



Ålands hälso-
& sjukvård

KOST

för spädbarn och barn 0-2 år





0-4 månader

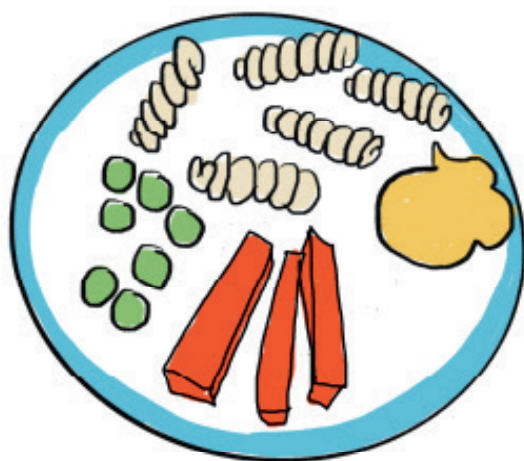
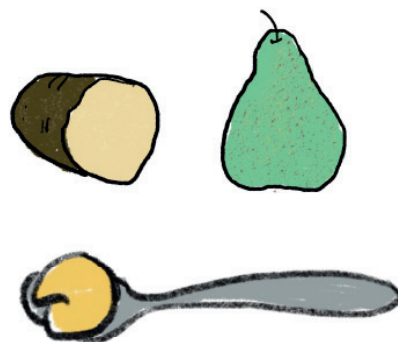
Amning eller flaskmatning enligt barnets behov.

I första hand modersmjölk, i andra hand modersmjölksersättning.

4-6 månader

Fortsatt amning eller modersmjölksersättning.

Små smakprov (1-2 teskedar) av mat påbörjas, i första hand grönsaker, rotfrukter, bär och frukt. Vegetabilisk olja kan tillsättas i puréer. Tidigast från 5 månader ges kyckling, fisk, kött och ägg.



6-10 månader

Fortsatt amning eller modersmjölksersättning.

Puréer och plockmat i småbitar bestående av grönsaker, rotfrukter, pasta, bär, frukt, gröt samt spannmålsprodukter och kött/fisk/ägg/baljväxter.

Gemensamma måltider med familjen.

10 månader – 2 år

Grovfördelad mat och regelbundna gemensamma måltider.
Introduktion av mjölkprodukter.

Amning eller modersmjölksersättning i samband med måltider.

Från 2 år och uppåt fortsätter barnet med regelbundna måltider,
3 huvud-måltider och 2-3 mellanmål med 3-4 timmars mellanrum,
enligt måltidsklockan.

Måltidsklockan



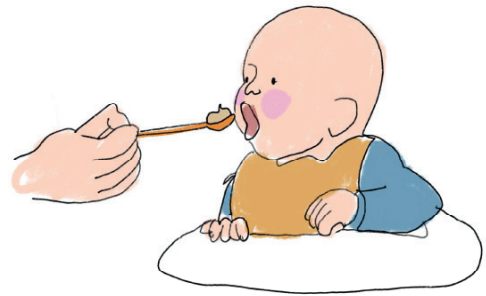
Spädbarn

- D-vitamintillskott ges från 2 veckors ålder.
- Om amning upphör före ett års ålder används modersmjölksersättning.
- Använd inte socker, salt och starka kryddor i spädbarnets mat.

Barn under 1 år

Livsmedel att undvika;

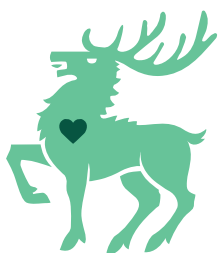
- grönsaker, rotfrukter som innehåller nitrat: kålrot, rova, rödbeta, spenat, kinakål, nässlor
 - saft på rotfrukter
 - nypotatis av fingertoppsstorlek
 - fruktkonserver
 - saft som innehåller konserveringsmedel
 - rabarber
 - groddar
 - svamp
 - torkade ärtor och bönor
 - nötter, mandlar, frön
 - kakao
 - te
- honung
 - leverrätter och leverkorv
 - salt
 - korv och ost
 - glass, puddingar och övriga smaksatta mjölkprodukter som innehåller tillsatser
 - färdigmat för vuxna.



Att tänka på

- Kött, fisk och baljväxter är viktiga för att barnet ska få i sig tillräckligt med järn.
- Undvik småätande mellan måltiderna, det påverkar tandhälsan och minskar matlusten.
- Om specifika kostråd behövs på grund av diet eller livsmedelskänslighet/allergier, ta hjälp av en näringsterapeut.
- Använd inte kanel dagligen i barnets mat.
- Rekommenderas i små mängder, t.ex. i puréer, för barn under 1 år: • ärtor och bönor.

Informationen i detta material är delvis baserad på "Tillsammans kring matbordet - kostrekommendationer till barnfamiljer", THL/Livsmedelsverket (Ruokavirasto) 2019



Ålands hälso- & sjukvård

PB 1091
AX-22111 Mariehamn ÅLAND

www.ahs.ax