



MAT OG MÅLTIDER for spedbarn

Innhold

→ 0 til 6 måneder

Innledning	3
Det første viktige året	6
Morsmelk - den beste maten	8
Amming	9
Råd til deg som ammer	11
<i>Ha en god ammestilling</i>	11
<i>Nok morsmelk?</i>	12
<i>For mye melk?</i>	12
<i>Sunn og variert kost</i>	14
<i>Vegetarisk kosthold</i>	14
<i>Alkohol, røyk, koffein og medisiner</i>	17
Morsmelkerstatning	18
D-vitamin	21
Trenger barnet mer mat?	22

→ Fra 6 måneder

Barnet blir seks måneder	25
<i>Begynn med miniporsjoner</i>	25
<i>Middagsmat</i>	26
<i>Grøt og brødmatt</i>	26
<i>Klemmeposer</i>	29
<i>Mat dere skal vente med å gi</i>	29
Hvis barnet reagerer på maten	31
<i>Matallergi og matoverfølsomhet</i>	31
Små og store utfordringer	32
<i>Gulping</i>	32
<i>Forstoppelse</i>	32
<i>Diaré</i>	35
<i>Barn som legger mye på seg</i>	35
<i>Småspiste barn</i>	35
Råd for sunn vekst og vektutvikling	36
Familien spiser sammen	38
Les mer	39

Tittel: **Mat og måltider for spedbarn**

Bestillingsnummer: IS-2553

Utgitt: 2016, revidert 2017

Utgitt av: Helsedirektoratet

Kontakt: Avd. barne- og ungdomshelse

Nettside: helsedirektoratet.no

Hftet kan bestilles her:

<https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/mat-og-maltider-for-spedbarn>

Design: Itera Gazette

Foto: Ole Walter Jacobsen

Takk til de nybakte mødrene, samt Neo, Luna, foreldrene Bjørgunn og Simon og hunden Blanco, som er avbildet.



Gi barnet mat med ulik konsistens og smak det første året.

Kjære foreldre

Dette heftet er for dere som har spedbarn. Heftet handler om mat, måltider, ernæring og omsorg i løpet av barnets første år.

Rådene bygger på anbefalinger i Nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring fra 2016. Retningslinjen finnes på Helsedirektoratets nettside, [Helsedirektoratet.no/retningslinjer](https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer).

Mer informasjon om amming, barnemat og ernæring finner du på [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) og andre nettstedet som vi viser til i heftet.



Visste
du at

- Morsmelk er den beste maten for spedbarnet, og barnet kan trygt få kun morsmelk de første seks månedene, med tilskudd av D-vitamin, dersom barn og mor trives med det.
- Dersom det er behov for annen mat enn morsmelk, er morsmelkerstatning det eneste alternativet de fire første månedene.
- Delvis amming er også bra for barn og mor.
- Dersom det er behov for mer mat enn morsmelk etter at barnet er fylt fire måneder, bør fast føde introduseres.
- Når barnet er seks måneder gammelt, bør det få annen mat i tillegg til morsmelk/morsmelkerstatning.
- Barn bør om mulig få morsmelk i hele første leveår og gjerne lenger dersom barn og mor trives med det.
- Det er klokt å snakke om disse rådene med helsepersonell når det gjelder akkurat deres barn.

Det første viktige året

Det første leveåret legges grunnlaget for matglede, matlyst og gode spisevaner.

Samspeillet mellom barnet og foreldrene påvirker barnets forhold til spisesituasjoner og mat. Foreldre, søsken og andre rundt barnet blir forbilder, og deres verdier og holdninger til mat har stor betydning for barnet.

Det er trygt og bra for spedbarnet å få kun morsmelk de første seks månedene, med tilskudd av D-vitamin, hvis barn og mor trives med det. Noen barn trenger mer næring enn morsmelk. Da kan morsmelkerstatning gis i tillegg til morsmelken de første fire månedene. Fast føde skal ikke introduseres før barnet har fylt fire måneder (se side 22). Fast føde vil si all annen mat enn morsmelk/morsmelkerstatning.

Barn som er født for tidlig, eller som har lav fødselsvekt, kan i tillegg ha behov for andre tilskudd. Dette vil sykehuset gi veiledning om.

Fra omkring seks måneders alder innføres gradvis fast føde. Barnets mat bør være allsidig og variert, måltidene regelmessige, og porsjonene tilpasset alder og aktivitetsnivå. I tillegg til et sunt kosthold og felles måltider, vil fysisk aktivitet og nok søvn være viktig for at barnet vokser og utvikler seg best mulig og for at hele familien skal ha det bra.





Morsmelk

- den beste maten

Morsmelk er den beste maten for spedbarnet. All amming - også delamming - er gunstig for både deg som ammer og for barnet ditt.

Morsmelk gir:

- næringsstoffer som barnet trenger
 - infeksjonsbeskyttelse
 - komponenter som er gunstige for utvikling av immunsystemet
 - hormoner og enzymer som påvirker fysiologisk modning
-

Morsmelk er gunstig for utviklingen av barnets immunforsvar og hjerne, og reduserer risikoen for infeksjoner, overvekt og diabetes.

Fullamming vil si at barnet kun får morsmelk og ikke noe annen mat eller drikke, unntatt tilskudd av vitaminer, mineraler eller medisiner. Barnet delammes hvis det får morsmelkerstatning i tillegg til morsmelken.

Så lenge barnet vokser og trives, og så lenge mor trives med ammingen, er det ingen grunn til å gi barnet annen mat og drikke enn morsmelk de første seks månedene. I denne perioden gir morsmelk all næring og væske barnet trenger, med unntak av D-vitamin. Har du et vegetarisk kosthold, kan barnet trenge andre tilskudd. Les mer på side 14. Barnet trenger ikke ekstra tilførsel av vann, selv i varmt klima.



Amming

Noen mødre kommer godt i gang med ammingen før de reiser hjem fra sykehuset. For andre kan det ta lengre tid. Melkeproduksjonen stimuleres ved at barnet legges til brystet ofte.

Amming gir nærhet og hudkontakt mellom mor og barn. For mor bidrar amming til at livmoren trekker seg fortere sammen etter fødselen, at menstruasjonen kommer senere tilbake, og at det kan være enklere å komme tilbake til normalvekt. Fungerer ammingen godt, kan den også bidra til å forebygge barseldepresjon. På lengre sikt bidrar amming til å redusere risikoen for brystkreft, eggstokkreft, diabetes type 2 og hjerte- og karsykdommer hos mor. Amming er i tillegg miljøvennlig, hygienisk og praktisk, og det koster ikke noe.



Liggende ammestilling: Du og barnet ligger på siden, tett inntil hverandre.



Klassisk vuggestilling: Mage mot mage.



Twillingstilling: Barnet på siden under armen.

Råd til deg som ammer

Det nyfødte barnet bør selv få bestemme når det skal ammes (selvregulering), men enkelte er så søvnige at de bør stimuleres til å die.

Den nyfødte bør die ofte. Måltidene kan gli over i hverandre og bli «ammeepisoder» mer enn adskilte måltider. Magesekken er svært liten den første tiden. Det er vanlig med 8-12 måltider eller mer i døgnet de første ukene. Deretter avtar antallet måltider gradvis for mange. Hvis barnet øker normalt i vekt, får det tilstrekkelig med mat. Det er vanskelig å vite hvor mye melk et barn som ammes får. Mest sannsynlig får det 6-8 desiliter per døgn.

Dersom det oppstår problemer med ammingen, eller du ønsker veiledning, snakk med jordmor eller helsesøster ved hjemmebesøk, eller på helsestasjonen. Du kan få gode råd og personlig veiledning via Ammehjelpen.no.

Ha en god ammestilling

Legg barnet tett inntil kroppen din, mage mot mage. Barnets nese bør ligge i høyde med brystknoppen. Ved at du stryker brystknoppen mot barnets munn, vil barnets søkerefleks utløses. Dette bidrar til at barnet gaper stort og får riktig tak rundt både brystknopp og areola. Riktig dietak er viktig for at barnet skal få i seg melken og for at mor skal unngå såre brystknopper.

Nok melk?

Melkeproduksjonen stimuleres av barnets suging og av at melken melkes ut av brystet. Hvis barnet signaliserer at det trenger mer mat – for eksempel ved at det er ekstra glupsk eller våkner kort tid etter forrige måltid – kan du amme oftere slik at melkeproduksjonen øker. Dette kalles økedøgn og kan vedvare noen dager.

Noen ganger viser barnet mindre interesse for brystet, eller produksjonen avtar. Da er det viktig å fortsette å amme hyppig og tilby begge bryst til hvert måltid. Melkeproduksjonen vil da som regel ta seg opp.

For mye melk?

Har du mer melk enn barnet spiser, kan du pumpe ut melken og fryse den ned for senere bruk. Morsmelk kan oppbevares inntil seks måneder i fryseren og i 3-5 dager i kjøleskapet.

Gi gjerne bort overskuddsmelk til nyfødte på sykehus. Ammehjelpen.no har en oversikt over alle morsmelkbanker i Norge. Her finner du også informasjon om metoder for å redusere melkemengden, dersom du opplever at dette er et problem.



Tilbakeleent ammestilling: Len deg tilbake med barnet oppå deg, mage mot mage.



Dette stimulerer barnets ammereflekser.



Modifisert vuggestilling: Støtt barnets rygg.

Sunn og variert kost for mor

Ammende kvinner bør spise og drikke sunt og variert og følge de vanlige kostrådene for befolkningen.

Hvis du spiser fet fisk eller tar tilskudd av omega-3-fettsyrer (i form av tran, algeolje eller annet tilskudd), vil det øke mengden av omega-3-fettsyrer i morsmelken. Disse fettsyrene har betydning for utvikling av barnets hjerne og nervesystem. Fordi svangerskap og amming tærer på kroppens jernreserver, bør du sørge for å få nok jern i ammeperioden. Gode jernkilder er grovt brød, magert kjøtt, fisk, bønner, linser og erter. C-vitaminrike grønnsaker og frukt til måltidet vil øke jernopptaket og øke innholdet av C-vitamin i morsmelken. Tørsten er en god rettesnor for hvor mye du trenger å drikke. Gode drikker er vann, magre melketyper, juice og te av frukt. Hvis du spiser lite av enkelte matvarer som fisk og/eller meieriprodukter, kan du ha behov for tilskudd. Les mer om næringsstoffer du bør være ekstra nøye med å få nok av mens du ammer på [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no).

Vegetarisk kosthold

Godt sammensatt vegetarkost kan dekke behovet for næringsstoffer for både voksne og barn i alle aldre. Hvis du har et helt vegetarisk kosthold (vegankost) og ammer, trenger både du og barnet tilskudd av vitamin B12, D-vitamin og jod. Algeolje inneholder omega-3-fettsyrer og kan brukes i stedet for tran.

Les mer om vegetarkost på [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) og om tilskudd hos [Helsepersonell for plantebasert kosthold \(Hepla.no\)](https://www.helsepersonell.no).



Et sunt og variert kosthold er gunstig for både mor og barn i ammeperioden.



Få hjelp av en annen voksen til å ta seg av barnet hvis du har drukket alkohol.



Velg gjerne fruktte, men hold varme drikker utenfor babyens rekkevidde.

Alkohol, røyk, koffein og medisiner

Nikotin, koffein, alkohol, narkotiske stoffer og mange medisiner går over i morsmelken og kan påvirke barnet. Medisiner er sjelden til hinder for å amme. Sjekk med apotek, lege eller [Tryggmammamedisin.no](https://tryggmammamedisin.no).

Vær forsiktig med kaffe, te og andre drikker som inneholder koffein, som cola og energidrikk. Unngå mer enn to kopper per dag. Frukt- eller nypete er gode alternativer. Ammete med fennikel anbefales ikke.

Du bør unngå alkohol de første seks ukene etter termindato, og senere begrense alkoholinntaket. Du bør vente tre timer før du ammer barnet, etter å ha drukket ett glass vin/øl (én alkoholenhet). Promillen i morsmelken synker i samme takt som promillen din ellers. Alkoholen lagres ikke i melken. Det er derfor ikke nødvendig å pumpe og kaste melken (med mindre du opplever melkespreng) før du kan amme igjen. Alkoholen kan gjøre barnet mer søvnig, men kan også gjøre at det sover og spiser dårligere. Dette kan påvirke barnets vekst negativt.

Særlig du, men også din partner, bør unngå å røyke og snuse. Klarer du ikke å slutte, er det likevel gunstig å amme fordi helseeffektene ved amming er så store og viktige. La det gå lengst mulig tid mellom røyking/snusing og amming. Det finnes gode hjelpemidler for å greie å slutte. Les mer på [Helsenorge.no](https://helsenorge.no).

Morsmelkerstatning

Morsmelkerstatning gis fra fødselen av hvis amming ikke er mulig. Dersom barnet ammes, men det er behov for mer mat, skal barnet kun ha morsmelkerstatning sammen med morsmelk de fire første månedene.

Hvis barnet får morsmelkerstatning, fortsett med det til barnet har fylt ett år. Gi gjerne morsmelk i tillegg til morsmelkerstatning. Et barn som får kun morsmelkerstatning, bør få fast føde fra det har fylt fire måneder, slik at det venner seg til ulike smaker. Morsmelkerstatning smaker likt hele tiden, mens morsmelk tar smak av det mor spiser.

Morsmelkerstatning er laget slik at den likner mest mulig på morsmelk. Den inneholder alle nødvendige næringsstoffer, men mangler morsmelkens innhold av aktive komponenter. Selv noe morsmelk ved siden av morsmelkerstatning er bra for barnet. For å øke/opprettholde melkeproduksjonen, bør du amme fra begge bryst før du gir morsmelkerstatning.

Også barn som får morsmelkerstatning, bør selv bestemme når de skal få mat, så vær oppmerksom på barnets signaler. Hold barnet tett inntil deg, gjerne hud mot hud. Følg fremgangsmåten på pakken nøye, og sjekk at tåteflaskens smokk er hel. Hold flasken nokså vannrett, slik at det er lett for barnet å ta pauser i spisingen (såkalt «langsom flaskemating», les mer på [Ammehjelpen.no](https://www.ammehjelpen.no)). Avslutt måltidet når barnet gir tegn på at det er mett. Hvis du gir flaske, benytt en smokk med få hull, slik at barnet må jobbe for at melken skal komme, slik det må gjøre fra brystet.

Les mer på [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) og [Mattilsynet.no](https://www.mattilsynet.no).



Med flasken vannrett får barnet styre mengden.



Nærhet og øyekontakt skaper tilknytning.



Koppmating er et godt alternativ til flaskemating inntil ammingen er etablert.



Det er lite D-vitamin i morsmelk, og alle barn trenger tilskudd av D-vitamin.

D-vitamin

D-vitamin er viktig for babyen din. Alle spedbarn bør få daglig tilskudd av D-vitamin fra de er fire uker gamle.

D-vitamin finnes naturlig i fet fisk, og det kan dannes i huden når solen skinner på den. Det er lite D-vitamin i morsmelk. Tilskudd av D-vitamin i form av tran eller D-vitamindråper, anbefales alle spedbarn. Det er spesielt viktig for brysternærte barn som får lite sollys.

En god teskje tran (5 ml) gir anbefalt mengde D-vitamin som er 10 µg (mikrogram). Start med en halv teskje (om lag 2,5 ml) fra fire ukers alder, og øk gradvis mengden opp til 5 ml ved seks måneders alder. Ved bruk av D-vitamindråper, følg anvisningen på flasken. Barn av foreldre fra blant annet Asia, Afrika og Latin-Amerika, får gratis D-vitamindråper på helsestasjonen.

Barnet bør ikke få mer D-vitamin enn tilsammen 25 µg per dag, fordi det over tid kan være skadelig. Gi derfor ikke både tran og D-vitamindråper eller andre tilskudd.

Morsmelkerstatning gir cirka 1 µg D-vitamin per 100 ml ferdig utblandet morsmelkerstatning. En del babygrøt inneholder også tilsatt D-vitamin. Dersom barnet får morsmelkerstatning og/eller babygrøt med D-vitamin, kan du gi mindre av tran eller D-vitamindråper.

Trenger barnet mer mat?

For barn som får kun morsmelk (fullammes), er det ingen grunn til å starte med annen mat før barnet har fylt seks måneder, så sant barnet vokser og trives.

Hvis barnet trenger mer mat, forsøk først å øke mengden morsmelk ved å amme oftere og fra begge bryst. Amming om natten er effektivt for å øke melkeproduksjonen. Hvis barnet etter noen dager fremdeles virker sultent, kan dere, etter at barnet har fylt fire måneder, starte forsiktig med litt fast føde. Gi heller fast føde enn morsmelkerstatning, slik at barnet venner seg til ulike smaker og konsistenser.

Tegn på at barnet kan trenge mer mat før seks måneder:

- utilstrekkelig vektøkning eller vekst
- barnet virker sultent selv etter hyppige brystmåltider dag og natt
- barnet viser tydelig interesse for annen mat

Tegn på at barnet er modent for å håndtere fast føde:

- god hodekontroll
 - kan sitte og bøye seg fram
 - kan gi signal om at det er mett, for eksempel ved å snu hodet vekk
 - kan gripe mat og forsøke å føre den til munnen
-



Barnet kan sitte og strekke seg frem.



Barnet kan gripe maten og føre den til munnen.



La barnet delta aktivt i måltidet.



Barnet blir seks måneder

Når spedbarnet har fylt seks måneder, trenger det fast føde i tillegg til morsmelk eller morsmelkerstatning for å dekke behovet for energi og næringsstoffer.

Det er bra for barnet å få morsmelk som den viktigste maten hele det første året og gjerne lenger. Fortsett derfor å gi mye morsmelk selv om barnet etter hvert også får annen mat. Fast føde introduseres gradvis og mengden økes i takt med barnets behov og signaler. For barn som er 6–8 måneder gamle, passer det med 2–3 måltider daglig. Fra barnet er ni måneder, kan det få 3–4 daglige måltider og ved behov 1–2 mellommåltider i tillegg.

Begynn med miniporsjoner

De første måltidene kan være bare en liten teskje. Barn bør få bruke sansene når de får ny mat. Bruk derfor god tid og la barnet få både se, lukte, kjenne og smake på maten. Barn som venner seg til mat med ulik konsistens og smak fra de starter med fast føde, blir mindre kresne senere i barneårene.

Det er ingen bestemt regel for hvilken mat barnet bør begynne med. I starten bør maten være finmost og nesten flytende. Det kan være naturlig å begynne med tynn grøt, most potet eller grønnsaker, som kan blandes med morsmelk eller morsmelkerstatning. Tilby barnet mange ulike matvarer og tilby matvarene mange ganger.

Dersom barnet er motvillig, vent noen dager og prøv igjen. Du skal aldri tvinge mat i barnet. La barnet delta aktivt i måltidet. En fin kombinasjon er å la barnet både spise selv og få mat på skje.

Middagsmat

Etter hvert kan miniporsjoner med most potet og grønnsaker suppleres med kjøtt, fisk, bønner, linser eller erter. Da får barnet et måltid som inneholder protein og er ernæringsmessig fullverdig. Grønnsaker gir verdifulle vitaminer, og for eksempel gulrot, blomkål og brokkoli egner seg godt. Som variasjon til poteter, kan man gi fullkornsrís eller fullkornspasta. Bland gjerne litt plantemargarin eller -olje i maten. Unngå salt og salt mat fordi barnets nyrer ikke er ferdig utviklet.

Grøt og brødmat

Barnet er født med et lager av jern i kroppen. Morsmelk inneholder lite jern, og etter omkring et halvt år er barnets jernlager redusert. Den første maten bør derfor inneholde nok jern. Lager dere grøten selv, bruk jernrikt mel, som for eksempel havremel, sammalt hvete og hirse. Variér mellom ulike kornslag. Industriframstilt barnegrøt er vanligvis tilsatt jern.

Brødmat kan introduseres når barnet greier å tygge brødbiter. Bruk grovt brød med myk plantemargarin og jernrikt pålegg, som leverpostei, magert kjøttpålegg, fiskepålegg, vegetarpostei som bønnepostei og linsepostei, eller nøttesmør. Barnet har ikke behov for søtt pålegg som for eksempel syltetøy og sjokoladepålegg. C-vitaminrike matvarer til grøt- og brødmåltidene øker jernopptaket. Eksempler er appelsin, kiwi, jordbær, nype, solbær, paprika, kålrot, blomkål og brokkoli.





La barnet bruke sansene: Se - kjenne - smake.



Tilby barnet mange ulike matvarer og tilby matvarene mange ganger.

Klemmeposer

Ferdiglaget barnemat i såkalt klemmepose kan være en praktisk løsning på reise og en variasjon til hverdagsmaten, men klemmeposer bør ikke erstatte vanlig mat ofte. Posematen bidrar ikke til spisemotorisk utvikling fordi barnet suger i seg maten og ikke tygger. Barnet får heller ikke opplevelse av matens lukt, utseende og farge. I tillegg kan barnet få i seg unødig mye energi (kalorier) på kort tid og dette kan bidra til overvekt. Klemmeposer med søtt innhold kan være skadelig for tennene.

Mat dere skal vente med å gi

Det er noen matvarer som dere bør vente med å gi barnet. Barn under ett år bør ikke få vanlig kumelk som drikke eller i grøt, fordi kumelk inneholder lite jern. Små mengder kumelk kan brukes i matlaging litt tidligere, fra 10 måneders alder. Fra denne alderen kan barn også få litt yoghurt eller syrnet melk (ca. 0,5 dl per dag). Fra ettårsalderen kan barn få lettmeik eller skummet melk, så sant de vokser normalt.

I første leveår bør man unngå all bruk av honning på grunn av faren for den farlige sykdommen spedbarnsbotulisme. Barnet skal heller ikke få grønnsaker med mye nitrat som for eksempel spinat, ruccola, rødbete og nesle. Små og harde matbiter som druer, nøtter, peanøtter og biter av rå grønnsaker/frukt bør unngås, fordi de kan sette seg fast i luftveiene. Unngå rismelk og riskaker, og vær forsiktig med kanel og rosiner.

Les mer om trygg mat til små barn på [Matportalen.no](https://matportalen.no).



Hvis barnet reagerer på maten

Når barnet spiser mat som det ikke har fått før, kan det lett få hard eller løs mage med påfølgende sår stump.

Sutring, utslett på huden eller reaksjoner i luftveiene kan være tegn på at barnet ikke tåler en spesiell matvare.

Matallergi og matoverfølsomhet

De samme rådene om morsmelk og tidspunkt for start med annen mat gjelder for alle barn, uavhengig av risiko for allergi eller matoverfølsomhet. Vanlig morsmelkerstatning kan brukes, også ved høy risiko for allergi (minst én forelder og/eller ett søsken er allergiske).

Hvis barnet har fått påvist kumelkallergi, anbefales fullstendig hydrolysert morsmelkerstatning fra apotek, til drikke og i matlaging, i samråd med lege. Dersom mor ammer, bør også mor unngå melk/kumelkprotein. Laktoseintoleranse er sjeldent hos barn under ett år.

Alle spedbarn bør få mat som kan være allergifremkallende i løpet av det første året; egg, fisk, melk, nøtter, peanøtter, skalldyr, soya og hvete. Dette gjelder også de med høy risiko for allergi. Ved høy risiko for peanøttallergi (barn med alvorlig eksem, eggeallergi eller begge), bør utprøving skje i samarbeid med lege.

Hvis allergi eller matoverfølsomhet er påvist av lege, bør aktuelle matvarer unngås. Snakk med helsesøster eller lege dersom dere planlegger å utelate viktige matvarer.

Små og store utfordringer

Gulping

Sultne barn kan spise fort og svelge mye luft. Luften må ut, men siden lukkemuskelen i magesekken er svak det første leveåret, kan gulping bli et problem. En god rap kan trenge for at barnet skal få opp overflødig luft etter måltidet. Det kan også hjelpe at barnet får ligge høyere med overkroppen ved at barnesengens hodeende heves noe.

Forstoppelse

Morsmelk fremmer god tarmflora og god fordøyelse. Fullammede barn har ofte hyppig avføring de første ukene. Senere har de fleste avføring daglig, men det kan også være sjeldnere. For noen kan det gå fra syv til ti dager mellom hver gang. Så lenge vekttoppgangen er tilfredsstillende og barnet har det bra, anses dette som normalt. Barn som fullammes skal ikke ha noe annet enn morsmelk og vitaminer, og derfor ikke sviskesaft, maltekstrakt o.l.

Når barn får morsmelkerstatning, er det vanligere med treg mage. Dere kan da forsøke å bytte type morsmelkerstatning, eller prøve malt-ekstrakt eller sviskesaft. Sørg for at barnet får rikelig med drikke, gjerne vann. Grove kornprodukter, frukt, bær og grønnsaker inneholder mye kostfiber og bør inngå i barnets kost hver dag når det begynner med fast føde. Mye loff, fint brød, kjeks, pasta og bakverk av fint mel kan gi treg mage.





Diaré

Diaré er løs og hyppig avføring, og skyldes ofte virus- eller bakterieinfeksjon i tarmen. Hvis barnet virker slapt med nedsatt allmenntilstand og diaréen vedvarer, ta kontakt med lege eller helsesøster. Barn med diaré kan raskt bli uttørket, og det er derfor viktig å gi rikelig med væske (morsmelk, morsmelkerstatning, vann med eplemost) og eventuelt elektrolyttblanding fra apoteket. Mat som er gunstig å gi, er raspet eple, blåbærmos, gulrotmos og ris.

Barn som legger mye på seg

Hvis barnet bare får morsmelk, er det ingen grunn til bekymring om det legger mye på seg. Spedbarn kan fint bli lubne av morsmelk uten at det øker risikoen for overvekt senere. Tvert imot vil amming kunne forebygge at barnet blir overvektig senere i barneårene.

Hvis barnet legger mye på seg etter at annen mat er innført, er det viktig å gi sunn og variert mat i riktige mengder. Barnet skal ikke slankes. Etter hvert som barnet beveger seg mer, vil vektøkningen være langsommere.

Småspiste barn

Etter at annen mat er innført, er det lett å bli bekymret dersom barnet spiser mindre enn det som forventes. For småspiste barn er det særlig viktig at maten er sunn og næringsrik med nok jern. Porsjonene kan virke små, men en desiliter eller litt mer, er passe som et måltid for barn 6-12 måneder.

Spedbarn må få nok tid til å spise. Vekk barnet i god tid før maten, slik at det er helt våkent når måltidet begynner. Bland gjerne litt olje eller margarin i middagsmaten. Saft, kjeks og andre søte saker har lite næringsstoffer, og kan ødelegge barnets appetitt på sunn mat som det trenger for å vokse og utvikle seg.

Råd for sunn vekst og vektutvikling

- Gi morsmelk i hele første leveår og gjerne lenger
 - Ved bruk av morsmelkerstatning, pass på at mengden pulver er i tråd med anvisningen, og tynn aldri ut morsmelkerstatningen
 - Ta hensyn til barnets signaler også når barnet får morsmelkerstatning. Ikke press barnet til å spise mer enn det trenger
 - Gi vann som tørstedrikk når barnet har begynt med annen mat og drikke enn morsmelk eller morsmelkerstatning
 - Gi heller frisk frukt og bær enn juice. Unngå å gi juice eller saft på flaske
 - Gi barnet grove kornprodukter, grønnsaker, bønner og linser
 - Unngå søt og fet mat, som kaker, kjeks, is, snacks og søt drikke
 - Innarbeid gode rutiner med faste måltider og leggetider
 - Oppmuntre til - og sørg for - at barnet er fysisk aktivt
-





Familien spiser sammen

Gode måltider skaper glede, tilhørighet og trivsel.

Familier kan være både store og små. Uansett vil positiv stemning og tilstrekkelig tid ved måltidene gi gode opplevelser, stimulere matlysten og fremme læring og sosialisering.

Barnet bør selv bestemme hvor mye det vil spise, men etter de første månedene med selvregulering, er det dere foreldre som bestemmer hva og når barnet skal spise. For ammede barn gir brystet både mat, trygghet og trøst. Etter hvert som barnet spiser annen mat, husk at mat ikke skal brukes som trøst eller belønning. Hvis det oppstår alvorlige problemer med mat eller måltider, bør dere søke hjelp på helsestasjonen.

En hverdag med faste rutiner og regelmessige måltider gir trygghet og forutsigbarhet. Oppmuntring og positive tilbakemeldinger ved måltidene vil kunne forebygge problemer med mat og spising og bidra til å etablere gode matvaner fra barndommen av.



Les mer

-
- **Helsenorge.no** har mange konkrete råd til spedbarnsforeldre. Her kan du søke på for eksempel spedbarn, amming, morsmelkerstatning, barnemat, kostråd eller vegetarkost. Du finner informasjon om bruk av snus, røyk, alkohol og medisiner mens du ammer. Her finner du også konkrete kostråd for gravide, ammende og spedbarn.
 - **Matportalen.no** gir generelle råd om trygg mat, og hva du bør være forsiktig med.
 - **Ammehjelpen.no** gir praktiske råd og informasjon om amming for å støtte mor til å amme så lenge hun selv ønsker. Gjennom Ammehjelpen.no kan du finne amnehjelpere som kan gi personlig veiledning per telefon eller e-post. Du kan også få hjelp i amnehjelpsgruppen på Facebook.
 - **Helsedirektoratet.no** publiserer informasjon til helsepersonell. Her finnes informasjonsbrosjyrer om amming og bruk av morsmelkerstatning på flere språk (UNICEF og BFHI UK).
-



Mat og måltider for spedbarn
IS-2553

Helsedirektoratet
www.helsedirektoratet.no