

BABYMAT

LAGA LÄTT – MATRÄTT

”**Babymat Laga lätt – Maträtt**” är en gåva till Er som just blivit föräldrar från Ålands Marthadistrikt och Folkhälsan på Åland. I broschyren har samlats enkla, praktiska tips för dig som funderar på att laga babyns mat själv.

Målsättningen med broschyren är att den skall vara lätt att använda och därmed komma igång med att laga egen babymat. Amningen tas inte upp. Om du har frågor om amning hänvisar vi dig till barnrådgivningen eller BB.

Vi har valt att dela in matäventyret i fyra steg; 1-4 där det i varje steg introduceras nya smaker/konsistenser. Dessa steg följer långt indelningen enligt barnets ålder. Sist i broschyren hittar du bra länkar och tips ifall du vill lära dig mer.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

TIPS	Från mat till infrysning.....	3
STEG 1	Ta en smak i taget!	4
	Frukt och bär	5
	Koktider	5
STEG 2	Blanda smaker	6-7
STEG 3	Börja tugga?	8-9
GRÖT	Bra lunchmat.....	10
VÅGA SMAKSÄTTA	Kryddor	11
STEG 4	Mjölksprodukter	12
SMÅTT & GOTT	Att tänka på.....	13
ALLMÄNT OM MAT	När äta vad?	14
	Tabell med mat för olika åldrar.....	14
VÄNTA MED	Undvik det här	15
INFORMATION	Om du vill lära dig mer	16

REDSKAP DU KAN BEHÖVA

- Skalkniv/skalare
- Stavmixer (går att purea med om du har tillräckligt med vätska)
- Sil (ger fint mos till första portionerna - lite tidskrävande utmaning)
- Rivjärn (finns miniatyr, när t.ex. äpplet ska rivas om ni inte är hemma)
 - Tesked (går bra att skrapa t.ex. äpplet åt barnet)

Hellre mikro än inte laga alls! Bäst är att laga maten på spis eller i ugn men har du inte tid eller möjlighet att laga maten i köket – använd mikrovågsugnen.

Tina långsamt. Djupfrost mat som tas fram kvällen före och tinas i kylskåp bevarar smaken och kvalitén bättre. Det går även att tina upp i rumstemperatur men tänk på att maten inte står framme för länge.

Tillsätt mjölken efter upptining. Modernmjölk eller ersättning ska inte vara med då du fryser ner mat, utan tillsätt den efter att maten tinats upp.

Frysta grönsaker/rotsaker. Tidvis kan det vara svårt att få tag i bra råvaror och visst är det okej att använda frysta produkter ibland. Sträva efter att använda inhemska färska varor.

Jämn värme. Om maten värms i mikrovågsugnen, stanna ibland ugnen och rör om så blir maten jämt varm.

I vad ska jag frysa in maten? Det finns olika burkar, pytsar, påsar osv. att frysa in i. Prova dig fram till vad som är enklast för dig. Kom ihåg att kyla ner maten snabbt t.ex. i vattenbad. Några tips att frysa in i: små burkar (av glas fyll dem inte helt), iskubsformer, muffinsformar av silikon. Du kan även frysa in på en plastbricka med bakplåtspapper, bred ut maten och ”skär” lagom stora bitar. När maten är fryst, dela matplattan, lägg i fryspåsar, ta ett ”flak” i gången.

Spara på att laga själv! Vet du att det blir billigare att laga egen babymat? Varför inte samla några föräldrar och tillsammans göra stora barnmatskok som ni delar på.

Plocka ut en portion åt husets minsting! Innan du saltar familjens mat, ta åt sidan det som minstingen kan äta. T.ex. åt bebis som just börjat äta kan du plocka åt sidan en potatis och åt den större bebis lite av allt som resten av familjen äter och maten är fixad.

TÄNK PÅ

- Du känner ditt barn bäst och vet hur stora ”bitar” som passar
- Barn äter olika mängd mat olika perioder – precis som vuxna
- Att äta är roligt – tänk på stämningen kring mat stunderna
 - Låt barnet ha en egen sked även om den inte används
- Undvik stekpannan och brynt mat under barnets första år
- Använd inte färdiga kryddblandningar som innehåller salt!

STEG 1 – TA EN SMAK I TAGET!

Från ca 4 månader

När din baby är redo att börja med fast föda introducera 1-2 nya smaker i veckan men om du ammar fortsatt som tidigare, helamning är bra till 6 månaders ålder då bebisen behöver börja få smakportioner. Det tar ca 15 gånger att bli bekant med en ny smak.

Kom ihåg att tvätta av råvarorna. Vänta lite med att ge örter, bönor då de är svårsmälta och kan ge gasbesvär. Som vätska använd modersmjölk, ersättning eller kokt vatten. Ris är ett alternativ till potatis men det behöver också pureas.

SMAKMINNEN

Smakupplevelser baserar sig på minnen. Barn behöver träna smaksinnet 10-15 gånger innan det anammar en ny smak, det är många gånger! Att spotta ut maten hör till smakträningen, låt barnet smaka på nytt igen och ge det en bred smakrepertoar.

GRUNDRECEPT, EN PORTION

1 ”smak” (t.ex. en potatis)

2 msk vätska (modersmjölk, ersättning el vatten)

Koka ”smaken” på spisen i vatten enligt koktider på råvaran eller värm den i mikron eller ta en ”smak” från familjens mat innan ni saltar. Mosa maten.

4-5 DL PURÉ

250 g grönsaker/rotsaker (t.ex. 3 morötter el 1 broccoli)

ca 2½ dl vatten

Skär stora klyftor, tillsätt precis så mycket vatten att det täcker grönsakerna/rotsakerna. När grönsaken/rotsaken kokats mjuk. Låt svalna lite och mosa utan att hålla bort vattnet. Mosar du potatisen länge kan den bli seg.

POTATISMOS I MIKROUGN

1 skalad potatis

1-2 msk vatten

Stick hål i potatisen, lägg i en skål med lock tillsammans med vattnet. Mikra på full effekt ca 2 min. Håll bort vattnet och mosa potatisen. Tillsätt vätska till moset är mjukt.

Nypotatis är nitratrikt, använd inte stora mängder till små barn.

TÄNK PÅ

- Använd modersmjölk, ersättning eller kokt vatten som vätska i maten
 - Olika grönsaker har olika koktider
- Ge inte upp, prova nya smaker flera gånger

STEG 1 – FRUKTER OCH BÄR

Frukt och bär är ett bra komplement till basmaten men tänk på att all frukt och bär innehåller fruktsocker och en del barn som fått smak på det söta vill sedan ogärna äta annat.

FRUKTER

Äpple, banan, plommon, päron, ananas, kiwi, persika och citrusfrukter.

BÄR

Hallon, blåbär, vinbär, krusbär, hjortron, tranbär, lingon, nypon och jordgubbar.

REDNING

Surheten på bären påverkar effekten av stärkelsen vid redning, sura bär kräver mer stärkelse.

BÄR- ELLER FRUKTKRÄM

3 dl vatten

1½ msk maizena

2 dl pureade bär eller frukter

+ ev. banan för att söta

Mosa/puréa bären eller frukten du ska använda. Använd gärna bär/frukt när de är råa. Djupfrysta inhemska bär är bäst men om du använder utländska bär bör de kokas (pga calikviruset). Blanda det kokande vattnet med maizena i kastrullen. Låt koka under omrörning tills det har bra konsistens. När krämbasen svalnat lite tillsätt bär/fruktmoset.

Bär och frukter kan med fördel ätas färska, bara de är finfördelade. Kom ihåg att skölja väl!

KOKTIDER

Angivet i minuter. Vattnet skall just och just täcka grönsakerna. Det går att koka rotsaker och grönsaker i mikron. Koktiden förkortas då i allmänhet. Tänk på att du behöver ett stort kärl, vatten och lock.

Rotsaker	hela	bitar	Grönsaker	hela	bitar
Palsternacka	20-30	10-20	Broccoli	15-20	10
Morot, äldre	30	10-15	Blomkål	10-15	5-10
Potatis	25	15	Brysselkål	8	-
Rotselleri	-	10-20	Majskolvar	10-15	-
Jordärtskocka	15-20	-			



STEG 2 – BLANDA SMAKER

Från ca 6 månader

Dags att börja blanda smaker och laga större portioner. Nya smaker introduceras fortsättningsvis en i taget. Köttgruppen introduceras tidigast från 5 månader och då gärna magert kött. Variera köttsorter till barnet men undvik lever. Ät gärna fisk 2 ggr/vecka - använd olika sorters fisk men helst inte stora feta fiskar eller strömming.

VARIERA OCH MEMORERA

Nu kan du släppa loss fantasin – men ta en titt på ”vänta med...” listan på sid 15 vilka råvaror du bör undvika tills barnet är äldre. Ett tips är att ha ett litet häfte där du skriver upp de recept du själv blandar ihop. Då har du lätt att laga minstingens favoriter på nytt.

KÖTTGRUPPEN

Gris- och nötkött, kyckling, kalkon, fisk men även kött från andra djur så som ren, får och vilt. Undvik de feta delarna då de ofta innehåller mättat fett. I början räcker det med en tesked kött. Fram till ett års ålder räcker det med ungefär 1-1½ msk kött per måltid för barnet.

SPANNMÅL

Börja spannmålsbekantskapen med havre och introducera sedan ett spannmål åt gången. Spara vete till sist.

OLJA

Blanda gärna i lite mjuka fetter från växtriket t.ex. rapsolja i maten för att öka fettintaget med ”bra” fetter.

TÄNK PÅ

- Det är skojigt att ta i maten - kanske värt lite rådd kring matbordet?
- Lägg något under matplatsen som är lätt att torka av t.ex. en plastskiva (för kontorsstolar) eller en sopsäck
- Korv och de flesta färdiglagade köttprodukter innehåller salt (natrium)
- Maten lockar mer om den ser aptitlig ut, t.ex. genom att sätta upp den i grupper på tallriken
 - I handeln finns olika torkade frukt- och bärpulver som är lätta att ha hemma i skafferiet. Lätta att använda då de strös på t.ex. gröten eller filen på samma sätt som socker – men bättre innehåll! T.ex. blåbär, havtorn eller tranbär. En del frukt- och bärpulver finns i matvaruaffärer men hälsokostbutikerna brukar ha ett bredare sortiment.

4-5 DL PURÉ, GRUNDRECEPT

ca 250 g grönsaker, t.ex. potatis

30-50 g magert kött

ca 2½ dl vatten

Koka upp vattnet och tillsätt de ingredienser du valt i den ordning det tar för dem att koka. När koket är mjukt, håll över vätskan i ett annat kärl, låt svalna en stund. Tillsätt sedan av vätskan efter behov när du purear. Vätskan har tagit åt sig smak från grönsakerna och är som en mildare buljong.

FISKPURÉ I MIKROVÅGSUGN

1 dl djupfrysta grönsaker (ev. med lite lök i)

1 liten bit fisk (tinad eller färsk)

några fint klippta dillkvistar

¾ dl vatten

Blanda vatten och grönsaker i en djup tallrik. Koka 2 minuter på full effekt. Rör om och koka ytterligare en minut. Tillsätt fisken och mer vatten om det behövs. Koka en minut till. Kolla att fisken är färdig. Tillsätt dillen och mosa.

MALET KÖTT PURÉ

2 skalade, klyftade potatisar

100-150 g grönsaker (t.ex. en morot, 2 rosetter broccoli)

30-50 g köttfärs (ungefär en handfull)

2½ dl vatten

Koka potatisen och grönsakerna mjuka (ca 10 minuter lite beroende på grönsaker). Smula ner det malda köttet och låt koka sakta några minuter under lock tills köttet är klart. Låt svalna och purea

BROILERPURÉ

1 morot, skalad och i bitar

75 g blomkål (ca 3 rosetter)

50 g kyckling i tärningar

2 potatisar, skalade och klyftade

2 dl vatten till kokning + ev. vätska innan servering för att få bra konsistens

Koka upp vatten tillsätt broilern och låt koka 5 minuter. Tillsätt sedan morot, blomkål och potatis och låt koka tills grönsakerna är mjuka. Låt svalna och purea med vätskan kvar.

STEG 3 – BÖRJA TUGGA?

Från ca 8 månader

Kanske några tänder börjat titta fram? Dags att börja tugga. Råa rotfruktsbitar är bra att gnaga på. Men kom ihåg att för stora bitar kan fastna i halsen. Ditt barn har kanske nu också större möjligheter att variera kolhydraterna i och med att magen vant sig vid spannmål via välling/gröt.

UGN

Recept för små barn använder oftast kokning som tillagningssätt. Då du kokar maten blir den upphettad tillräckligt och i samband med att du använder vätska vid kokningen blir konsistensen på maten mjuk och lätt att mosa men det finns alternativ till kokning. När barnet blir större och vanare att tugga kan till exempel **små bitar** av ugnsbakade rotsaker bli en favorit

SPANNMÅLSGRUPPEN

Hit hör havre, vete, korn och råg som ditt barn kanske börjat med så smått genom gröt och välling. Ris går att använda för att variera spädbarnets mat. Det finns många olika sorters kolhydratskällor på marknaden idag men många av dem är importerade från länder långt borta. Tänk på att ge ditt barn en miljömedveten kost – välj gärna närproducerat.

RÅRIVEN SALLAD

Det är inget som hindrar att du till den lagade maten river lite färsk sallad. Du kan blanda olika grönsaker, rotfrukter och frukter i en sallad. Vid 8 månader senast är det bra att börja med rårivet då chansen är större att barnet gärna äter sallad senare i livet. Att välja varor efter säsong är bra både för miljön och för att få variation i kosten.

“Mat är mer än energi, mat är en upplevelse - olika för alla.”



GRUNDRECEPT

(Ungefär samma som steg 2 men utan att purea fint)

ca 150 g grönsaker i små bitar T.ex. morot, majs och blomkål

100 g potatis el 0,5 dl ris el annat spannmål

30-50 g magert kött

ca 2½ dl vatten

Koka upp vattnet och tillsätt de ingredienser du valt i den ordning det tar för dem att koka. När maten är mjuk låt svalna en stund. Häll bort överflödigt vatten. Eftersom köttbitar kan vara svårtuggade i början är ett tips att du kokar köttet skilt och purea det innan det tillsätts

UGNSBAKADE ROTSAKER

Potatis, morot, palsternacka, zucchini, lök m.m.

Olja

Kryddor

Sätt ugnen på 200 grader. Dela grönsakerna i lagom stora bitar Sätt rotsakerna i en skål tillsammans med olja och kryddor. Skaka om med en tallrik över. Grädda i mitten av ugnen ca 30 till 40 minuter. (alternativt laga större bitar till familjen och till babyn mindre bitar, vilka sätts in i ugnen ca 10 min senare).



“Färskt ger tuggmotstånd.”

De flesta mjöl och gryner har kokanvisningar på förpackningarna. Koka gröt på vatten till barn som inte börjat med mjölkprodukter. Välj gärna fullkornsprodukter. Gröt går utmärkt att göra i mikrovågsugnen. Tänk på att ha tillräckligt stort kokkärl - gröt kokar gärna över och en del kärl blir väldigt heta i mikrovågsugnen. Tips: Ha färdigt pureade bär och frukter i frysen. När gröten är klar sätt i en fryst purebit. Då svalnar gröten snabbare och purén tinar samtidigt.

Varför inte koka en hel kastrull gröt på en gång så att det räcker till hela familjen. Ta åt sidan minstingens portion och smaksätt sedan åt er andra med salt och annat som smakar.

RÅGGRÖT MED LINGON OCH BANAN

4 dl vatten

1½ dl rågflingor

¾ dl lingon (tinade el färska)

½ banan

Koka upp vattnet och rör i flingorna. Låt koka ca 8 minuter på svag värme och rör om då och då. Tillsätt lingonen. Låt koka ytterligare 2 minuter. Mosa bananen medan gröten svalnar. Blanda ihop och tillsätt banan om gröten behöver sötas.

GRÖT PÅ GRAHAMSMJÖL

½ liter vatten

1¾ dl grahamsmjöl

+ ev. vätska

Koka upp vattnet. Tillsätt mjölet under kraftig vispning. Låt koka sakta under lock ca 20 minuter. Rör om ibland. Vill du ha gröten tunnare späd med vätska innan servering – då svalnar gröten snabbare också.

FÄRSKGRÖT

1 dl naturell yoghurt eller surmjölk (steg 4 – sid 12)

½ dl havregryn

frukt eller bär efter smak

Blanda ingredienserna i en skål och låt stå en stund innan ni äter så grynen hinner mjukna. När barnet blir större kan man med fördel äta gröten medan grynen har tuggmotstånd.



Du kan börja smaksätta mat med örter redan vid ”steg två, börja blanda” (ca 6 månader). örter är växter såsom grönsaker. Av de flesta färska örter kryddor som har blad behöver du bara använda ytterst lite.

KRYDDOR

Vitlök. Många små barn tycker mycket om vitlök! Helt klart värt att prova. Persilja och citron neutraliserar vitlökslukten.

Lök. Okej att använda, prova att utesluta lök i maten om ditt barn har mycket gaser. Purjolök är ett mildare alternativ.

Kryddpeppar. Tänk på att använda riktigt finfördelade eller hela pepparkorn som tas bort när maten är färdig. Finns speciella behållare av metall i handeln att använda till kryddor t.ex. i långkok. Då är kryddorna samlade, ger smak men man slipper plocka bort dem.

Ingefära. Ta bort skalet. Riv den t.ex. över kyckling.

Persilja. Järnrik växt som en del barn till och med kan äta som den är. Passar utmärkt med pasta. Bra i kombination med vitlök

Lagerblad. Sätt med några lagerblad när du kokar mat. Ta bort dem när maten kokat färdigt.

Dill. Vanligast till fiskrätter

Mejram. Till soppor, är mildare än timjan

Libbsticka. Kan användas istället för buljong t.ex. i soppor eller fisk, kan vara svår att hitta i butik men lätt att odla själv

Dragon. Väldigt speciell smak som passar till kött och i vissa kombinationer även kyckling. Våga experimentera med dragonen!

KRYDDTIPS

- Finfördela färska kryddor, frys in i iskubsformer, ta fram vid behov
- Många kryddor är lätta att odla själv, tänk på att de flesta sprider sig
- Odla i stora krukor som går att övervintra på balkongen om de isoleras

Från ca 10-12 månader

Främsta källorna till mjölkprodukter för små barn är mjuka fettprodukter, yoghurt, ost och mjölk att dricka. Ost är också en produkt som vanligtvis innehåller mycket salt – titta på innehållsförteckningen och välj produkter med låg salt (natrium) halt eller laga egen ost.

När det gäller yoghurt – välj naturella produkter och smaksätt själv. Produkter som säger att de innehåller lite socker kan innehålla olika konstgjorda sockerämnen istället. Börja med små mängder plus syrade mjölkprodukter som asidophilus och yoghurt.

Mjölk som måltidsdryck från ett års ålder.

EGEN OST

Då ditt barn är redo för att börja med mjölkprodukter, prova göra egen ost – då slipper du saltet som finns i de färdigköpta produkterna.

4/5 mjölk 1/5 surmjölk

Värm blandningen sakta, låt den inte koka. Vill du ha fastare konsistens tillsätt lite ägg. Blandningen kommer att bli ”grynig”. När den är varm tag bort den från plattan. Låt stå tills den ”samlat” sig och du ser vätskan (vasslan) tydligt. Sila i ett kaffefilter eller med ett tunt tyg i en sil. Smaksätt med kryddor enligt egen smak t.ex. med fin stött kummin.



“Små händer vill känna på allt, även maten.”

TÄNDERNA

Direkt när barnets tänder börjar titta fram, är det bra att vänja barnet vid tandborsten på ett lekfullt sätt när barnet är utvilat och på bra humör. Borsta försiktigt tänderna. I början behövs ingen tandkräm utan först när kindtänderna tittar fram.

ALLERGIER

Vissa födoämnen är mer allergiframkallande än andra. Har ni allergi i familjen var uppmärksam på hur barnet reagerar på mat. Just därför introducerar man gärna ett födoämne i taget – då är det lättare att upptäcka vad det är barnet eventuellt reagerar på. Är du orolig för allergier finns det vissa ämnen som kan vara idé att introducera extra långsamt men de allmänna rekommendationerna är att prova innan ni utesluter något.

Idag har det blivit vanligt att använda alternativ till vanlig mjölk. Vanligast är kanske mjölkliknande vegetabiliska produkter eller getmjölk som inte innehåller mjölkprotein. Tala med din rådgivning innan ni väljer något alternativ. Våra barn behöver mat från alla födoämnesgrupper.

ANNAT GOTT ATT PROVA

Gurka, kan med fördel rivas på rivjärn

Avocado, går enkelt att mosa med gaffel. Är avocadon omogen när du köpt den. Låt den ligga framme över natten inlindad i en tidning så mognar den snabbare.

Mango, kan vara svårt att hitta lagom mogna i affären men helt klart värt att prova!

Tomat, går att gröpa ur köttet från frukten. Lämna kärnor och skal.

TIPS

- Låt barnet prova olika smaker – tycker ni om samma mat är det lättare framöver
 - Välj mjuka fetter från växtriket t.ex. rapsolja eller rypsolja
- Från köttdisken kan man begära att få malet av valbar marger köttbit. T.ex. stek som inte innehåller så mycket fett
 - Välj kokt skinka framom rökt då den kokta innehåller mindre natrium (salt)

OLIKA FÖDOÄMNESGRUPPER

I de olika stegen fyller du ut barnens mat med ämnen från de olika grupperna. När barnet provat mat från alla steg (1-4) och det så småningom är dags att börja äta samma mat som övriga familjen rekommenderas att kosten varierar så att något från varje födoämnesgrupp finns med varje dag.

GRÖNSAKSGRUPP
KÖTTGRUPP

BÄRGRUPP
SPANNMÅLSGRUPP

FRUKTGRUPP
MJÖLKGRUPP

Ungefär när kan du börja ge olika mat från de olika födoämnesgrupperna till ditt barn? Här nedan är rekommendationerna. Tänk på att alla barn är individer och gör saker i sin egen takt.

> 4 månader	> 6 månader	> 8 månader	> 10 månader
Potatis grönsaker frukt, Bär >5 mån kött	Kött fisk gröt + föreg. kolumn	Rårivet + föreg.kolumn	Mjölksprodukter + föreg. kolumn

Broschyren Kost för spädbarn, 11 upplagan.

ALTERNATIV KOST FÖR SPÄDBARN

Idag äter många vuxna olika typer av specialkost. Och det som är bra för en kanske inte passar en annan men som vuxen kan du själv känna hur du mår och säga till ifall du inte mår bra. Ett litet barn behöver mat från alla födoämnesgrupper och har inte språket eller erfarenheten att kunna välja en eller annan kost. Det bästa är att låta barnet följa allmänna riktlinjer tills det blir större.

HÅRD /LÖS MAGE ELLER GASER?

Det kan finnas olika orsaker till att magen krånglar. Får ni inte bukt med besvären via maten kontakta rådgivningen som kan hjälpa er. Några produkter som kan hjälpa magen.

För att få...

Lösare mage: Plommonpuré

Hårdare mage: Färska blåbär, melon

Gaser i magen kan även avhjälpas med speciell magmassage.

TÄNK PÅ

- Vid ett års ålder kan barnet börja äta samma mat som familjen. Låt övergången vara långsam.
- Bara för att barnet fyller ett år tål inte magen helt plötsligt allt. Saltmängden är ett exempel.

UNDVIK DET HÄR

Det finns vissa saker som du bör undvika att ge ett litet barn av olika orsaker. Här kommer en ruta på livsmedel som inte passar små magar.

Födoämne	Varför	Ok att äta vid....
Lever	Innehåller mycket A vitamin och tungmetaller	1 års ålder
Honung	Kan finnas Clostridium botulinum-botulism är en allvarlig sjukdom för barn under 1 år	1 års ålder
Nitrathaltiga grönsaker Kålrot, rova, rödbeta, spenat, bladselleri, grönkål, nässlor, mangold.	Vid överkonsumtion kan de försvåra syretransporten i blodet.	Undvik bland de första smakproven. Använd sedan med måtta.
Hela nötter	Barnets njurar är inte färdigutvecklade och belastas onödigt av salt. Kan lätt fastna i halsen.	Undvik i småbarns åren tills barnet inte riskerar att få dem i halsen.
Söta läskedrycker och lightsafter	Onödigt socker och konstgjorda sockerarter. Finns bättre alternativ till dryck.	Finns ingen uttalad ålder för att börja äta söta saker. Det är föräldrarnas eget beslut, ju senare desto bättre.

Referenser:

Eliasson, M. & Gebre-Medhin, M. (2003) *Nam-nam – allt du behöver veta om ditt barns mat och matvanor från nyfödd till tonåring*. Stockholm: Albert Bonniers förlag.

Folkhälsans förbund. (2009) *Familjens tandhälsa*. Helsingfors.

Social- och hälsovårdsministeriet. (2004:11) *Lapsi, perhe ja ruoka*. Helsingfors: Edita Prima Oy/Ab.

Social- och hälsovårdsministeriet. (2005) *Imeväisen lapsen roka/Kost för spädbarn* (2004:17). Helsingfors: Edita Prima Oy/Ab.

Statens näringsdelegation. (2005) *Finska näringsrekommendationer – kost och motion i balans*. Helsingfors: Statens näringsdelegation.

INFORMATION - OM DU VILL LÄRA DIG MER

www.folkhalsan.fi

www.martha.fi

www.stm.fi (Social- och hälsovårdsministeriet)

www.kaypahoito.fi (Läkarf. Duodecims God medicinsk praxis– rekommendationer)

www.evira.fi (Livsmedelssäkerhetsverket i Finland)

www.barnmat.net

www.slv.se (Livsmedelsverket i Sverige)

Tack till:

Harriet Strandvik, Elisabeth Eriksson – Finlands svenska Marthaförbundet

Linda Hongisto, Carola Ray och Susana Strandback – Folkhälsans förbund

Malene Culves Ålands Hälso- o sjukvård

Sigbritt Fagerström – Östra Saltviks Marthaförening



Martha

Ålands Marthadistrikt r.f.
Styrmansgatan 10
22100 MARIEHAMN
tfn 018 19411, 0457 34 35 511
martha@aland.net

 **folkhälsan**

Folkhälsan på Åland r.f.
Styrmansgatan 10
22100 MARIEHAMN
tfn 018-17430
fh.aland@folkhalsan.ax