor fordi det ernæres direkte via hennes blod. Gravide bør derfor avstå helt fra alkohol, fordi en ikke kjenner det laveste inntak som ikke er forbundet med helsefare. *I ammeperioden* er forholdene noe annerledes. Konsentrasjonen av alkohol i morsmelken vil være som i mors blod, men barnets promille vil bli lavere, fordi melken først drikkes og deretter fortynnes videre i barnets kropp. Jo yngre barnet er, desto forsiktigere bør man være med alkohol. Nyfødte barn er umodne, med minimal evne til å nedbryte selv små mengder alkohol. Du bør derfor avstå helt fra alkohol til det er gått iallfall 6 uker etter termin. Dersom du av og til bruker litt alkohol senere i ammeperioden, er det viktig å begrense mengden. Etter inntak av ett glass vin bør du vente 3 timer før barnet igjen ammes. Alkohol lagres ikke i melken. Promillen i morsmelken synker parallelt med nivået i mors blod. Det har derfor ingen hensikt å pumpe og kaste melken, annet enn for å lindre melkespreng.

Det beste for deg og barnet ditt er at du ikke røyker. Men selv om du røyker, er det viktig å amme. Røyking bør i så fall begrenses til rett etter at du har ammet, slik at det går lengst mulig tid mellom nikotininntaket og neste måltid.

Mens du var gravid, la du trolig på deg noen kilo ekstra. Noe av det ekstra fettete trenger kroppen til morsmelkproduksjonen. Det er naturlig å gå ned i vekt i ammeperioden, men aktiv slanking bør unngås fordi større mengder miljøgifter da frigjøres fra kroppsfettet og går over i morsmelken.

### Hvor lenge kan jeg fortsette å amme?

Det anbefales at spedbarnet ammes hele det første leveåret, og gjerne lenger. Amming som er godt i gang ved tre måneders alder, har alle forutsetninger for å kunne vedlikeholdes og fortsettes så lenge du ønsker det. Spedbarn bør få morsmelk som eneste næring, dvs. fullammes, frem til seks måneders alder. Fra seks måneders alder bør barnet få annen mat i tillegg til morsmelken for å dekke behovet for energi og næringsstoffer. Hvis du og barnet trives med ammingen, kan du gjerne amme utover det første leveåret. Morsmelken er verdifull for barnet også etter at det har fylt ett år.

### Overskuddsmelk

Mange kvinner produserer i perioder mer melk enn det barnet hennes greier å spise. Hvis dette gjelder deg, kan denne melken melkes ut, enten for hånd eller med en manuell/elektrisk pumpe. Denne melken kan fryses. Senere kan melken brukes hvis du skal være borte fra barnet i en kort periode, eller du trenger den i grøt eller middagsmat. Pumper kan kjøpes på apoteket. Enten du velger å melke ut for hånd eller med en pumpe, er det viktig å stimulere utdrivingsrefleksen først. Med rene fingre kan brystknoppene strykes eller «nappes» lett, slik at melken «slipper» (dvs. at utdrivingsrefleksen kommer i gang). Pump melken opp i rene beholdere som tåteflasker, plastbegre eller i spesielle plastposer.

#### **NOEN FORHOLDSREGLER:**

- Utpumpet melk avkjøles umiddelbart under rennende kaldt vann.
- Fersk morsmelk kan lagres inntil tre–fem dager i kjøleskap.
- Morsmelk kan dypfryses, helst i porsjonspakninger, ved  $-18\text{ °C}$ .
- Nypumpet melk avkjøles og kan deretter fryses direkte oppå annen frosset morsmelk for å samle opp en porsjon.
- Dypfrost morsmelk holder seg i tre–seks måneder i dypfryser. Merk pakningen med dato.
- Opptint morsmelk holder seg i inntil ett døgn i kjøleskap, og må ikke fryses igjen.
- Opptining av melk bør skje i kjøleskap.
- Smak på melken før du gir den til barnet hvis du er i tvil om ferskheten.
- Før servering varmes morsmelken forsiktig opp i vannbad ved maksimum  $40\text{ °C}$  (ved høyere temperaturer ødelegges viktige immunstoffer).
- Melken skal være håndvarm,  $37\text{ °C}$ , når du gir den til barnet. Drypp en dråpe på håndbaken: Temperaturen er riktig når den verken føles varm eller kald.

Har du overskuddsmelk som ikke skal brukes til ditt eget barn, kan den leveres til den lokale morsmelksentralen der dette finnes. Det er et konstant behov for morsmelk, og du vil få avsetning på hver dråpe du har til overs. Barneavdelingen ved sykehuset kan gi deg informasjon om hvordan du gjør dette, og hvilke forholdsregler som gjelder. Hvis du skal produsere melk til mer enn ett barn, må du spise og drikke tilsvarende mer.

## MORSMELKERSTATNING

Dersom amming ikke er mulig, eller det er behov for annen melk i tillegg til morsmelk, bør hovedsakelig morsmelkerstatning brukes frem til 12 måneders alder. Vanlig morsmelkerstatning er laget på basis av kumelk. Næringsinnholdet i kumelken er justert slik at morsmelkerstatningen likner på morsmelk i så stor grad som mulig.

Industriefremstilt morsmelkerstatning inneholder mer av enkelte næringsstoffer enn morsmelk, dels fordi melken skal dekke behovet til ulike barns forskjellige behov, og dels fordi de tilsatte næringsstoffene i morsmelkerstatning ikke lar seg utnytte så lett som næringsstoffene i morsmelk.

Noen av morsmelkerstatningene på det norske markedet er tilsatt lange omega-3-fettsyrer på nivå med det som finnes i morsmelk. Tran dekker imidlertid behovet for lange omega-3-fettsyrer.

Det foregår stadig forskning som avdekker nye sider ved morsmelkens næringsinnhold, slik at det alltid vil være behov for å endre og forbedre morsmelkerstatningene.

## Tilberedning og bruk av morsmelkerstatning

Barnet ditt bestemmer selv antall måltider ved å gi signaler om sult. Det er viktig å gi barnet god kroppskontakt når det spiser, for at det skal bli en positiv opplevelse både for barnet og den voksne. Mengden morsmelkerstatning barnet drikker kan variere fra måltid til måltid. Måltidet er slutt når barnet gir tegn på at det er mett. Ikke prøv å få barnet til å drikke mer, det kan føre til gulping og ubehag for barnet.

Når du lager morsmelkerstatning, er det viktig å følge fremgangsmåten på pakken nøye. Vask hendene med rent vann og såpe og tørk dem med et rent håndkle. Stedet der morsmelkerstatningen skal blandes ut skal være rent. Bruk korrekt mengde vann og pulver som angitt på pakken. Både for lite og for mye pulver i forhold til vannmengden kan være uheldig for barnet. Bruk alltid måleskjeen som følger med. Fyll måleskjeen løst og stryk av toppen med en kniv. Kok opp friskt, kaldt vann og avkjøl til angitt temperatur, følg fremgangsmåten på pakken. For å unngå bakterievekst er det best å lage ett måltid morsmelkerstatning om gangen. Kast alltid det som blir igjen av morsmelkerstatningen etter et måltid. Bakterier formerer seg lett i melkerestene.

For ytterligere råd om tilberedning, oppbevaring og håndtering av morsmelkerstatning, samt råd om hygiene, se [www.matportalen.no](http://www.matportalen.no) eller [www.mattilsynet.no](http://www.mattilsynet.no)

### RÅD OM HYGIENE:

- Skyll og fyll flaskene/koppene med kaldt vann straks de er tomme.
- Vask flaskene/koppene og smokkene godt med egen kost i varmt vann tilsatt oppvaskmiddel.
- Skyll deretter utstyret i varmt springvann.
- Kok flasker/kopper og smokker, i minst 5 minutter.
- La flaskene/koppene tørke under et rent håndkle.
- Har du oppvaskmaskin, kan du vaske utstyret i den. Bruk høyeste temperaturprogram.
- Sjekk at smokken er hel før du gir den til barnet.

### Morsmelkerstatning som tillegg til morsmelk

Gir du morsmelkerstatning av og til, kan den med fordel gis fra kopp eller tutekopp. Hvis du gir morsmelkerstatning i tåteflaske før ammingen er etablert og barnet har et godt sugetak, kan barnet begynne å suge på brystet på feil måte, fordi flaske og bryst krever to forskjellige utmelkingsteknikker. Barnet kan også bli uinteressert i brystet. For å øke melkeproduksjonen bør du først amme fra begge bryst før du gir morsmelkerstatning. Du vil kunne amme i kombinasjon med morsmelkerstatning hvis du fortsetter å tilby brystet.

### TRAN OG ANDRE VITAMIN D-TILSKUDD

Vitamin D-tilskudd anbefales til alle spedbarn fra fire ukers alder.

Det anbefales vitamin D-tilskudd i form av tran. Barn som ikke får tran, bør få vitamin D-dråper. Tilskudd av vitamin D er spesielt viktig for brysternærte barn som får lite sollys. Anbefalt inntak av vitamin D er 10 mikrogram pr. dag frem til tre års alder. Det er 10 mikrogram vitamin D i 5 ml tran (en stor teskje) og i 5 vitamin D-dråper. Det anbefales en gradvis introduksjon av tran fra 2,5 ml til 5 ml i løpet av de første seks levemånedene. Fra seks måneders alder anbefales 5 ml tran per dag. Ikke gi både tran og annet vitamin-tilskudd samtidig. Dette kan føre til at barnet får for mye vitamin D, noe som over tid kan være svært uheldig. Rådet om bruk av tran (ev. vitamin D-dråper) gjelder også barn som får morsmelk-erstatning, enten den er med eller uten lange omega-3-fettsyrer. Til barn som verken får morsmelk eller tran, kan tilførselen av lange omega-3-fettsyrer økes ved bruk av fet fisk i annet levehalvår.





# Seks måneders alder

## Å INTRODUSERE FAST FØDE

Når spedbarnet er seks måneder gammelt, bør fast føde gradvis introduseres som tillegg til morsmelken, slik at behovet for energi og næringsstoffer dekkes. Noen barn kan ha behov for fast føde før seks måneders alder, men introduksjon bør skje tidligst ved fire måneders alder.

Tegn på at barnet kan trenge tilleggskost før seks måneder er utilstrekkelig vektøkning, at barnet virker sultent selv etter hyppige brystmåltider og at barnet viser tydelig interesse for annen mat. Ammeproblemer er en annen grunn til at det kan være nødvendig å begynne med tilleggskost før seks måneders alder. Det anbefales at brysternære barn som har behov for tilleggsnæring, får fast føde fremfor morsmelkerstatning fra fire måneders alder.

Introduksjonen av fast føde bør fortrinnsvis skje mens barnet fortsatt ammes. Nye matvarer bør introduseres en og en. Til å begynne med gir små smaksporsjoner.

Det er ingen bestemt regel for hvilken mat du skal begynne med å gi barnet ditt. Det kan være naturlig å begynne med tynn grøt, moset potet eller moste grønnsaker, som kan blandes med morsmelk ev. morsmelkerstatning. Om det blir grøt, potet- eller grønnsakmos er opp til deg, men introduser bare en matvare av gangen. Nye enzymssystemer i barnets kropp skal settes i gang for å fordøye den faste føden.

Melk er fortsatt den viktigste matvaren for barnet, enten du ammer eller gir morsmelkerstatning.

## Hvor mye og når

I starten er hensikten med fast føde å venne barnet til ny smak, ny konsistens, å spise av skje og å venne kroppen til å fordøye annet enn melk. Enten du velger grøt eller grønnsaker er det ikke snakk om å begynne med et helt måltid, en teskje er nok i startfasen. For å opprettholde melkeproduksjonen kan du gi den faste føden etter at barnet har fått morsmelk. Å gi selv så lite mat som en teskje, kan ta tid. Når barnet har fått en teskje av den nye maten, øk til to-tre teskjeer de neste dagene, deretter til noen flere teskjeer i samme måltid. Så sakte går det.

Ikke fortvil om maten ser ut til å komme ut igjen med en gang. Tungen til barnet er innstilt på å melke brystet, og de fleste barn trenger tid til å få øvet opp spiseferdighetene slik at tungen fører den faste føden bakover mot svelget. Prøv å føre mat inn i munnen igjen. Dersom barnet er uvillig til å spise fast føde, er det best å vente noen dager før du prøver deg igjen. Tving aldri mat i barnet.

Følg med på hvordan barnet reagerer når du gir det mat det aldri har fått før. De første smaksprøvene med fast føde bør legges til en tid på dagen når barnet er våkent, slik at du

kan følge med på det etter måltidet. Vent gjerne med å gi fast føde om morgenen, ofte er barnet svært sultent og vil ikke finne seg i ny mat akkurat da.

Har du begynt med grøt til formiddagsmåltidet, kan du etter ca. en til to uker forsøke grønnsakmos til middagsmåltidet. Når to måltider om dagen har blitt en vane, kan mengdene økes ytterligere i hvert måltid.

Er barnet ditt svært sultent, vil det gjerne foretrekke å få morsmelk og kjent mat først i måltidet. Når den verste sulten er stillet, kan du prøve med litt ny mat. Hvis barnet ikke godtar den nye maten med en gang, kan du prøve deg med en teskje kjent mat og en teskje ukjent mat osv., eller du kan blande litt ukjent mat i den kjente og øke mengden etter hvert.

Morsmelk gis først i måltidet for å opprettholde melkeproduksjonen frem til det tidspunkt du ønsker å trappe ned på ammingen.

### Den første middagsmaten

Potet har mild smak og en god konsistens, og kan være en god begynnelse. Du kan blande litt morsmelk ev. morsmelkerstatning i den moste poteten, slik at den blir tynnere og smidigere å svelge, samtidig som den smaker litt kjent. På samme måte kan du lage mos av for eksempel kokt gulrot, blomkål, brokkoli eller kålrot. Grønnsaker gir verdifulle vitaminer og mineraler. De egner seg derfor godt som den første tilleggsmaten ved siden av poteten, eller moste sammen med potet.

Etter den første tiden med smaksprøsjoner bør poteter og grønnsaker suppleres med kjøtt og fisk, ev. bønner eller linser, for å få et måltid som er ernæringsmessig fullverdig.

Hvis du tilsetter morsmelk til maten, vil enzymene i morsmelken gjøre maten mer flytende utover i måltidet. Enzymene i morsmelken hjelper barnet å fordøye maten.

### Den første grøten

Det anbefales bruk av jernberiket grøt. Grøten skal introduseres sakte og gradvis, særlig gjelder dette grøt som inneholder gluten (se neste avsnitt). Grøtpulver/mel som er tilsatt en type jern kroppen lettere tar opp (f.eks. jernfumarat) er å foretrekke. Dette gjelder ikke alle de industrifremstilte grøtene på det norske markedet. Les på pakningen hvilket berikningsjern som er benyttet.

Du kan også lage spedbarnsgrøten selv, f.eks. av hirsekorn (særlig jernrik), mel av havre, sammalt hvete eller spesielle melblandinger beregnet til barnegrøt. Hvis melet bløtlegges i vann (ca. en time eller mer) før koking, øker tilgjengeligheten av jernet. Dette gjelder imidlertid trolig i liten grad for havregryn og hirseflak. De trenger derfor ikke bløtlegges.

Hjemmelagde grøter laget av siktet hvetemel, fint rismel, semulegryn, maismel og



polenta inneholder lite jern og bør derfor brukes i liten grad.

Både hjemmelagde og industrifremstilte grøter som skal tilsettes melk, bør tilberedes med morsmelk eller morsmelkerstatning frem til ett års alder fordi det gir bedre jern-tilførsel. Tilsetter du morsmelk til grøten, enten det er hjemmelaget eller industrifremstilt, vil enzymene i morsmelken gjøre grøten tynn utover i måltidet. Enzymene hjelper barnet å fordøye maten, derfor skal du ikke tilsette mer mel eller grøtpulver når grøten blir tynn, men beholde forholdet mellom væske og grøtpulver. Industrifremstilt grøt som skal tilsettes vann for å bli spiseklar, skal ikke tilsettes morsmelk eller morsmelkerstatning.

Jernberiket grøt anbefales til ett til to måltider per dag etter noen uker med gradvis introduksjon av små mengder. For å sikre et balansert inntak av næringsstoffer bør ikke kosten ensidig baseres på industrifremstilt grøt, men varieres med brød og annen mat.

Uansett om du velger industrifremstilt eller hjemmelaget grøt, bør du variere mellom ulike kornslag for å venne barnet til ulike smaker og for å unngå et høyt inntak av gluten over en lengre periode.

Tilleggskosten skal etter hvert dekke større deler av barnets behov for energi og næringsstoffer. Hvis barnet ikke vil ha grøt, kan du gi jernrik middagsmat med kjøtt og etter hvert biter av grovt brød med jernrikt pålegg. En C-vitaminrik matvare, som for eksempel moset frukt/bær eller juice/fruktsaft til brødmåltidet, øker jernopptaket.

## Gluten

Gluten er et protein som finnes i de vanligste kornslagene: Hvete, rug, bygg og havre. Gluten finnes også i kornslagene spelt (dinkel) og triticale (rughvete). Hvete inneholder betydelig mer gluten enn de andre kornslagene. Mais, ris og hirse inneholder ikke gluten. Personer med cøliaki (glutenintoleranse) reagerer på gluten og må spise en glutenfri kost. De som utvikler cøliaki har en genetisk disposisjon for sykdommen. Det er sannsynlig at et høyt gluteninntak i spedbarnsalderen, særlig fra hvete, øker forekomsten av cøliaki ved at symptomene forsterkes og synliggjøres. Ammeperiodens varighet, alder for introduksjon av gluten i kosten og mengden av gluten som inntas har muligens betydning for utvikling av cøliaki.

Introduksjon av gluten bør skje gradvis når barnet begynner med fast føde og mens barnet fortsatt ammes, slik at det blir en overlappingsperiode der små mengder gluten gis sammen med morsmelk. Varier mellom grøt av ulike kornslag i første leveår slik at det ikke blir ensidig bruk av hvete.

Hvis det er cøliaki i familien, bør du søke råd hos lege eller på helsestasjonen.

## Å introdusere annen drikke enn melk

Fra seks måneders alder kan du gi litt usukret fruktsaft eller juice. Bruk teskje inntil barnet kan drikke av en tutekopp eller vanlig kopp. Det er en god vane å ikke ha saft eller juice på tåteflaske, fordi det sparer tennene for syreangrep.

## **FORDELER VED HJEMMELAGET SPEDBARNSMAT**

### MIDDAGSMAT

- Inneholder mindre salt (hvis du unngår å salte).
- Du kan gi en matvare om gangen.
- Ingrediensene kan serveres hver for seg og ikke i en blandet mos.
- Du kan unngå enkelte matvarer helt.
- Det er mye rimeligere å lage maten selv.
- Det tar ikke lang tid.
- Ved å lage mange porsjoner og fryse dem, kan du spare mye tid.
- Du kan bruke ingrediensene resten av familien skal ha.
- Barnet venners raskere til familiens mat.
- Maten kan få akkurat ønsket konsistens, fra puré til grovmoset.

### DESSERT

- Kan lages uten sukker.
- Du kan gi en matvare om gangen.
- Det er mye rimeligere å lage maten selv.
- Det tar ikke lang tid.
- Maten kan få akkurat ønsket konsistens, fra puré til grovmoset.

### GRØT

- Det er rimeligere å lage grøten selv.
- Grøten blir grovere og gir bedre tyggemotstand.
- Du kan unngå sukker.

## **FORDELER VED INDUSTRI- FREMSTILT SPEDBARNSMAT**

### MIDDAGSMAT

- Greit alternativ/tillegg til hjemmelaget mat.
- Enkelt på reiser.
- Enkelt hvis du har dårlig tid.

### DESSERT

- Enkelt på reiser.
- Enkelt hvis du har dårlig tid.

### GRØT

- Tilsatt jern.
- Er lettvinnt å tilberede.
- Kan gis umiddelbart.

## **Hjemmelaget eller industrifremstilt?**

Hjemmelaget middagsmat har ofte mer variert smak enn industrifremstilt og er enkelt å tilberede. Hjemmelaget spedbarnsmat er rimelig og sunn hvis du velger riktige råvarer og tilbereder maten på en skånsom og hygienisk måte.

Hjemmelaget grøt bør lages så jernrik som mulig ved å velge mel av jernrike kornslag. For at jernet i grøten skal tas bedre opp i barnets tarm, kan melet forbehandles. Dette står det mer om i oppskriftene. Hjemmelaget og industrifremstilt barnemat og grøt har ulike fordeler, se tabell på side 20.

## Tåler barnet all slags mat?

Vanlige reaksjoner i forbindelse med ny mat er for eksempel hard eller løs mage, som igjen kan føre til sår stump. Barnet kan også gi uttrykk for utilpasshet ved å sutre og gråte. Utslett på huden eller reaksjoner i luftveiene er andre uttrykk for at barnet ikke tåler en spesiell matvare. Reaksjonsmåtene er svært forskjellige. Hvis barnet får noe du mener kan være allergiske reaksjoner (eller det er allergi i familien), bør du spørre om råd hos lege/ på helsestasjonen.

## Allergi

Fra et allergisynspunkt er det viktig å følge de generelle kostrådene som gis; at barnet får morsmelk som eneste næring i de første seks levemånedene, og at barnet fra seks måneders alder gradvis introduseres til fast føde. Det er studier som tyder på at fullamming i de første fire til seks levemånedene kan ha gunstig virkning i forhold til utviklingen av matvareallergi og atopisk eksem. Videre er det undersøkelser som tyder på at å introdusere fast føde først fra fire til seks måneders alder har en positiv virkning. Fordi morsmelk sannsynligvis beskytter barnet mot reaksjoner på annen mat, er det gunstig at mor fortsetter å amme utover seks måneder mens barnet får tilleggskost.

De fleste matvarer kan forårsake matvareallergi, men det er bare noen få matvarer som står bak de fleste reaksjonene hos små barn; melk, egg, fisk og nøtter, og i sjeldnere tilfeller soya og hvete.

Det er vanskelig å forutsi hvem som vil få allergi. Et barn har høy risiko for å utvikle allergi hvis både mor og far har betydelig allergisk sykdom, eller mor og et søsken har betydelig allergisk sykdom. Selv ved høy risiko er det ikke grunnlag for å utsette introduksjon av matvarer eller å unngå matvarer som egg, fisk, nøtter eller erter, med mindre allergi allerede er påvist. Vær imidlertid forsiktig med nøtter til små barn, fordi de kan sette det i halsen.

Barn med høy risiko for allergi som ikke får morsmelk, bør gis en fullstendig hydrolysert morsmelkerstatning fra apotek til barnet er minst 4 måneder gammelt.

## Salt

Spedbarn har en begrenset evne til å utskille overskudd av salt. Derfor bør du være forsiktig med salt og saltet mat til barnet er ett år. Du bør heller ikke venne barn til et kosthold med et høyt saltinnhold. Lager du barnematen selv, er det en selvfølge å ikke ha salt i maten. Nylaget mat har mye smak i seg selv og er en «smaksbombe» for spedbarnet. For en voksen kan spedbarnsmaten ha lite smak i forhold til «vanlig» mat. Dette er det viktig å være klar over når du smaker på spedbarnsmaten.

Når du gir spedbarnet av familiens middag, bør du ta av til barnet før du salter resten av maten.

Vær også forsiktig med krydderblandinger som for eksempel grillkrydder, kjøttkakekrydder og hvitløksalt. Disse inneholder salt. Du kan lese på krydderpakninger om blandingen inneholder salt.

Industrifremstilt barnemat på glass er tilsatt noe salt. Industrifremstilte hel- og halvfabrikata av fisk og kjøtt kan inneholde mye salt.

### Mat du bør vente med å gi

Honning skal ikke gis til barn under ett år fordi den kan inneholde sporer som kan utvikles til botulisme-bakterier i barnets tarm. I tarmen vil disse bakteriene produsere gift som fører til den svært farlige sykdommen spedbarnsbotulisme.

Grønnsakene spinat, rødbete, bladselleri, nesle og mangold inneholder mye nitrat. Dette kan omdannes til nitritt. Nitritt hindrer transporten av oksygen til kroppens celler. Spedbarn er spesielt utsatt fordi de opptar nitritt raskt i blodet. Vent derfor med å gi barnet store mengder av disse grønnsakene til barnet er over ett år gammelt.

Små, harde og glatte matbiter, som druer, nøtter, peanøtter eller rå gulrotbiter/eplebiter kan lett komme i vrangstrupen. Pass på!

Kumelk kan i spedbarnsperioden fortrenge mer jernrike matvarer fra kosten og bør som hovedregel ikke brukes som drikke og i grøt det første leveåret. Mindre mengder kumelk kan brukes i matlaging mot slutten av første leveår (ca. ti måneders alder). Fra denne alderen kan også noe yoghurt og syrnet melk gis. Les mer om dette i kapittelet «Ni til tolv måneders alder».

Mattilsynet gir kostråd med hensyn til uheldige stoffer i maten, se [www.mattilsynet.no](http://www.mattilsynet.no) og [www.matportalen.no](http://www.matportalen.no).

## GENERELLE RÅD OM MATLAGING TIL SPEDBARN

### Hygiene

Små mager er ømfintlige for mikroorganismer som bakterier og virus. God hygiene er derfor svært viktig når du lager og oppbevarer spedbarnsmaten.

#### RÅD OM HYGIENE:

- Gode råvarer gir grunnlag for god kvalitet på maten.
- Vask hendene før du går i gang.
- Bruk rene redskaper.
- Bruk ikke samme kniv og skjærefjøl til kjøtt, fisk og grønnsaker uten å vaske redskapene godt mellom tilberedning av de ulike matvaregruppene.
- Hold aldri maten varm over lengre tid.
- Oppbevar maten i kjøleskap eller i fryser, ikke ved værelsestemperatur.
- Ferdig tilberedt mat skal ikke stå i kjøleskapet i mer enn to dager.
- Tin dypfryst mat i kjøleskapet eller i vannbad.
- Varm opp maten ordentlig, rør om for å varme opp all maten. Oppvarming i vannbad er den mest skånsomme måten.
- Bruker du mikrobølgeovn, rør om underveis for å varme opp all maten.
- Kast matrester som barnet ikke har spist opp til måltidet.

## Større porsjoner til frysing

Du kan fryse ned kokt kjøtt eller fisk for seg, eller du kan blande kjøtt eller fisk med grønnsaker og poteter før nedfrysing - dette blir en smaksak. Noen ganger er det praktisk om alt er ferdig på forhånd, mens det andre ganger kan være fint å gi barnet en egen rett av kjøtt eller fisk sammen med familiens grønnsaker og poteter.

Prøv alltid først om barnet liker eller tåler maten før du lager en stor porsjon. Når du lager en større porsjon, så husk at finmoset mat er svært lite holdbar i fersk tilstand. Avkjøl og dypfrys den derfor raskt.

Hvis du skal lage mat i større porsjoner til frysing, går arbeidet raskt ved hjelp av hurtigmikser, food processor eller stavmikser. Fordel maten i passende porsjoner før frysing. Egnede emballasje til frysing er yoghurtbegre, små glass med lokk, plastbegre eller plastposer. Påse imidlertid at emballasjen er egnet til bruk for matvarer og at den er ren. Skal du fryse ned små smaksforsjoner eller porsjoner med kraft eller morsmelk, kan du bruke isterningsposer eller -boks.

## Redskaper til matlaging

Du kan greie deg med enkle redskaper når du lager spedbarnsmaten. Gaffel, kniv, melsikt og råkostjern er tilstrekkelig. Til å begynne med, når maten skal være moset, er det fint å mose gjennom en sikt. Når barnet etter hvert vil ha grovere konsistens, er det tilstrekkelig å bruke en gaffel. En food processor er nødvendig hvis du skal lage større porsjoner for nedfrysing. En kjøttkvern er fin til å kverne rent kjøtt av f.eks. kalv, lam eller okse.

### REDSKAPER:

Gaffel	Sitronpresse	Stavmikser	Kniv
dl- eller 1/2-litermåle	Hvitløkspresse	Melsikt/tesil	Rørespade/-skje
Saks	Råkostjern	Måleskjeer	Liten kjele (1-1,5 liter)

## Matlaging i mikrobølgeovn

Det går godt an å tilberede spedbarnsmat i mikrobølgeovn. Det er viktig å få varmen til å fordele seg jevnt i maten, slik at alle deler av maten blir kokt tilstrekkelig. En flat og rund beholder med lokk er ideell å bruke til matlaging i mikrobølgeovn.

Oppvarming av morsmelk og morsmelkerstatning i mikrobølgeovn anbefales ikke, fordi det har vært rapportert om brannskader.

## Fett i middagen

De hjemmelagde middagsrettene kan tilsettes litt fett dersom det er ønskelig. Vi anbefaler bruk av planteoljer som rapsolje, maisolje, soyaolje, solsikkeolje, olivenolje eller annen matolje, eller myk plantemargarin.

# Oppskrifter – de første smaksporsjonene

For hver oppskrift oppgis det omtrent hvor mange desiliter den gir. På denne måten kan du anslå hvor mange måltider barnet ditt får ut av en oppskrift.

## MIDDAGSMAT

### Mos av poteter og/eller grønnsaker

ca. 1,5 dl

ca. 100 g potet/grønnsak

vann til å koke i

ca. 1/2 dl væske til å mose i (kokevann og morsmelk ev. morsmelkerstatning)

ev. 1 ts olje eller myk plantemargarin

Lag mos av poteter/grønnsaker, først enkeltvis, så ev. i kombinasjon. Bruk gjerne grønnsaker som gulrot, blomkål, brokkoli og kålrot, i tillegg til potet.

Kok poteten/grønnsaken i usaltet vann. Deler du opp i biter, kortes koketiden ned. Det er fint å benytte kokevannet til mosen (poteter og rotgrønnsaker må da skrelles før koking). Bruk lite kokevann, slik at mye (eller alt) av kokevannet kan brukes til å mose i maten. Del poteten/grønnsaken(e) opp og press gjennom en tesil eller liten sikt ved hjelp av en skje, eller bruk hvitløkspresse eller mikser. Spe med kokevann og morsmelk eller morsmelkerstatning til passe konsistens. Tilsett ev. olje/myk plantemargarin.





## GRØT

Hvis du velger å lage grøten selv, er det viktig å sørge for at tilgjengeligheten av jernet er så god som mulig. Dette gjør du ved å bløtlegge melet før koking, og ved å servere matvarer med vitamin C (som bær- eller fruktmos/juice) til måltidet. Grøten bør kokes tykk på vann og tilsettes morsmelk eller morsmelkerstatning til passende konsistens før servering. Gjør dette når grøten er litt avkjølt for å bevare bl.a. viktige immunstoffer i morsmelken. Bruk en liten kjele på 1 til 1,5 liter ved tilberedning av grøtene. I større kjeler vil grøt-væsken fordampe før grøten er ferdigkokt.

### Hirsegrøt

*ca. 2 dl*

2 dl vann

1/2 dl hirseflak

litt morsmelk eller morsmelkerstatning

ev. smakstilsetning; 1/2 ts nypeekstrakt, 1 ss eplemos, moset banan eller annen frukt- eller bærmos

Kok opp vann. Visp hirseflakene i det kokende vannet, og la det småkoke et par minutter. Avkjøl noe. Spe med morsmelk eller morsmelkerstatning.

### Hirsegrøt av hele korn

Hirsegrøt kan også lages av hel hirse. Bløtlegg hirsene i ca. en time eller mer i vann for å øke tilgjengeligheten av jernet. Skyll hirsene i kaldt og deretter varmt vann for å fjerne saponiner (en slags såpestoffer som finnes naturlig i hel hirse). Kok hirsene til den er mør og kjør den så ev. i food processor for å få en finere konsistens. Avkjøl noe, og bland så ut med morsmelk eller morsmelkerstatning. Det lønner seg å lage en stor porsjon. Den kokte hirsene (uten melk) kan oppbevares i tre til fire dager i kjøleskap. Porsjoner av denne kan så blandes med melk og varmes i f.eks. vannbad.



### Grøt av andre meltyper

Du kan bruke fint sammalt mel av hvete, havre, bygg eller spesielle mel-/kornblandinger beregnet til barnegrøt. Varier gjerne mellom ulike kornslag.

ca. 2 ss mel

ca. 1 dl vann

litt morsmelk eller morsmelkerstatning

Bland mel og vann, og la blandingen stå til bløtlegging i en time eller mer før koking. Kok forsiktig opp under omrøring, og kok på svak varme i fem til ti minutter. Tilsett ev. mer vann etter behov. Pass på at ikke grøten koker tørr eller svir seg. Kok grøten tykk, og la den så avkjøles til ca. 40°C. Tilsett morsmelk eller ferdigblandet morsmelkerstatning til passende konsistens.

I mikrobølgeovn:

Bland mel og vann godt med gaffel i en skål. La blandingen stå i en time eller mer før koking. Kok grøten på full effekt i ca. 1 1/2 minutt. Rør godt om i grøten etter halv koketid, mos ut eventuelle klumper. Rør om igjen etter full koketid. Avkjøl og bland så ut med morsmelk eller morsmelkerstatning.



# Seks til ni måneders alder

## PÅ VEI MOT MER REGELMESSIGE MÅLTIDER

Når barnet er seks måneder gammelt, kan det begynne med små smaksprøver av de fleste typer matvarer, men start med en matvaretype av gangen.

Barnets første mat- og spisevaner er med på å legge grunnlaget for matgleden senere i livet. Gode matvaner er en viktig forutsetning for god helse.

### TENK OVER:

- God stemning og tid ved måltidene gir barnet positive opplevelser og er viktig for matlyst og spising.
- Når barnet begynner med fast føde, er regelmessige måltider en god og praktisk vane.
- Både matvaner og holdninger til mat er noe barna lærer av foreldrene.
- Unngå spising og saftdriking mellom måltidene. Det fører til at barnet er mindre sultent til måltidet.
- Det er naturlig at barnet er skeptisk til det som er nytt.
- Barn som maser og sutrer behøver ikke å være sultne, men de kan ha behov for kontakt.
- Mat skal ikke brukes som trøst eller som belønning.
- Barnet må selv få bestemme hvor mye det vil spise, mens du bestemmer hva det skal spise.

## Morsmelk, morsmelkerstatning, kumelk og yoghurt

Melk er fortsatt den viktigste matvaren for barnet, enten du ammer eller gir morsmelkerstatning. Du bør fortsatt gi barnet ditt morsmelk først i måltidet, slik at melkeproduksjonen opprettholdes inntil du vil trappe ned på ammingen.

Hvis barnet ikke ammes, eller det har behov for annen melk enn morsmelk, anbefales det å gi jernberiket morsmelkerstatning som drikkemelk og i grøt frem til barnet er 12 måneder. Mindre mengder kumelk kan brukes i matlaging mot slutten av første leveår (ca. ti måneders alder). Les mer om dette i kapittelet «Ni til tolv måneders alder».

I annet levehalvår bør barnet gradvis vennes til en variert kost ved bruk av forskjellige matvarer og retter.

## Kjøtt og fisk

Kjøtt og fisk er bl.a. viktig for jerntilførselen og disse bør inkluderes i kosten i annet levehalvår.



Magert kjøtt av kalv, storfe, lam, kylling (uten skinn), kalkun og svin er gode alternativer i spedbarnsmaten. Mal gjerne kjøttet selv med kjøttkvern. Kjøtt til spedbarnsmat bør kokes fremfor å stekes. Pass ekstra godt på at kjøttet er gjennomkokt før du gir det til barnet. Alle fiskeslag kan brukes, se også Mattilsynets råd angående sjømat og barn, [www.matportalen.no](http://www.matportalen.no). Fete fiskeslag som laks, ørret og makrell inneholder mest av de viktige omega-3-fettsyrene. Bruk gjerne frosne fiskeblokker av for eksempel torsk eller sei i matlagingen. Det forenkler arbeidet.

Bønner og linser er middagsalternativer til kjøtt og fisk.

### Brødmåltidet

Mange barn gir etter hvert tydelig uttrykk for at de setter større pris på brød enn på grøt. De som har vegret seg mot grøt, begynner ofte å spise godt når de kommer over på brødmåltider. Barn begynner å vise interesse for brødmat på alderstrinnet sju til ti måneder. Det er stor individuell forskjell, og du gjør rett i å vente til barnet selv er interessert.

La tilvenningen til brødmat gå gradvis. Behold fortsatt ett til to måltider med jernberiket grøt. Bruk grovt brød med myk plantemargarin og jernrikt pålegg. Du kan bake brød selv av sammalt mel av ulike kornslag (helst mer enn 50% sammalt mel). En av fordelene ved å bake brødet selv, er at du kan lage brødet med mindre salt enn det som er i kjøpt brød. Knekkebrød er en god avveksling til brødmåltidet.

Brødmåltidene er viktige i kostholdet. Brød inneholder stivelse som bidrar med energi, og det gir bl.a. B-vitaminer og jern. I tillegg inneholder grovt brød kostfiber, som er med på å regulere magen. Brødmåltidene gir større variasjon i smak og konsistens enn grøten gir.

Velg myk plantemargarin fremfor smør eller hard margarin. Det er greit å begynne med pålegg som sitter godt fast til brødet, for eksempel leverpostei eller jernberiket prim. Barnet kan spise pålegg som inneholder salt (leverpostei, kaviar osv.), men bruk et relativt tynt lag.

### Matens konsistens

Det er forskjellig hvordan barna ønsker konsistensen på maten sin. Noen spytter fort ut det som ikke er finmoset nok, mens andre spiser det meste. Utviklingen går trinnvis, plutselig en dag spiser barnet mat som er grovere moset enn dagen før.

Når barnet er rundt åtte måneder gammelt, trenger du ikke lengre være så nøye med å finmose maten. Da er det som regel nok å dele den fint opp. La barnet få øve seg på å ta etter bitene og putte maten i munnen selv.

### Søte saker

Frisk frukt eller hjemmelaget dessert av frukt og bær, f.eks. moser, supper, grøter og kompotter, er bedre alternativer som dessert til hverdags enn desserter med mye sukker.

Det er svært lett å søte barnets mat for mye, spesielt hvis du smaker på den selv. Bruker du sukker i barnets mat, venner du det til søtsmaken. Gi derfor maten uten sukker eller bare med litt sukker. Litt moset frukt eller bær på eller i grøten kan erstatte sukkeret og gjøre det lettere å få barnet til å spise.

Kunstig søtningsstoff og kunstig søtete produkter bør ikke brukes til barn under tre år.

### ANNEN DRIKKE

Barn trenger forholdsvis mer væske enn voksne. De bør derfor ofte få noe å drikke. Vær nøye med hva slags drikke du gir barnet. Husk at tørste barn trenger væske, ikke ekstra næring. Vann er derfor det beste alternativet ved tørste.

Når barnet fyller seks måneder, kan det vanligvis begynne å drikke noe av kopp. Bruk gjerne en tutekopp eller en kopp med god drikkekant til å begynne med. Hvis barnet ikke kan drikke av kopp, kan du bruke tåteflaske. Unngå saft, juice eller nektar på tåteflaske, fordi det kan være uheldig for tennene.

De som får mye morsmelk, blir gjerne ikke så tørste fordi de får dekket sitt væskebehov gjennom morsmelken.

### Vann

Vann er den beste tørstedrikken utover den melken som barnet får.

### Hjemmelagde frukt- og bærsaft

En enkel måte å lage rå frukt- eller bærsaft på er å finraspe/finmose frukt eller bær på råkostjern eller med sitruspresse, og tilsette vann. Det gjør ingenting om det er litt tykt fruktkjøtt i bunnen av koppen. Ikke tilsett sukker, eller bruk bare litt.

Solbær inneholder blant annet mye C-vitaminer. Eple og pære har en mild smak og er lett å raspe på råkostjern. Dypfryste, usukrede jordbær, blåbær og bringebær kan tines, moses gjennom en sikt og blandes med vann.





## Juice

Juice laget av appelsin, eple, drue, mango, ananas eller andre frukter finnes på markedet, i tillegg til grønnsakssaft. Disse kan være gode alternativer til de hjemmelagde saftene. Juice bør gis fremfor søt saft, men kan være sterkt for små mager og bør derfor blandes ut med like deler vann. Juice inneholder mye syre som kan tære på tennene. Gi det derfor ikke i tåteflaske, men av kopp, og gi det til måltidene.

## Sukkerholdige leskedrikker: Nektar, saft og sirup, barnesaft på glass

Nektar er ikke det samme som juice. Nektar, barnesaft og saft som appelsin-, blåbær-, husholdningssaft og solbærsirup er tilsatt mye sukker. Bruk heller juice, og begrenns bruken av drikke med sukker. Velg ev. saft med lavt sukkerinnhold. Se på varedeklarasjonen hvor mye sukker det er pr. mengde saft.

## Brus

Brus inneholder mye sukker. Både lettbrus og brus med sukker inneholder syre som tærer på tennene. Brus og mineralvann er tilsatt kullsyre som kan skape luftproblemer for små barn. Unngå brus og lettbrus til spedbarn.

## MÅLTIDSRYTME

I løpet av annet levehalvår kan barnet etter hvert komme inn i en rytme med fire til seks måltider på dagtid, og ikke noe nattmåltid. Noen barn har likevel behov for flere måltider enn dette. Det er mange måter å organisere måltidene på. Tabellen under viser bare ett eksempel på en måltidsrytme:

### EKSEMPEL PÅ MÅLTIDSRYTME:

Morgen	Morsmelk
Frokost	Morsmelk og brød
Formiddagsmat	Morsmelk, grøt og ev. fruktmos
Middag	Morsmelk og middag
Kveldsmat	Morsmelk, grøt og tran
Sen kveld	Morsmelk

For de som ikke ammes, byttes morsmelken ut med morsmelkerstatning.

# Oppskrifter

## - seks til ni måneders alder

For hver oppskrift oppgis det omtrent hvor mange desiliter den gir. På denne måten kan du anslå hvor mange måltider barnet ditt får ut av en oppskrift.

Du som vil lage mye mat og fryse ned, finner her oppskrifter på middager som også er egnet for dypfrysing. Når du lager en større porsjon, må maten avkjøles og dypfryses raskt. Se også s. 22 for tips om dette.

### MIDDAGSMAT

Hjemmelaget middag til barnet kan lages på flere måter. Det enkleste er å ta av til barnet fra familiens middag før den saltet. Kokte poteter og grønnsaker moses med gaffel og spes ut med litt kokevann eller mild saus. Bland ev. i kokt kjøtt eller fisk som du kan findele med kniv eller saks, eller kjøre i food processor. Du kan også koke kvernet kjøtt og blande i. Mosen kan gjerne tilsettes morsmelk, men det må gjøres rett før den spises, ellers blir mosen suppetynn. Det er fordøyelsesenzymene i morsmelken som virker slik.

Ikke alle typer familiemiddag egner seg som spedbarnsmat. Pizza, sterkt krydret mat, røkt mat, gravet mat eller tilbehør av typen surkål, rødkål eller ertestuing egner seg dårlig.

For at det skal være lettere for deg å lage egne retter av de råvarene du selv ønsker, har vi satt opp en grunnoppskrift.

### Grunnoppskrift

ca. 1,5 dl

1 potet

ca. 30 g grønnsaker (f.eks. 1/2 gulrot)

vann til å koke i

20-30 g kjøtt eller fisk

1/2-3/4 dl kraft, kokevann eller morsmelk

til å mose maten i

ev. 1 ts olje eller myk plantemargarin

ca. 15-20 dl

600 g poteter (ca. 10 stk)

ca. 300 g grønnsaker

vann til å koke i

200-300 g kjøtt eller fisk

ca. 3 dl kraft, kokevann eller

morsmelk til å mose maten i

ev. 2-3 ss olje eller myk plantemargarin

Slik går du frem:

1. Vask og rens råvarene.
2. Del råvarene i biter eller kok dem hele. Kok grønnsaker og poteter i en kjele og kjøtt eller fisk i en annen. Jo mindre biter du deler maten i, jo fortere blir den ferdigkokt.
3. La poteter og grønnsaker koke til de er myke. Kjøtt og fisk må være gjennomkokt.
4. Sil fra kokevannet. Bruk lite kokevann til poteter/grønnsaker og bruk det til å mose maten i.

5. Mos kjøtt/fisk, poteter og grønnsaker sammen. Kjøtt kan være vanskelig å mose med gaffel, klipp det i biter eller finmos det med food processor eller stavmikser. Det enkleste er imidlertid å male/kverne det før koking. Noen ganger må du tilsette væske for å få moset maten. Bruk kokevannet og ev. mer vann.
6. Spe til passe konsistens med potet/grønnsaksvannet. Tilsett ev. olje/plantemargarin.

Ved dypfrysing:

Avkjøl raskt, for eksempel i kaldt vannbad. Fordel mosen i porsjonspakninger.

Grunnopskriften egner seg godt med magert kjøtt av kalv, storfe, lam, kylling, kalkun og svin, eller med beinfrie fileter av torsk, sei og ørret.

### Karbonade- eller kjøttdeig med grønnsaker

ca. 2,5 dl

1 potet

1 stykke kålrot (ca. 50 g)

vann til å koke i

20-30 g karbonade/kjøttdeig

2 ss finrevet gulrot

ca. 3/4 dl kokevann til å mose maten i

ev. 1 ts olje eller myk plantemargarin

ca. 20-25 dl

600 g poteter (ca. 10 stk)

300 g kålrot

vann til å koke i

200-300 g karbonade/kjøttdeig

ca. 3 dl finrevet gulrot

ca. 3-4 dl kokevann til å mose maten i

ev. 2-3 ss olje eller myk plantemargarin

Legg potet- og kålrotbiter i kokende vann, og la det koke ca. 7 minutter. Tilsett rå karbonade/kjøttdeig (pass på at det ikke klumper seg) og revne gulrøtter, og la det koke med i ca. 5 minutter. Sil fra kokevannet. Bruk gaffel og mos alt med oppgitt mengde kokevann, eller til passe konsistens. Tilsett ev. olje/plantemargarin.





### Kyllinglever

ca. 2 dl

1 potet

1/3-1/2 gulrot

vann til å koke i

20-30 g kyllinglever

1/2-3/4 dl kokevann til å mose maten i  
ev. 1 ts olje eller myk plantemargarin

ca. 20 dl

600 g poteter (ca. 10 stk)

300 g gulrøtter (3-4 stk)

vann til å koke i

200-300 g kyllinglever

3-4 dl kokevann til å mose maten i  
ev. 2-3 ss olje eller myk plantemargarin

Kok opp vannet. Tilsett potet og gulrot som er delt i biter, det gir kortere koketid. Kok på svak varme under lokk i ca. 7 minutter. Tilsett deretter smått oppskåret lever, og kok videre ca. 5 minutter. Sil fra kokevannet. Mos i tilmålt kokevann. Tilsett litt mer vann hvis maten er for tykk. Tilsett ev. olje/plantemargarin.

Når du lager større porsjoner, kan leveren males etter koking. Food processor eller hurtigmikser er gode hjelpemidler.

Kyllinglever har den mildeste smaken, men andre typer lever kan også brukes. Leverpostei bør du helst ikke bruke som middagsmat den første tiden, den inneholder en del salt. Vent gjerne til barnet begynner med brød. Leverposteien er da fin både som middag og som pålegg, men bruk ikke større mengde til middag enn til pålegg.

### Fiskemiddag

ca. 2 dl

1 potet

ca. 30 g grønnsaker

vann til å koke i

20-40 g beinfri fisk, alle typer

1/4-1/2 dl kokevann til å mose maten i

ev. 1 ts olje eller myk plantemargarin

ca. 20 dl

600 g poteter (ca. 10 stk)

ca. 300 g grønnsaker

vann til å koke i

200-400 g beinfri fisk, alle typer

ca. 3 dl kokevann til å mose maten i

ev. 2-3 ss olje eller myk plantemargarin

Rens fisken godt. Sørg for at du får fjernet alt av skinn og bein. Du kan også bruke ferdig rensert fersk filet eller frossenfisk. Skrap fiskefileten med kniv til alt er findelt. Kok potet og grønnsakbiter i vann i ca. 7 minutter. Pakk fisken inn i folie, legg pakken oppå potetene, og la fisken dampe med de neste 5-7 minuttene, alt etter tykkelsen. Sil fra kokevannet. Mos det hele med tilmålt kokevann og litt olje/plantemargarin.

Alternativ: Bruk hjemmelaget mos av potet og gulrot og tilsett kokt fisk. Du kan også koke et fiskestykke i folie og knuse det sammen med poteter og grønnsaker.

### Fiskeboller/fiskepudding

ca. 2 dl

1 potet

1/2 gulrot

vann til å koke i

1-2 fiskeboller eller ca. 40 g fiskepudding

1/4-1/2 dl kokevann til å mose maten i

ev. 1 ts olje eller myk plantemargarin

ca. 20 dl

600 g poteter (ca. 10 stk)

300 g gulrøtter (3-4 stk)

vann til å koke i

10-12 fiskeboller eller 400 g fiskepudding

3-4 dl kokevann til å mose maten i

ev. 2-3 ss olje eller myk plantemargarin

Kok potet og gulrot i vannet i ca. 10-12 minutter. Legg fiskeboller/-pudding i den samme kjelen og la fisken bli varm. Sil fra kokevannet. Server i biter eller mos alt i tilmålt kokevann. Tilsett ev. olje/plantemargarin. Fra åtte måneders alder kan gulroten også serveres finrevet rå ved siden av.

Industrifremstilte fiskeboller og -pudding inneholder en del salt. Et alternativ er hjemmelaget fiskemat med mindre salt.





## RÅ GRØNNSAKER

Når barnet er over åtte måneder, kan du prøve med råevne grønnsaker.

### Gulrot (ev. kålrot)

Vask og skrell gulroten og riv den på den aller fineste raspen på rivjernet. Prøv også andre råkostblandinger, for eksempel kålrot/gulrot og gulrot/eple. Ikke gi hele biter – de kan lett sette seg i halsen på barnet.

## DESSERT

Varier med ulike typer frukt, men begynn med en type frukt om gangen. Frukten kan skrapes med teskje eller rives på råkostjern, det gir en fin konsistens.

### Skrapet/moset banan

Skrap bananen med en teskje, eller finmos med en gaffel til nesten flytende konsistens. Når barnet er blitt fortrolig med litt grovere mat, kan du mose bananen grovere med en gaffel.

Til variasjon kan du ha litt morsmelk/morsmelkerstatning og støtt kavring i bananmosen. Denne grøten er dessert og ikke noe fullverdig grøtmåltid.

### Eplemos

ca. 1 dl

125 g (1 stk.) epler

ca. 2 ss vann

ca. 10 dl

1 kg epler

1-2 dl vann

Vask og skrell eplet og fjern frøhuset. Del eplet i biter, og kok dem forsiktig med vannet til de er møre. Mos eplebitene i kokevannet gjennom en sikt. Spe ev. med litt mer vann eller morsmelk/morsmelkerstatning til passe tykkelse. For litt større barn kan smaksopplevelsen utvides ved å tilsette litt tørket mynte eller malt kanel. Eplemos er fint å fryse. Det er derfor praktisk å lage en stor porsjon.

Velg gjerne søte epler. Som regel behøver du ikke å søte mosen. Bruk i tilfelle minst mulig sukker - ca. 50 -100 g sukker pr. kg mos er nok.

### Rårevet fruktdessert

Ved sju til åtte måneders alder kan du prøve med rå mos av andre frukter med grovere konsistens, som eple og pære. Riv litt eple/pære på den fineste raspen på råkostjernet. Gi mosen med en gang. Det gjør ikke noe om den blir litt mørk. Du kan også bruke kanten av en skje og skrape frukten til fin mos.

### DRIKKER

*En porsjon på ca. 1/2 dl er passe i starten.*

#### Eple/pæredrikk

eple/pære

vann

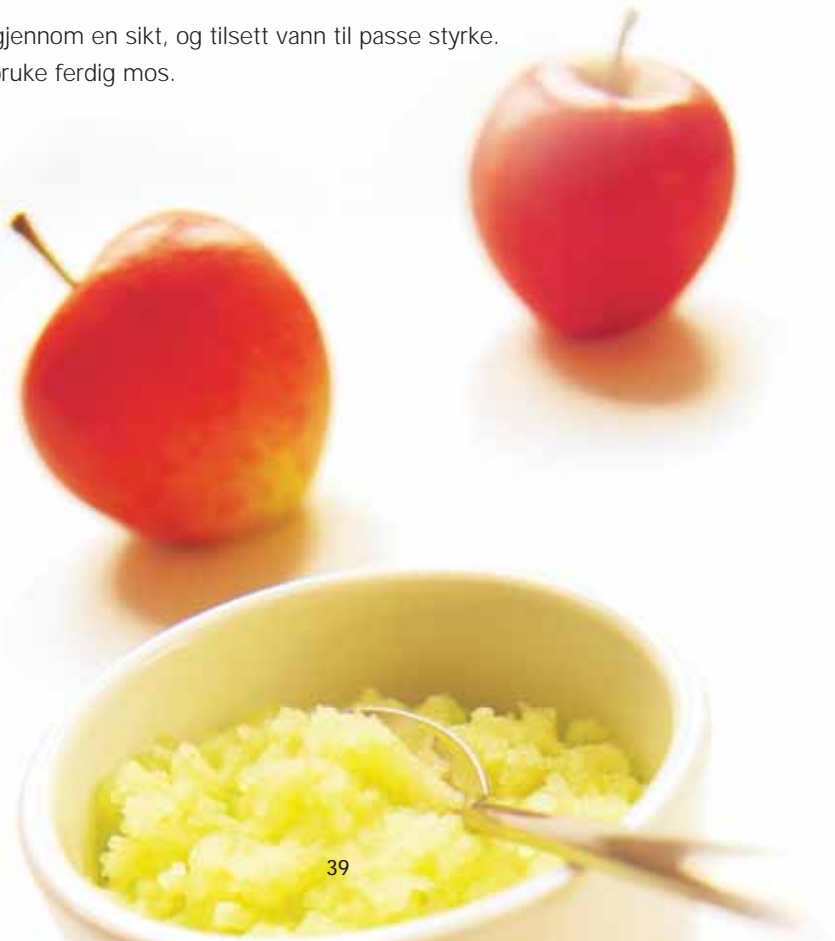
Skrell så mye frukt som barnet skal ha, og riv frukten på den fineste raspen på råkostjernet. Mosen tilsettes så mye vann som du ønsker. Sil fra fruktkjøttet om ønskelig.

#### Bærdrikk

friske eller frosne bær

vann

Mos bærene gjennom en sikt, og tilsett vann til passe styrke. Du kan også bruke ferdig mos.



## Appelsinjuice

appelsin  
vann

Del appelsinen i to og press ut saften på en sitronpresse. Spe med vann til passe styrke.

## GRØT

Hvis du velger å lage grøten selv, er det viktig å sørge for at tilgjengeligheten av jernet er så god som mulig. Dette gjør du ved å bløtlegge melet, og ved å servere matvarer med vitamin C (som bær- eller fruktmos/juice) til måltidet. Grøten bør kokes tykk på vann og tilsettes morsmelk eller morsmelkerstatning til passende konsistens før servering. Gjør dette når grøten er litt avkjølt, for å bevare bl.a. viktige immunstoffer i morsmelken. Bruk en liten kjele på 1 til 1,5 l ved tilberedning av grøtene. I større kjeler vil grøtvæsken fordampe før grøten er ferdigkokt.

## Havregrynsgrøt

ca. 1,5 dl

1 dl vann

2 1/2 - 3 ss lettkokte havregryn

1/2-3/4 dl morsmelk eller morsmelkerstatning

Bland kaldt vann og gryn sammen. Varm opp under omrøring, og la grøten koke ca. 3 minutter. Avkjøles noe før du sper til passe konsistens med melken.

I mikrobølgeovn:

Bland gryn og vann godt med gaffel i en skål. Kok grøten på full effekt i ca. 2 minutter. Rør godt om etter halv koketid. Rør om igjen etter full koketid. Avkjøl noe før du sper til passe konsistens med melken.

### Grovgrøt av sammalt mel

ca. 1 dl

2 ss sammalt hvete, grov

1 dl vann

litt morsmelk eller morsmelkerstatning

Bland mel og kaldt vann sammen. La blandingen stå en time eller mer til bløtlegging før koking. Varm opp mens du rører, og la grøten koke 5 minutter ved svak varme under lokk. Spe til passe konsistens med morsmelk eller morsmelkerstatning.

I mikrobølgeovn:

Bland mel og vann godt med gaffel i en skål. La blandingen stå en time eller mer før koking. Kok grøten på full effekt i ca. 2 minutter. Rør godt om i grøten etter halv koketid, mos ut eventuelle klumper. Rør om igjen etter full koketid. Spe til passe konsistens med morsmelk eller morsmelkerstatning.





# Ni til tolv måneders alder

## MORSMELK, MORSMELKERSTATNING, KUMELK OG YOGHURT

Det anbefales at barnet ammes hele det første leveåret og gjerne lenger. Hvis barnet ikke ammes eller det er behov for annen melk i tillegg til morsmelk, anbefales det å gi industri-fremstilt morsmelkerstatning frem til barnet er 12 måneder gammelt. Det er viktig at tilstrekkelig jernrik tilleggs-kost gis ved siden av morsmelk eller morsmelkerstatning.

Kumelk kan fortrenge mer jernrike matvarer fra kosten i spedbarnsperioden og bør som hovedregel ikke brukes som drikk eller i grøt det første leveåret. Mindre mengder kumelk kan brukes i matlaging mot slutten av første leveår, det vil si fra ca. ti måneders alder. Fra denne alderen kan også noe yoghurt og syrnnet melk (gjærne typer uten eller med lite tilsatt sukker) gis, helst sammen med kornvarer, eller som dessert. Yoghurt inneholder lite jern, og kan inneholde en god del sukker (fruktyoghurt) og bør derfor vanligvis ikke utgjøre et måltid i seg selv.

## Å SPISE BRØD SELV

Brødmåltidene blir nå stadig viktigere i barnets kosthold. Serverer du brødmat, gir du barnet større muligheter til å spise selv. Har du tidligere skåret bort skorpen på brødskivene, kan du nå prøve å beholde denne. Hvis du legger brødskivene dobbelt før du skjærer dem i småbiter, blir det lettere for barnet å putte bitene i seg fordi bitene ikke henger fast på fingrene.

Bruk grovt brød med litt myk plantemargarin og jernrikt pålegg, som leverpostei, kjøtt-pålegg eller jernberiket brunost og prim. Ved siden av kan du gi en vitamin C-rik matvare, som appelsin, kiwi, fruktjuice, nypeekstrakt, paprika eller revet kålrot, for å øke jernopptaket.

### FORSLAG TIL PÅLEGGSSORTER:

- Leverpostei
- Brune oster og prim (tilsatt jern)
- Kjøttpålegg (f.eks. hamburgerrygg, kokt skinke, servelat)
- Hvite oster og smøreoster
- Kaviar
- Sardiner eller makrell i tomat/olje
- Egg
- Rørte bær, fruktmos eller syltetøy med mindre sukker
- Banan

Ulike pålegg har varierende innhold av salt. For eksempel inneholder kalverull og servelat mye mindre salt enn fårepølse. Barnet kan spise pålegg som inneholder salt (leverpostei, kaviar osv.), men bruk et relativt tynt lag med pålegg. Ikke gi barnet for mye av de søte påleggstypene.

## Å SPISE ANNEN MAT SELV

Det er fint for barnet å få middagsmaten delt opp i små biter. Maten bør være gjennomkøkt. Stekt mat er vanskeligere å tygge enn kokt. Legg gjerne hver ingrediens for seg, slik at barnet lærer å skille smakene fra hverandre og å kjenne dem igjen. På denne måten ser også maten mer innbydende ut, og det blir spennende for barnet å kjenne på konsistensen med fingrene.

Det er helt naturlig at barnet vil ta på maten sin, det er lærerikt å kjenne forskjellen på grøt og en potetbit. Etter hvert kan du overlate skjeen til barnet selv. I startfasen når barnet spiser selv, kan det til enkelte måltider se ut som om veldig lite mat blir spist, men dette kompenseres gjerne barnet for ved neste måltid.

## Forslag til middagsretter

Legg vekt på hvordan du serverer maten til barnet. Også barn får bedre matlyst dersom maten serveres på en hyggelig måte i rolige omgivelser. La måltidet bli en samlingsstund. Barnet lærer mye av å spise sammen med andre.

Her er noen eksempler på «vanlige» middagsmenyer for familien, som du også kan gi til barnet. OBS: Ikke salt maten til barnet.

### GREIE HJEMMELAGDE RETTER:

- Kjøttsaus med pasta og grønnsaker
- Risotto med kjøtt, grønnsaker, ris og saus
- Skinkebiter, ostebiter, brød, saus og grønnsaker
- Kokt kjøtt med saus, poteter og grønnsaker
- Kjøttkaker/boller med saus, poteter og grønnsaker
- Lever med saus, poteter og grønnsaker
- Kokt kylling, ris/poteter og grønnsaker
- Kjøttsuppe/grønnsaksuppe
- Fiskegryte med grønnsaker
- Kokt fisk, poteter og grønnsaker
- Fiskeboller/pudding med hvit saus, poteter og grønnsaker
- Fiskegrateng, poteter og grønnsaker
- Fiskesuppe

## MÅLTIDSRYTME

De fleste barn kan nå følge familiens måltidsrytme, dersom familien spiser minst fire måltider daglig. Hold dere gjerne til ganske faste tidspunkter for måltidene. Barn i denne alderen kan være lite fleksible med hensyn til å vente på maten. Noen barn vil fortsatt ha mellommåltider bestående av morsmelk alene.

Tabellen under viser bare ett eksempel på en måltidsrytme. Det er mange måter å organisere måltidene på.

### EKSEMPEL PÅ MÅLTIDSRYTME:

Morgen	Morsmelk
Frokost	Morsmelk og brød eller grøt
Formiddagsmat	Morsmelk, brød og fruktmos/frisk frukt
Middag	Middag av potet, grønnsaker og kjøtt/fisk, vann/juice
Kveldsmat	Morsmelk, grøt og tran

For de som ikke ammes, byttes morsmelken ut med morsmelkerstatning.

Når barnet er på vei mot familiens kosthold mot slutten av første leveår, og har fått etablert mer faste måltider som frokost, formiddagsmat, middag og kveldsmat, er det bra om tre av disse måltidene har grøt eller brød som hovedingrediens. Gode mellommåltider kan være friske grønnsaker eller frisk frukt.

Antall måltider i løpet av en dag kan variere fra barn til barn, men færre enn fire måltider betyr at barnet må spise mye til hvert måltid for å få nok næring. Småspiste barn må spise oftere for å få i seg nok mat.



# Oppskrifter

## - ni til tolv måneders alder

For hver oppskrift oppgis det omtrent hvor mange desiliter den gir. På denne måten kan du anslå hvor mange måltider barnet ditt får ut av en oppskrift.

For de aller fleste barn vil det være nok å dele maten fint opp fra ni måneders alder. Du finner her oppskrifter på middager som også er egnet for dypfrysing. Når du lager en større porsjon, må maten avkjøles og dypfryses raskt. Se også s. 22 for tips om dette.

### MIDDAGSMAT

#### Fisk i folie

ca. 2 dl

1 potet

vann til å koke i

1/2 gulrot, brokkoli eller tomat

20-40 g fisk

ca. 1/4-1/2 dl kokevann til å mose/dele maten i

ev. 1 ts olje eller myk plantemargarin

Pensle et stykke aluminiumsfolie på midten med olje/plantemargarin. Legg på en bit rensset fisk sammen med rå finrevet gulrot eller f.eks. brokkoli. Pakk folien om innholdet, og legg pakken i en kjele med litt vann i, eller oppi potetkjelen. La det dampe 10-15 minutter. Åpne pakken forsiktig, slik at kraften ikke renner ut. Mos eller grovhakk innholdet sammen med kokt potet og spe med kraften og ev. vann/melk. Gulroten kan også serveres finrevet ved siden av.

#### Kylling

ca. 1 dl

1/4 dl ris eller 1 potet

1 bukett blomkål (ca. 30 g)

vann til å koke i

20-30 g kyllingfilet

ca. 1/2 dl kraft/kokevann til å mose

maten i

ev. 1 ts olje eller myk plantemargarin

ca. 10-12 dl

2 1/2 dl ris eller 600 g poteter (ca. 10 stk)

ca. 300 g blomkål

vann til å koke i

200-300 g kyllingfilet

ca. 3 dl kraft/kokevann til å mose

maten i

ev. 3 ss olje eller myk plantemargarin

Pakk fisken inn i folie,  
legg pakken oppå  
potetene og la fisken  
trekke med de neste  
10-15 minuttene,  
alt etter tykkelsen.



Fiskemiddag  
servert med  
raspet gulrot.

Kok blomkål og ev. potet i vann eller i kyllingkraft. Hvis du bruker ris, kok risen etter anvisningen på pakken, men unngå salt. Mos ris/potet og blomkål sammen med kokt kyllingkjøtt. Tilsett væske til mosen blir passe tykk. Bland ev. i olje/plantemargarin. Bruk saks og finklipp det kokte kyllingkjøttet. Fra åtte måneders alder kan du bruke finrevet rå gulrot eller kålrot som avveksling ved siden av eller i stedet for kokte grønnsaker.

### Kjøttsaus

ca. 2 dl inkl. pasta/potet

1 tomat

2 ss finrevet gulrot

1-2 ss vann

20-30 g kjøttdeig

1 krm basilikum eller oregano

1 kokt potet eller 60 g kokt pasta

ev. 1 ts olje eller myk plantemargarin

ca. 20 dl inkl. pasta/potet

300-400 g tomater (5-6 stk)

ca. 3 dl finrevet gulrot

ca. 1 dl vann

ca. 250 g kjøttdeig

1 ts basilikum eller oregano

600 g potet (ca. 10 stk) eller kokt pasta

ev. 2-3 ss olje eller myk plantemargarin

Skåld tomaten(e) i kokende vann slik at skinnet løsner, og flå skinnet av. Bland oppdelt tomat, gulrot, vann, krydder og kjøttdeig i en kjele. La kjøttsausene koke ved svak varme under lokk i 5 minutter. Tilsett ev. olje/plantemargarin. Server med kokt potet eller pasta, moset eller knust. Server gjerne gulroten finraspet ved siden av som avveksling.

### Saus

Etter hvert som barnet blir større, setter det pris på å få mat med mer smak. Mange liker å ha litt saus på maten, da blir den mer smidig. Du kan gi barnet den samme sausen som resten av familien spiser, hvis du tar av til barnet før du salter. Posesausen inneholder mye salt, og bør derfor unngås til spedbarn.

Det kan være greit å lage opp en større porsjon saus, som du så fryser ned i en isterningboks. Når bitene er frosset, dypper du boksen i litt varmt vann eller brekker bitene løs. Bitene legges i en plastpose og fryses ned igjen. Pass på at de ikke tiner, da vil de lett klumpe seg og være vanskelige å få fra hverandre. Ta ut det du trenger etter hvert.

### Lys saus

ca. 1 dl

2 ts hvetemel (strøkne)

1 dl grønnsak-, kjøtt-, fiskekraft eller melk

1 ts margarin/olje

ca. 5 dl

3 ss hvetemel

5 dl grønnsak-, kjøtt-, fiskekraft eller melk

1 1/2 ss margarin/olje

Rør mel og væske ut til en klumpfri blanding i en tykkbunnet kasserolle. Sett på varmen, rør til det koker. Tilsett fett. La sausen koke noen minutter.

## DESSERT

### Bærmos

Du kan bruke friske eller frosne bær. Sukre forsiktig. Unngå å bruke bær som er frosset ned med mye sukker. Mos bærene gjennom en sikt med gaffel eller skje. Hvis barnet synes at bærmosen blir litt for syrlig, kan du prøve med litt melk på. Gode bæerslag til mos er blåbær, solbær, bringebær, molter og jordbær.

### GRØT

Bruk gjerne morsmelk i grøten fortsatt, dersom du har overskudd av melk. Moset frukt eller saft av bær smaker godt i eller ved siden av grøten når barnet nå blir større og krever mer smak. Du kan også lage ditt eget grøtpulver ved å tørke og male grovt brød. Dette blandes med varm væske.

### Brødgrøt

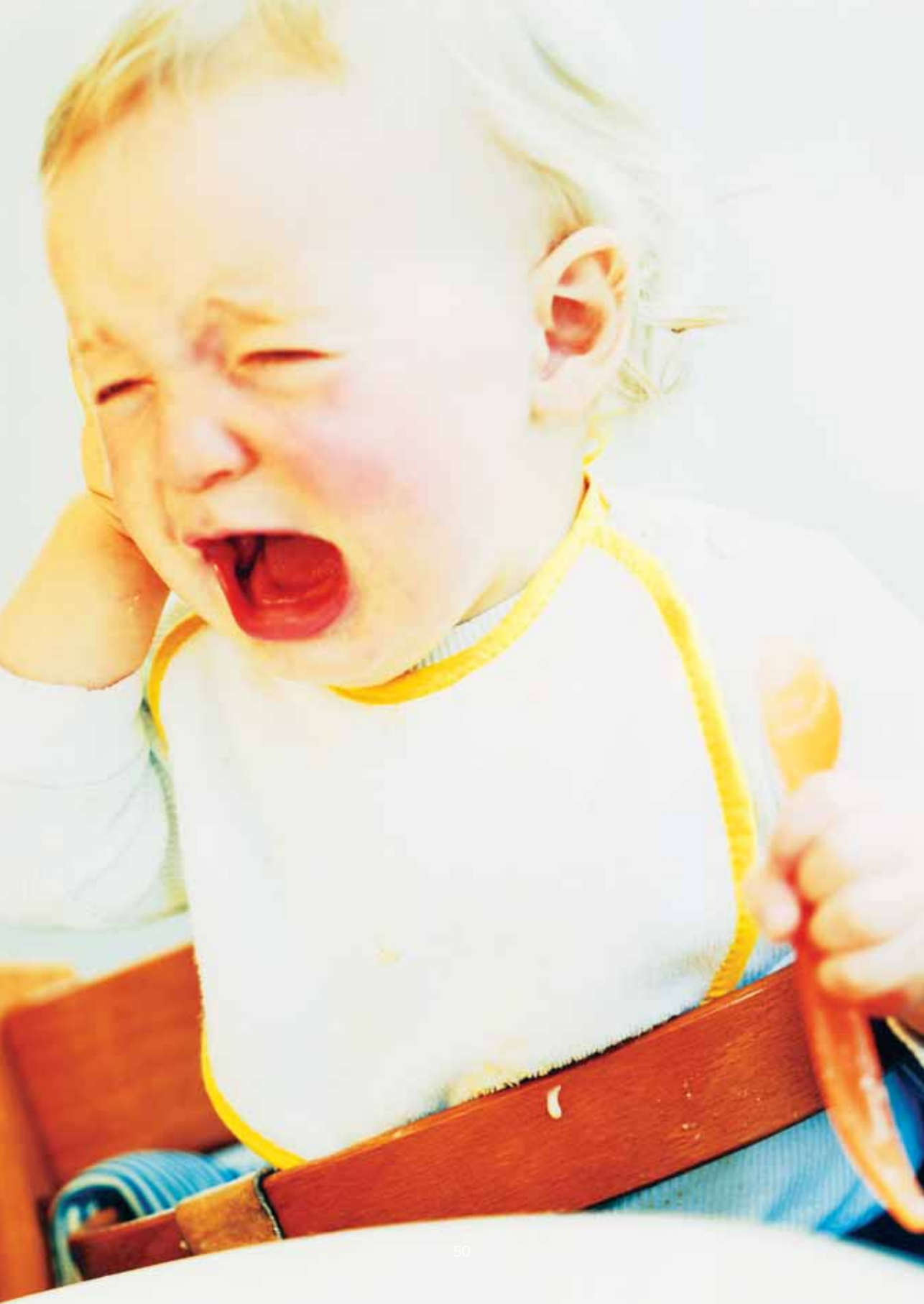
ca. 1/2-1 dl

1 skive grovt brød eller knekkebrød

1/2-3/4 dl varm melk (morsmelk eller morsmelkerstatning)

Skiven smuldres fint og bløtes i melk. Knekkebrødgrøt kan med fordel bløtes noe lengre. Grøten er rask å lage, og den gir god tyggeøvelse.





# Kostråd i noen problemsituasjoner

## Gulping

Sultne barn kan spise fort og svelge mye luft, som så må opp igjen. Magesekken er lukket med en muskel mot spiserøret. Denne lukkemekanismen er svak det første leveåret. Magesekken er liten, og det er viktig at barnet får opp overflødig luft etter måltidet. En god rap gjør at barnet beholder maten bedre.

Er gulping et problem, kan det hjelpe å la barnet ligge litt høyere med overkroppen. Hev hodeenden på senga ved for eksempel å legge en murstein eller noen tykke bøker under hvert sengebena.

Dersom gulpingen er voldsom og barnet ikke vokser nok, bør barnet undersøkes av en lege. Du kan også be om råd på helsestasjonen.

## Forstoppelse

Enkelte barn har tendens til treg mage. Barn som bare får morsmelk kan ha avføring sjelden, men vi regner ikke med at disse barna får forstoppelse. Det kan godt gå fra en uke til ti dager, kanskje mer, mellom avføringene. Barnet kan virke litt utilpass dagen(e) i forveien. Når det så får avføring, kommer det mye. Etterpå er barnet i fin form igjen.

Får barnet morsmelkerstatning, er det vanligere med treg mage. Du kan da først prøve å bytte type morsmelkerstatning. Hjelper ikke det, kan du prøve med litt maltekstrakt eller svikesaft i tillegg.

Etter at barnet har begynt med fast føde, kan fint sammalt mel og grønnsaker hjelpe mot treg mage. I tillegg må du passe på at barnet får nok væske. Rikelig drikke er nødvendig for fordøyelsessystemet. Vann er den beste tørstedrikken.

Kostfiber i korn og kornprodukter virker godt på tarmen, og kostfibermengden kan økes ved å bruke mer sammalt mel eller å tilsette kli i grøten. Klien kokes sammen med det sammalte melet, eller den kokes opp for å trekke vann før den blandes i ferdig grøt. Grovt brød og grøt av sammalt mel er nyttig for trege mager. Frukt og grønnsaker er også en kostfiberkilde og bør derfor inngå i kosten til barnet daglig.

Mye kumelk kan virke stoppende. Kokt melk kan også gi treg mage. Syrnede melkeprodukter og yoghurt er derimot mageregulerende. Som for yoghurt, er det slik at surmelksvarianter med fruktsmak kan inneholde en god del sukker.

Barn som får mye loff, fint brød, fine kjeks, spaghetti, pannekaker og andre bakverk av fint mel, får lettere treg mage.

Spør lege/helsesøster om råd hvis det er noe du er usikker på.

## Diaré

Diaré vil si hyppige, løse avføringer og nedsatt helsetilstand.

Hvis barnet får diaré, kan det være nødvendig å kontakte lege eller helsesøster.

Små barn blir raskt uttørret. Gi rikelig med væske i form av morsmelk eller morsmelk-erstatning, eller vann blandet med eplemost for litt større barn. Det finnes også en elektrolyttblanding som kan kjøpes på apoteket.

Noen matvarer gjør at mageinnholdet tykner og går saktere gjennom tarmen. Tarmen får da bedre tid til å suge opp væsken, og avføringen blir fastere. Slike matvarer er for eksempel raspet eple, blåbærmos og gulrotmos. Gulrotmos kan også tynnes ut med vann og gis på skje.

## Barn som legger mye på seg

Når annen mat enn morsmelk gis, kan noen barn øke mer i vekt enn ønskelig. Dersom barnet ditt legger mye på seg over en lengre periode, skal det ikke slankes. Derimot kan du prøve å få til at barnet ikke øker så mye i vekt på en stund, slik at det vil «vokse inn i sin vekt».

### NOEN RÅD:

- Hvis barnet får industrifremstilt morsmelkerstatning, pass på at det ikke er for mye pulver i måleskjeen. Stryk den ordentlig av, og press ikke pulveret sammen i skjeen. Kontrollvei den fulle måleskjeen av og til. Du bør derimot ikke tynne ut morsmelkerstatningen, dette kan lett føre til feilernæring.
- Bruk vann som tørstedrikk.
- Ikke kutt ut for mye av fettene fra barnets mat, men hvis barnet spiser brød, bruk bare et tynt lag margarin på skiven. Alle typer smørepålegg kan brukes, men i tynt lag. Velg magre påleggssorter.
- Potet- og grønnsakmengden kan økes uten at energiinntaket øker noe særlig.
- Bruk grønnsaker også til brødmåltidet.
- Unngå småspising mellom måltidene.
- Sørg for at barnet ditt beveger seg mer. Du kan aktivt oppmuntre det til å røre på seg, hvis barnet er av den svært rolige typen.

## Småspiste barn

Dersom barnet spiser lite i forhold til det som forventes, blir foreldrene ofte bekymret for at det ikke får i seg nok mat. Det hjelper lite å prøve å lokke maten i barnet, eller å prøve å «tvinge» den ned. For disse barna er det spesielt viktig at maten er variert, og måltidene godt sammensatt. Spør på helsestasjonen dersom du er usikker på dette. Små og hyppige måltider gir mer næring enn færre og større måltider. Husk også å ha reelle forventninger til hvor mye et spedbarn spiser. Ofte vil en porsjon på 1/2-1 dl være nok rundt seks måneders alder. Ved åtte til ni måneders alder kan porsjonsmengden være økt til ca. 2 dl, men noen barn spiser mindre porsjoner, og andre større.

Et spedbarn som sover mye, får lite tid til spising, og det må kanskje vekkes når det skal spise. Det kan være viktig for at det skal få i seg nok mat. Vekk barnet i god tid før måltidet, slik at barnet er helt våkent når måltidet begynner.

For småspiste barn kan det være en fordel å øke fettinnholdet i maten og dermed konsentrere energiinnholdet. Les om fett i kapittelet om «Mat og næringsstoffer», s. 57.

Unngå å gi barnet sukkerholdig mat eller godterier mellom måltidene. Det fører bare til mindre matlyst ved neste måltid og fortrenger dermed mer næringsrik mat.

Vær klar over at de porsjonene som antydes i tabeller på pakningen til industrifremstilt barnemat ofte er i største laget, og de er beregnet for dem som spiser mye. Noen barn spiser naturlig langt mindre enn andre, og trenger også mindre.

Synes du at barnet spiser svært lite og ensidig, bør du diskutere dette med helsesøster. Så lenge barnet er aktivt, har en rimelig vekst og vekt og ellers virker fornøyd, er det som regel liten grunn til bekymring.

## MILEPÆLER

Nyfødte barn får bare flytende mat i form av morsmelk eller ev. morsmelkerstatning. Når barnet er seks måneder, kan fast føde gradvis introduseres. Skjemaet under gir en orientering om når barn vanligvis kan begynne med forskjellige matvarer.

ALDER	KONSISTENS	MATVARE
0 måneder	Flytende mat	Morsmelk, ev. morsmelkerstatning
1 måned	Flytende mat	Tran, ev. annet vitamin D-tilskudd
6 måneder	Fint moset mat	Poteter, grønnsaker Grøt med morsmelk/morsmelkerstatning
6 til 9 måneder	Økende grovhet på maten	Finmoset kjøtt/fisk Frukt, bær Brød i små biter
9 til 12 måneder	Grovt moset/ finkuttet mat	Mat som krever litt tygging Grovt brød i noe større biter Fra 10 måneders alder kan noe kumelk brukes i matlaging og noe yoghurt/ syrnet melk brukes
Fra 12 måneder	Vanlig oppdelt mat	Samme mat som familien, men uten for mye salt Kumelk, magre typer anbefales

# Veien videre – fra ett års alder

## MELKETYPER

Hvis mor og barn trives med ammingen, er morsmelken fortsatt verdifull for barnet.

Fra ett års alder anbefales lett-, ekstra lett- eller skummet melk hvis barnet har normal vekstutvikling. Melk og melkeprodukter er i norsk kosthold en viktig kilde til energi, protein, kalsium og andre næringsstoffer. De magre melketyperne anbefales fremfor helmelk for å redusere inntaket av mettet fett og for tidlig å innarbeide sunne matvaner.

Mengden kumelk og kumelksprodukter bør begrenses til små barn (til maksimalt ca. 5-6 dl pr. dag, inkludert yoghurt), for at ikke melk skal fortrenge mer jernrike matvarer fra kosten. Husk at fruktvariantene av yoghurt ofte kan inneholde en god del sukker.

## BRA MAT FOR STORE OG SMÅ MAGER

La barnet få tilbud om minst fire hovedmåltider i løpet av dagen. Det er bra om tre av måltidene har brød, grøt eller kornblandinger som basis. Hvis barnet er sultent mellom måltidene, kan du gjerne gi frukt og grønnsaker. Dette gir nyttige næringsstoffer samtidig som appetitten ikke blir ødelagt før neste måltid.

Det er bra å venne barnet til å spise grovt brød, fordi dette inneholder mer kostfiber, jern og B-vitaminer enn lyst og mellomgrovt brød. Knekkebrød og kornblandinger er et godt alternativ til brød. Grøt kokt på müsli kan også være en god avveksling fra brødskiven.

Valg av pålegg er fortsatt viktig. Leverpostei, jernberiket brunost og prim, kaviar, kokt skinke, hvit ost og smøreoster er eksempler på bra pålegg. Noe av pålegget kan gjerne være magre typer, f.eks. halvfet hvit ost. Varier med forskjellig pålegg. Bruk gjerne litt myk plantemargarin på brødskiven.

Ukens middager bør by på variasjon i kostholdet, både når det gjelder ingredienser og tilberedningsmetoder. Barnet kan nå lettere tygge stekt mat. Stek fisk og kjøtt i olje eller myk plantemargarin, fremfor i hard margarin eller meierismør som inneholder mye mettet fett. Ovnsbakt kjøtt, fisk og poteter er et godt alternativ til pannesteking.

### RÅD FOR SAMMENSETNING AV MIDDAGSMÅLTIDET:

- 1/3 av tallerkenen fylles med proteinrik mat som kjøtt eller fisk, eller en blanding av for eksempel bønner og mais
- 1/3 med rå/kokte grønnsaker og
- 1/3 med stivelsesrik mat som poteter, pasta eller ris

Det anbefales også at barn får fem porsjoner med frukt og grønnsaker hver dag (inkludert poteter, bær og juice). Det er selvfølgelig ikke snakk om fem voksne porsjoner frukt og grønnsaker. En barneporasjon kan i denne sammenhengen være et halvt eple, en halv banan, en tredels gulrot, en mandarin eller en neve druer.

Av alle typer drikke er vann den beste tørstedrikk mellom måltidene og til middag. Til brødmåltidene kan du gi melk og variere med juice. Begrens bruken av brus, saft og nektar. Disse produktene inneholder mye sukker, men lite av eller ingen andre næringsstoffer. Kunstig søtet brus og saft bør ikke brukes til små barn.

### **Og godteri spiser vi bare til fest...**

Sukker inneholder kun energi og ingen andre næringsstoffer, og gir såkalte «tomme kalorier». Sukker er også uheldig i forhold til barnets tannhelse. Derfor anbefales det at barn begrenser inntaket av sukker. For små barn med små mager blir det ekstra viktig å gi mat som inneholder mye næringsstoffer. Begrens bruken av saft, brus, nektar, søte kjeks, kaker og godteri mellom måltidene og til hverdags.

### **VITAMINTILSKUDD**

Også barn over ett år anbefales tran, eventuelt vitamin D-dråper. En stor teskje (5 ml) tran daglig gir de anbefalte 10 mikrogram vitamin D opp til tre års alder. I tillegg til D-vitamin inneholder tran A-vitamin og omega-3-fettsyrer. For de fleste friske småbarn er et sunt og variert kosthold tilstrekkelig, og det er ikke behov for tilskudd av andre vitaminer eller mineraler enn vitamin D. Det anbefales å bruke bare ett vitamin D-tilskudd daglig. Bruker man både tran og andre tilskudd, er faren tilstede for å komme opp i for store doser. Derfor er det viktig å følge doseringen som er gitt på emballasjen.

Barn som får vitamin D-tilskudd, kan trygt bruke ekstra lett lettmelk tilsatt vitamin D. Barn som ikke får vitamin D-tilskudd, bør få melk tilsatt vitamin D (ekstra lett lettmelk) fra ett års alder.

# Mat og næringsstoffer

Næringsstoffene i maten kan deles i fem hovedgrupper: Proteiner, karbohydrater, fett, vitaminer og mineraler. Vi trenger de ulike næringsstoffene i varierende mengde, avhengig av alder, kjønn og aktivitet. Fordi barn spiser mye mindre enn voksne, er det viktig at deres mat er spesielt rik på næringsstoffer.

**Energi** trengs til vekst, bevegelse og varme. Energien tilføres fra proteiner, karbohydrater og fett i maten. Behovet for energi kan variere mye fra barn til barn.

**Proteiner** er viktige for oppbyggingen av kroppen, og de er spesielt viktige for små barn som vokser raskt. Spedbarnet får sitt proteinbehov dekket gjennom melken. Morsmelkens protein er spesiallaget for barnet. Gode kilder til protein er melk og melkeprodukter, kjøtt og kornvarer. Et variert kosthold gir nok protein til å dekke barnets behov.

**Karbohydrater** kan inndeles i sukkerarter, stivelse og kostfiber. Sukkerartene omfatter bl.a. vanlig sukker, melkesukker (laktose), fruktssukker og druesukker (glukose). Morsmelken inneholder melkesukker, og dette er det dominerende karbohydratet i kosten første levehalvår. Karbohydrater er den viktigste energikilden i kosten. Grovt brød og andre grove kornvarer, grønnsaker, poteter, frukt og bær er rike på både stivelse og kostfiber. Dette er samtidig matvarer som er rike på vitaminer, mineralstoffer og antioksidanter. Et tilstrekkelig kostfiberinntak motvirker forstoppelse. Inntaket av vanlig sukker og sukkerholdige matvarer bør begrenses for å sikre tilførselen av næringsstoffer og av hensyn til tannhelsen.

**Fett** er også en viktig energikilde i spedbarnskosten. Fettinnholdet i morsmelk er høyt, og dette fettene inneholder blant annet omega-3- og omega-6-fettsyrer. Disse fettsyrene er sentrale for utviklingen av hjerneceller, synsceller og nervevev. Innholdet av disse fettsyrene i morsmelk påvirkes av morens kosthold; både indirekte gjennom fettsyresammensetningen i lagret fettvev og direkte gjennom mors kost når hun ammer. Fet fisk og tran er gode kilder til omega-3-fettsyrer, mens margarin og planteoljer er de viktigste kildene til omega-6-fettsyrer. Vi får fett i kosten vesentlig fra margarin/smør/oljer, melk/melkeprodukter, kjøttvarer og fet fisk.

**Mineralstoffer** er nødvendige i små mengder, bl.a. for kroppens oppbygging, som kalsium i bensubstansen og jern i de røde blodlegemer. Morsmelken inneholder alle mineralene barnet trenger i mengder som er spesielt tilpasset spedbarnets alder. Den inneholder også stoffer som letter opptaket av mineraler i spedbarnets tarm. Spedbarnet får tilstrekkelig av de fleste mineralene gjennom en variert kost, men det kan bli mangel på jern.

**Jern** er nødvendig for dannelsen av hemoglobin i de røde blodlegemene. For lite jern i kosten over tid gjør at man kan få jernmangelanemi. Stadige infeksjoner, nedsatt matlyst, irritabilitet, blekhet og tretthet er de viktigste symptomene ved jernmangelanemi.

Fullbårne barn er vanligvis født med et jernlager som varer til ca. seks måneders alder. For tidlig fødte barn og barn med lav fødselsvekt (under ca. 2,5 kg) er født med et mindre jernlager. Morsmelken har et relativt lavt innhold av jern, men jernet utnyttes til gjengjeld svært godt i første levehalvår. Morsmelkerstatningene er tilsatt jern og er derfor en god jernkilde. Vanlig kumelk inneholder lite jern. Barn trenger jernrik kost i annet levehalvår. Det anbefales å bruke jernberiket grøt, kjøtt og grove brød-/kornvarer. Jern i kjøtt og fisk opptas bedre enn jern i kornvarer og andre plantematvarer. Opptaket av jern fra grove brød- og kornvarer og andre plantematvarer fremmes av vitamin C og en faktor i kjøtt og fisk når dette inntas i samme måltid. Andre gode kilder til jern er brunost og prim tilsatt jern.

**Kalsium** er særlig viktig for skjelettet og for tennene. Morsmelk er den viktigste kalsiumkilden for spedbarn. De viktigste kalsiumkildene senere er melk, ost og andre melkeprodukter. Det er ikke vanskelig å få nok kalsium når vi bruker disse matvarene.

**Vitaminer** er et samlenavn på mange forskjellige stoffer som kroppen ikke selv kan lage, og som vi trenger tilført i forskjellige mengder gjennom hele livet. B- og C-vitaminer er vannløselige og løses lett ut i kokevannet når vi lager mat. A- og D-vitaminer er fettløselige. Kroppen kan skille ut de vannløselige vitaminene den ikke trenger via urinen. De fettløselige vitaminene lagres i kroppen. Tar man store doser av A- og D-vitaminer over tid, kan dette være skadelige.

**Vitamin A** har betydning for synet, celledeling og for at slimhinnene skal fungere normalt. Vitamin A finnes særlig i tran, fete fiskeslag, fargede grønnsaker (spesielt gulrot og brokkoli), i margarin og lever (leverpostei).

**Vitamin D** er nødvendig for at kalsium skal tas opp fra tarmen og bygges inn i skjelett og tenner. Vitamin D dannes i huden under påvirkning av sollys, eller vi får det gjennom kosten fra fet fisk, tran (ev. vitamin D-dråper), vitaminberiket margarin og vitaminberiket melk. I vårt solfattige land bør alle sped- og småbarn få vitamin D-tilskudd fra de er fire uker gamle.

**B-vitaminene** er en gruppe ulike stoffer som har betydning for omsetningen av næringsstoffer i kroppen. Behovet dekkes gjennom et vanlig godt kosthold.

**Vitamin C** er nødvendig for at cellene i binde- og støttevevet skal fungere normalt. Vitamin C letter opptaket av jern i tarmen fra kornvarer og grønnsaker. Vitamin C finnes særlig i frukt (som appelsiner og andre sitrusfrukter), bær, enkelte grønnsaker (som paprika og kålrot) og i poteter. Morsmelken inneholder tilstrekkelig vitamin C hvis mor har et variert kosthold med en del frukt og grønnsaker.

# Vil du vite mer?

## Hvordan du ammer ditt barn

Brosjyre IS-2092. Gratis.

Helsedirektoratet og Nasjonalt kompetansesenter for amming, Rikshospitalet  
Helsedirektoratet, Postboks 7000 St Olavs plass, 0130 Oslo

## Gravid

Brosjyre IS-2184. Gratis.

Helsedirektoratet, Postboks 7000 St Olavs plass, 0130 Oslo

## Forebygging av allergi hos barn

Brosjyre. Gratis.

Norges Astma- og Allergiforbund  
Postboks 2603 St. Hanshaugen, 0131 Oslo

## Matvaretabellen

Matvaretabellen gir opplysninger om matvarenes innhold av forskjellige næringsstoffer.

Helsedirektoratet, Mattilsynet,  
Avdeling for ernæringsvitenskap, Universitetet i Oslo  
Tabellen er nå tilgjengelig på internett:  
[www.matportalen.no/matvaretabellen](http://www.matportalen.no/matvaretabellen)

## Internett-adresser

Ammehjelpen: [www.ammehjelpen.no](http://www.ammehjelpen.no)  
Forbrukerrådet: [www.forbrukerradet.no](http://www.forbrukerradet.no)  
Matportalen: [www.matportalen.no](http://www.matportalen.no)  
Mattilsynet: [www.mattilsynet.no](http://www.mattilsynet.no)  
Nasjonalt folkehelseinstitutt: [www.fhi.no](http://www.fhi.no)  
Norges Astma- og Allergiforbund: [www.naaf.no](http://www.naaf.no)  
Helsedirektoratet: [www.helsedirektoratet .no](http://www.helsedirektoratet.no)  
Statens helsetilsyn: [www.helsetilsynet.no](http://www.helsetilsynet.no)

