



# Måltidsplanerare

Ett hjälpmedel för att planera ditt barns måltider



Nestlé  
**Baby & you**

START HEALTHY, STAY HEALTHY

**4-6 månader:**

# Pyttesmå smakprov

Bröstmjolk är den bästa maten för barnet. Livsmedelsverket rekommenderar amning, eller modersmjölkersättning om amning inte är möjligt, de första 6 månaderna i barnets liv. Men du kan fortsatt amma så länge du och barnet vill.

En del barn blir tidigt intresserade av mat, men tidigast från fyra månaders ålder är barnet redo för pyttesmå smakprov. Det är barnets utveckling som avgör när det är lämpligt att introducera smakprov. Tala med din BVC sköterska när det är dags att ge smakportioner.



## TÄNK PÅ ATT...

Mjolk innehåller många viktiga vitaminer och mineraler, men bara lite järn. Vänta därför med att ge mjolk som dryck och större mängder fil eller yoghurt tills barnet har fyllt ett år.

## Vad kan mitt barn

- Bra huvudbalans och kan lyfta på huvudet över bröstkorgen i bukläge.
- Sitta med stöd.
- Vänder huvudet efter ljud.
- Barnet använder tungan i en mjuk rörelse när skeden kommer mot läpparna och kan nu svälja maten och nästa steg är att använda läpparna för att dra av maten från skeden.
- Om barnet trycker ut skeden och maten är det en signal att vänta lite med smakportioner, barnet är inte redo. Vänta några dagar och försök sedan igen - barnets färdigheter utvecklas hela tiden.

### LEK MED DITT BARN

Ge ditt barn ett "bad" med plastlekbollar. Ditt barn kommer tycka om det och det stimulerar barnets känsla av beröring och har en lugnande effekt.

Fyll barnets badkar med små plastlekbollar (ca 6 cm i diameter) och låt barnet sitta bland bollarna.

## Att komma ihåg...

- Introducera små mängder gluten tidigast från 4 månader.
- Ge små bitar av vitt bröd, smörgåsrån eller en liten sked med gröt några gånger i veckan. Gluten finns i vete, korn och råg. Havre innehåller väldigt liten mängd gluten.
- Glöm inte D-dropparna.
- Även om barnet får små smakprov är det viktigt att fortsätta amma fullt tills barnet är sex månader.
- De små smakproven på mat måste vara mycket lätta för barnet att svälja. Meningen med smakprov är att barnet ska få uppleva nya smaker och konsistenser. Till en början är mängderna väldigt små, c:a 1 kryddmått.



## SÅ HÄR KAN EN DAG SE UT

Bröstmjolk.

Små smakprov av rotfrukter och grönsaker.

Blanda gärna maten med bröstmjolk för en lösare konsistens och mer välbekant smak.

Gröt är ett bra alternativ för att introducera gluten.

Lär dig mer och utforska vårt sortiment på [nestlebarnmat.se/plan](https://www.nestlebarnmat.se/plan)

6-7 månader:

# På väg mot en hel måltid

Om barnet hittills endast fått bröstmjölk är det nu dags att börja med små smakprov. När det fungerar bra kan ditt barn snart lära sig att äta en hel måltid med flera olika ingredienser. För att utveckla tuggförmågan är det bra om maten har lite grövre textur men inga bitar. Det är viktigt att konsistensen ändå är mjuk så att barnet inte sätter i halsen. Fortsätt gärna att amma. Eftersom bröstmjölk och tillskottsning innehåller så mycket näring behöver du inte vara orolig om barnet vill gå långsamt fram med smakportionerna.



## TÄNK PÅ ATT...

Järn är ett viktigt näringsämne som små barn ha svårt att få tillräckligt av. Om ditt barn inte äter berikad barngröt eller välling måste du tänka på annan järnrik mat, tex blodpudding, kött eller linser.



## Vad kan mitt barn

- Röra tungan från ena sidan till den andra. Börjar också tugga.
- Öva på att dricka ur pipmugg/kopp.
- Sitta utan stöd. Från 7 månader kan många barn sitta själva i barnstol.

### LEK MED DITT BARN

I den här åldern tycker barn om lekar som överraskar. Hissa ditt barn i luften. kittla och busa. Titta i spegeln. Sjung sånger. rim och rörelseramsor. Tittulekar brukar också uppskattas.



## Att komma ihåg...

- Tillsätt en tesked olja, gärna rapsolja, till hemgjord gröt eller puré.
- Järn är ett viktigt näringsämne som små barn ha svårt att få tillräckligt av. Om ditt barn inte äter berikad barngröt eller välling måste du tänka på annan järnrik mat, tex blodpudding, kött eller linser.
- Kom ihåg D-dropparna.

## Mat att börja med

- Det finns inga direkta regler vad man ska börja ge för mat. Puréer av palsternacka, potatis eller moröt och järnberikad gröt kan vara bra livsmedel att börja med. Lägg sedan till andra rotfrukter och grönsaker, följt av frukt, bär, kött och därefter också fisk och ägg.

## SÅ HÄR KAN EN DAG SE UT

### MORGN

Bröstmjolk eller tillskottsning.

### MELLANMÅL

Bröstmjolk/tillskottsning eller gröt.

### LUNCH

Rotfrukter/ris/pasta och/eller grönsaksmos med mosat kött, fisk eller ägg.

### MELLANMÅL

Bröstmjolk eller tillskottsning.

### KVÄLL/MIDDAG

Gröt med lite fruktpuré eller välling.

### LÄGGDAGS

Bröstmjolk/tillskottsning eller välling.

### NATT

Bröstmjolk eller vatten vid behov.

Lär dig mer och utforska vårt sortiment på  
[nestlebarnmat.se/plan](https://www.nestlebarnmat.se/plan)

8 månader:

# Ett till två lagade mål om dagen

Nu kan det behövas lite tuggmotstånd då fler tänder är på väg. Men bitarna måste vara lagom stora; för stora bitar är svåra att svälja, för små ger inte tillräckligt att tugga på. Barnet klarar nu större mängder och variationer av mat. Fortsätta gärna amma tex morgon och kväll.



## TÄNK PÅ AT...

Från den här åldern är det viktigt att introducera flera olika smaker och konsistenser då forskning har visat att barn blir mindre petiga med maten när de växer upp om de tidigt får äta en varierad kost.

## Vad kan mitt barn

- Från 8 månader kan många barn ta pincettgrepp och plocka upp små bitar av mat.
- Öva på att dricka ur pipmugg/kopp.
- Kan hålla i en sked.

## Tilläggskost

- När barnet är 8 månader kan det äta fler olika saker än tidigare. Det är också dags för mat med mer tuggmotstånd.
- Fortsätt att amma så länge det känns bra för dig och ditt barn. Tänk på att de första små smakportionerna inte ska ersätta amningen – det är först när ditt barn äter en hel måltid som ni vid det målet kan hoppa över amningen eller tillskottsnäring.

### LEK MED DITT BARN

Att gunga är alltid roligt och kanske det får ditt barn att skrika av glädje. Håll ditt barn i famnen, mot ditt bröst och gunga barnet mellan dina ben. Det stimulerar barnets balans och känsla av rörelse.



## Vänta med...

- Ge inte honung till barnet under ett år. Honung kan innehålla sporer som i sällsynta fall kan utvecklas till bakterier i tarmen, och där producera ett farligt gift, botulin.
- Vänta med att ge komjölk som dryck och större mängder fil eller yoghurt tills barnet har fyllt ett år.
- Gröna bladgrönsaker, som spenat, salladsblad och ruccola. De här grönsakerna innehåller mycket nitrat.
- Ge inte ditt barn ris varje dag.
- Undvik att salta maten till barn som är under året.

## SÅ HÄR KAN EN DAG SE UT

### MORGN

Bröstmjolk eller tillskottsnäring. Gröt eller välling.

### MELLANMÅL

Frukt/fruktpuré och babysmörgås.

### LUNCH

Rotfrukter/ris/pasta och/eller grönsaker med kött, fisk eller ägg i mjuka bitar. Vatten att dricka. Fruktpuré.

### MELLANMÅL

Bröstmjolk och/eller tillskottsnäring. Små bitar av bröd med pålägg eller gröt/välling.

### KVÄLL/MIDDAG

Grönsakspuré med kött eller fisk i små bitar. Vatten att dricka.

### LÄGGDAGS

Bröstmjolk/tillskottsnäring eller välling.

### NATT

Vatten vid behov.

Lär dig mer och utforska vårt sortiment på [nestlebarnmat.se/plan](http://nestlebarnmat.se/plan)

9-12 månader:

# Dags för något att bita i

Barnets mat liknar mer de vuxnas mat. Barnet behöver rejäla tuggbitar, flera spännande smaker och större variation. Nu kan ditt barn äta samma mat som övriga familjen.



## TÄNK PÅ AT...

Måltiden har en socialt viktig roll. Barn tycker om att göra som andra gör. Det gäller också kring matbordet. När ni sitter tillsammans kring matbordet blir ditt barn nyfiket och vill gärna ta efter vad ni vuxna gör.



## Vad kan mitt barn

- Redo för att ta första stegen. Om ditt barn inte har tagit sitt första steg ännu kommer det med stor sannolikhet hända när som helst.
- Tugga på matbitar.
- Sitta i sin stol utan stöd.
- Använda pincettgreppet för att ta maten till munnen.
- Vill försöka äta med sked eller gaffel.
- Dricka ur mugg som barnet håller med båda händerna.

## LEK MED DITT BARN

Låt ditt barn känna av allt som sker runt omkring och samtidigt stimulera känslan av beröring. Lägg ut olika liggunderlag på golvet (mjuk filt, lammskinn, gummimatta etc) och låt barnet upptäcka de olika materialen. Låt barnet gå eller krypa med bara fötter/knän och låt barnet utforska.



## Att komma ihåg...

- Tillsätt en tesked olja, gärna rapsolja, till hemgjord gröt eller puré.
- Järn är ett viktigt näringsämne som små barn har svårt att få tillräckligt av. Om ditt barn inte äter berikad barngröt eller välling måste du ge annan järnrik mat, tex blodpudding, kött eller linser.
- Kom ihåg D-dropparna.
- Jordnötter och nötter kan fastna i halsen.

## SÅ HÄR KAN EN DAG SE UT

### MORGN

Gröt/välling och smörgås med pålägg.

### MELLANMÅL

Frukt/fruktpuré och liten smörgås.

### LUNCH

Rotfrukter/pasta/ris och grönsaker med fisk, kött eller ägg i bitar. Vatten att dricka.

### MELLANMÅL

Frukt och smörgås med pålägg, eller gröt med fruktpuré.

### KVÄLL/MIDDAG

Grönsakspuré med små bitar kött eller fisk, samt ris, pasta eller potatis. Fruktpuré. Vatten att dricka.

### LÄGGDAGS

Bröstmjök/tillskottsnäring eller välling.

### NATT

Vatten vid behov.

Lär dig mer och utforska vårt sortiment på  
[nestlebarndmat.se/plan](https://www.nestlebarndmat.se/plan)



# Måltidsplanerare

MÅLTID	4 mån	6-7 mån	8 mån	9-12 mån
	<p><b>Fortsätt amma</b></p> <p>Eventuellt de första smakproven, milda och skonsamma, och som endas innehåller en eller ett fåtal råvaror.</p> <p>Det är varje barns egen utveckling som avgör när det är lämpligt att introducera smakprov.</p>	<p><b>På väg mot en hel måltid</b></p> <p>Mat med lite grövre konsistens och fler ingredienser.</p> <p>När det fungerar bra med smakportionerna och intresset för mat ökat.</p>	<p><b>Ett till två lagade mål om dagen</b></p> <p>Mat med större bitar och mer tuggmotstånd.</p> <p>Större portioner och variation på smaker.</p>	<p><b>Dags för något att bita i</b></p> <p>Mat med ännu större bitar, mer variation och mer smak.</p>

<b>MORGON</b>	<p>Bröstmjölk.</p> <p>Små, små smakprov av rotfrukter och grönsaker.</p> <p>Blanda gärna maten med bröstmjölk för en lösare konsistens och mer välbeaktad smak.</p> <p>Gröt är ett bra alternativ för att introducera gluten.</p>	Bröstmjölk eller tillskottsning.	Bröstmjölk eller tillskottsning. Gröt eller välling.	Bröstmjölk/tillskottsning eller gröt/välling och smörgås med pålägg.
<b>MELLANMÅL</b>		Bröstmjölk/tillskottsning.	Frukt/fruktpuré.	Frukt/fruktpuré och liten smörgås.
<b>LUNCH</b>		Rotfrukter/ris/pasta och/ eller grönsaksmos med mosat kött, fisk eller ägg.	Rotfrukter/ris/pasta och/ eller grönsaker med kött, fisk eller ägg i mjuka bitar. Vatten att dricka. Fruktpuré.	Rotfrukter/pasta/ris och grönsaker med fisk, kött eller ägg i bitar. Vatten att dricka.
<b>MELLANMÅL</b>		Bröstmjölk eller tillskottsning.	Bröstmjölk och/ eller tillskottsning. Små bitar av bröd med pålägg eller gröt/välling.	Frukt och smörgås med pålägg, eller gröt med fruktpuré.
<b>KVÄLL/ MIDDAG</b>		Gröt med lite fruktpuré eller välling.	Grönsakspuré med kött eller fisk i små bitar. Vatten att dricka.	Grönsakspuré med kött eller fisk. Fruktpuré. Vatten att dricka.
<b>LÄGGDAGS</b>		Bröstmjölk/tillskottsning eller välling.	Bröstmjölk/tillskottsning eller välling.	Bröstmjölk/tillskottsning eller välling.
<b>NATT</b>		Vatten vid behov.	Vatten vid behov.	Vatten vid behov.



START HEALTHY, STAY HEALTHY

Läs mer på [www.nestlebarnmat.se](http://www.nestlebarnmat.se)

Vill du ha måltidsplaneraren på datorn så kan du hitta den på [nestlebarnmat.se/maltidsplanerare](http://nestlebarnmat.se/maltidsplanerare).

Du är alltid välkommen att kontakta oss på [barnmatsforum@se.nestle.com](mailto:barnmatsforum@se.nestle.com) eller via telefon 020-299200.