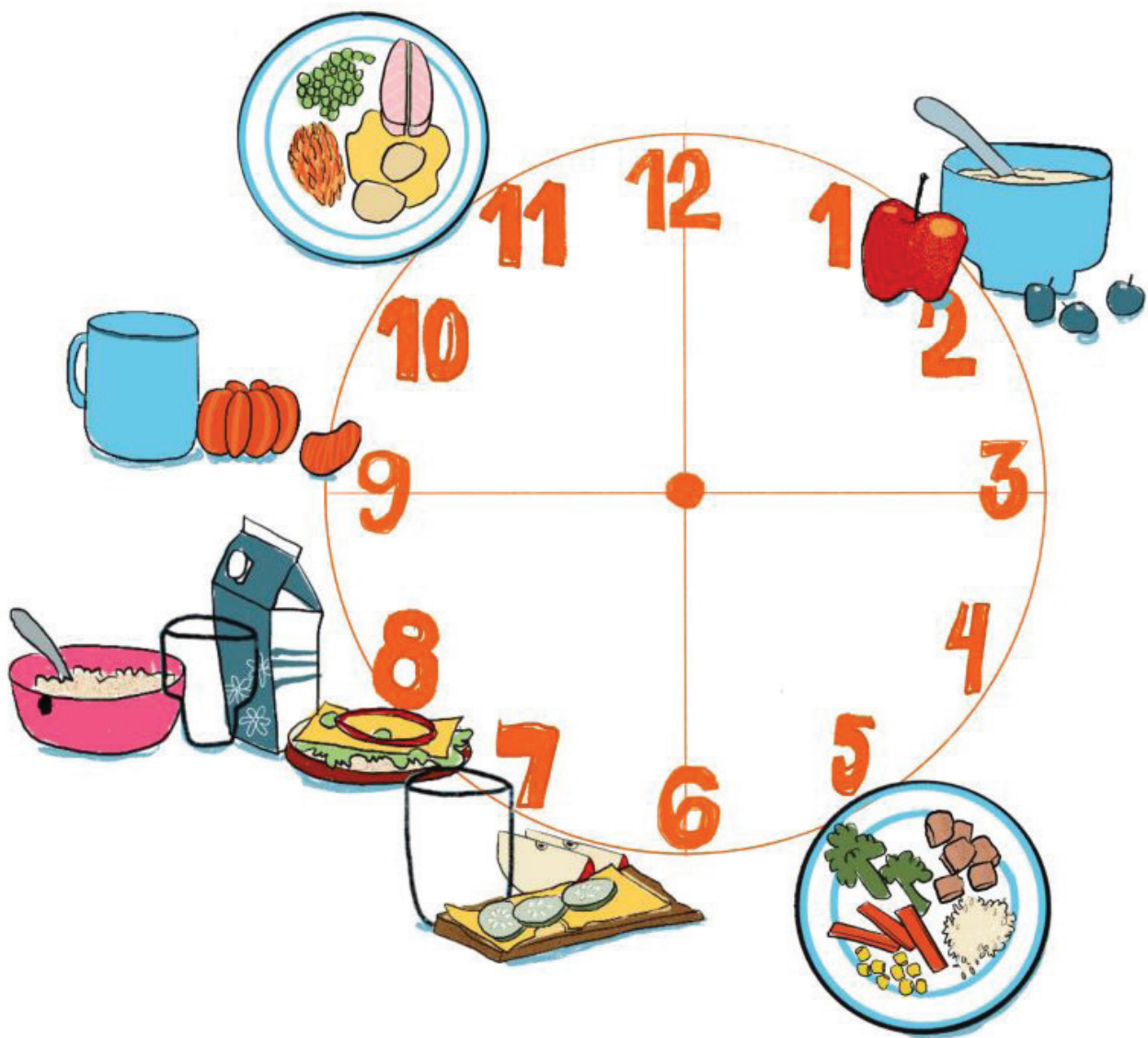




Ålands hälso-  
& sjukvård

# Mat och måltider för små barn

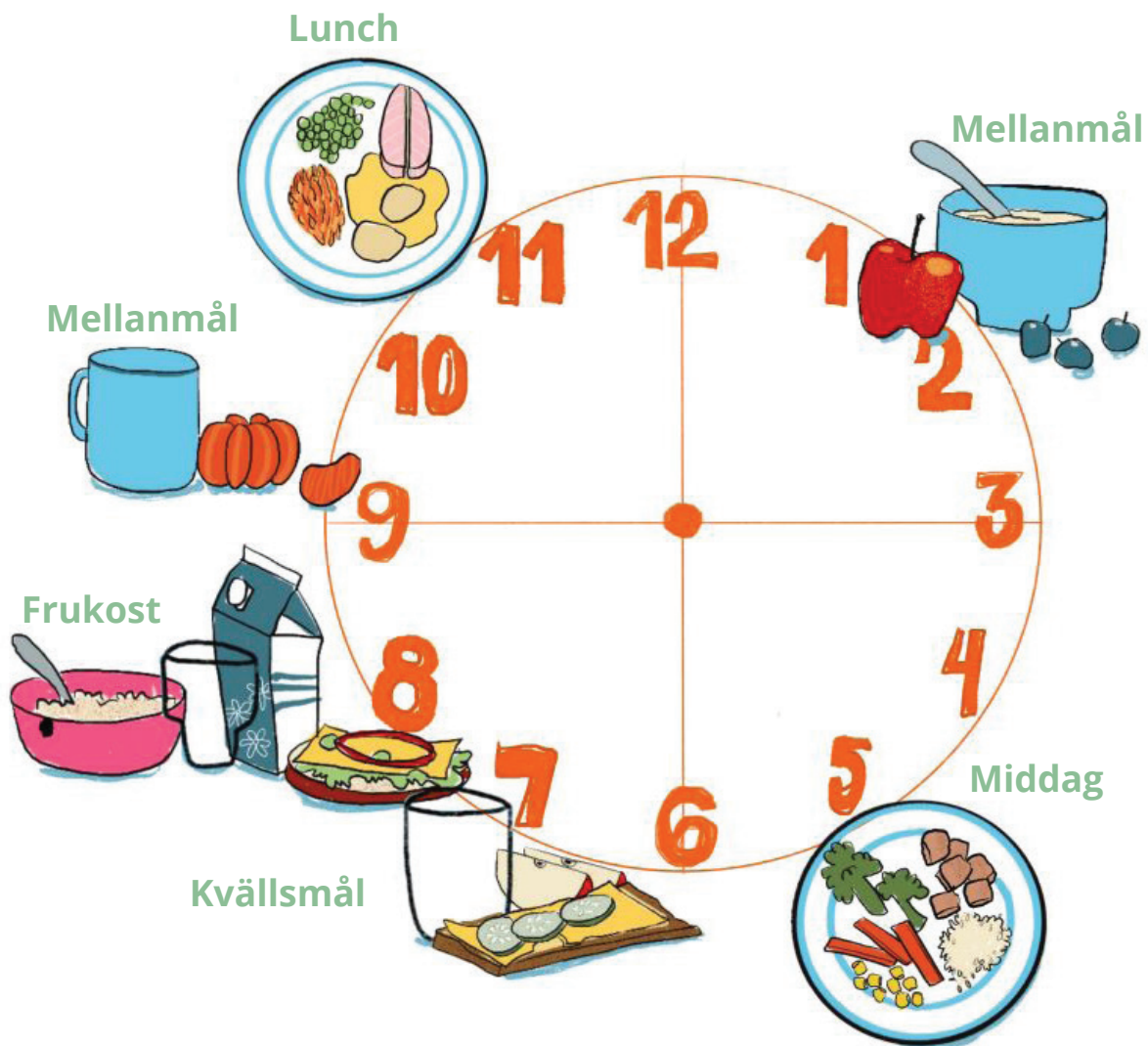


# Måltidsordning

Både barn och vuxna mår bra av att äta frukost, lunch och middag samt 2-3 mellanmål med ungefär 3-4 timmar mellan måltiderna. Små barn behöver mat ofta eftersom de inte kan äta så stora mängder åt gången, och genom att äta regelbundet blir portionerna oftast lagom stora.

Det är bra om samma måltidsrytm följs på både vardagar och helgdagar. De vuxna bestämmer över mattiderna och vad som ska ätas och drickas, även om barnet till viss del får vara delaktig i att välja, laga och portionera sin måltid.

Ett barn bör inte äta ensam, en vuxen ska närvara vid måltiden även om denne inte äter själv. Beröm och uppmuntra gärna barnet och uppmärksamma positiva saker vid måltiderna, det ger ökad matglädje och ett främjar ett gott förhållande till mat!





## Våra näringsämnen och byggklossar

Huvudmåltiderna ska innehålla en bra kombination av kolhydrater, protein och fett. Kolhydrater är t.ex. potatis, pasta, ris och bröd. Proteiner får vi från baljväxter, fisk, ägg, mjölkprodukter och kött. Fett finns i t.ex. olja och smör, men också i avokado, såser av olika slag, mjölkprodukter och köttprodukter.

**Protein**

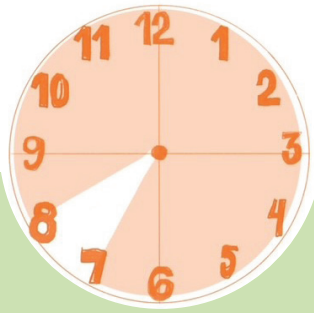


**Fett**

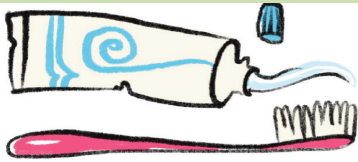
**Grönsaker**



**Frukt**



Frukostmåltiden kan bestå av till exempel gröt eller yoghurt/mjök och en smörgås samt frukt eller grönsak.

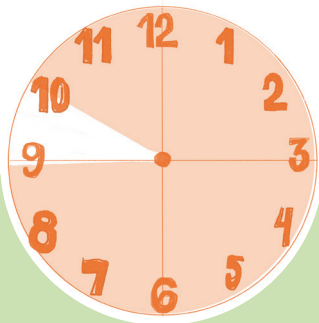
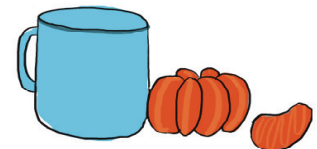


Tandborstning sker efter frukost.

# Frukost



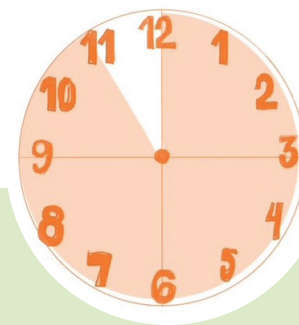
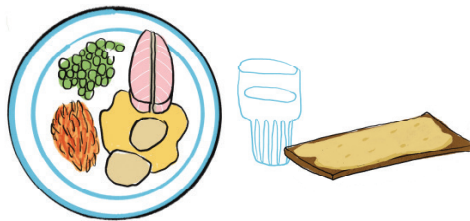
# Mellanmål



Frukt är ett bra mellanmål och kan behövas på förmiddagen om det lång tid mellan frukost och lunch.



# Lunch

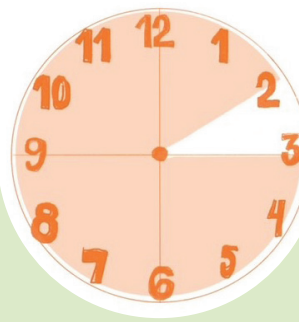


Lunchmåltiden bör innehålla till exempel potatis, pasta, ris eller andra fiberrika kolhydrater tillsammans med en proteinkälla som baljväxter, fisk, kött eller ägg.

Därtill ingår färska och tillagade grönsaker och gärna en smörgås samt vatten eller mjölk.



# Mellanmål



Mellanmål på eftermiddagen behövs eftersom det annars blir för lång tid till middagen.

Mellanmålet kan bestå av till exempel yoghurt och frukt eller smörgås med pålägg och grönsak samt dryck.

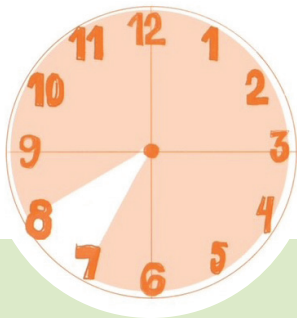




# Middag



Middagen ska, precis som lunchmåltiden, bestå av olika livsmedel från olika källor. Det är bra att variera mellan olika typer av kolhydrater och protein och grönsaker.



# Kvällsmål



Kvällsmålet är viktigt för en god nattsömn och för att kroppen ska ha näring och energi som räcker till nästa dag.

Ett kvällsmål kan bestå av samma saker som andra mellanmål, gröt eller yoghurt/mjolk, frukt eller bär, smörgås med pålägg och grönsaker samt dryck.



Tandborstning sker efter kvällsmålet.



# Matpyramiden



Matpyramiden används för att veta vilka livsmedel vi behöver äta mest av, samt vilka vi ska äta mindre av. Den mat som är nederst i pyramiden får gärna ta stor del i vår kost, och den mat som är överst är så kallad "sällanmat", d.v.s. mat som vi inte ska äta ofta.

# Du är en förebild för ditt barn, det du gör är viktigare än vad du säger.

Låt gärna barnet vara med och laga mat, delaktighet ger barnet intresse för olika maträtter och livsmedel. Samvaron kring matbordet är viktig, undvik att äta framför skärmar.

- Gör bra val i vardagen, helheten är avgörande för en hälsosam kost.
- Att äta regelbundet är hälsosamt för både vuxna och barn, och ger en bra grund för goda vanor genom hela livet.
- Att äta tillsammans är bra för hela familjen.
- Servera grönsaker, frukt eller bär till varje måltid.
- Välj fullkorn när du köper till exempel bröd, pasta, ris och nudlar.
- Välj fettfria mjölkprodukter eller produkter med låg fetthalt.
- Servera olika sorters fisk 2-3 gånger per vecka.
- Använd vegetabiliska oljor och fetter dagligen i matlagningen.
- Vatten är den bästa törstsläckaren, undvik drycker sötade med socker.
- Socker och sockerrika livsmedel äts sällan.
- Salt ska användas i mycket små mängder.
- Rött kött, korv- och köttprodukter ska inte ätas dagligen.

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



Ålands hälso- och sjukvård  
PB 1091 AX-22111 Mariehamn  
Tfn +358 18 5355 (vxl) | [www.ahs.ax](http://www.ahs.ax)