

Kom igång med
fingermat
Från bröstmjök till fast föda

Nu med
RECEPT



Innehåll

- 1 När börjar bebisen äta mat?
- 2 Fingermat
- 3 Är fingermat lämpligt för alla?
- 6 Hur servera maten?
- 9 Vad ska jag servera?
- 12 Mängd – hur mycket äter bebisen?
- 12 Min bebis äter inte!
- 13 Praktiskt kring matsituationen
- 14 Trygga matstunder
- 17 Recept
 - 19 Kycklingpinne
 - 19 Lins-morotsbiffar
 - 20 Zucchini-palsternacksbiffar
 - 20 Falafel
- 21 Pasta eller matgryn med sås, röra eller (puré)soppa
- 23 Ugnsrätter
 - 23 Makaronilåda
 - 24 Grönsakspannkaka
 - 26 Pizza
- 29 Grönsaker, rotfrukter och potatis
- 30 Frukost, mellanmål, kvällsmål
 - 32 Muffins
 - 34 Havre-banankex
 - 34 Kalljästa bröd
 - 35 Hummus
 - 36 Ärtröra
- 37 Referenser, lästips och receptböcker:

Välkommen till ett spännande äventyr bland smakernas värld tillsammans med din baby. Att börja ge fast mat till bebisen kan kännas svårt och stort, det är nytt för både vuxna och bebisen. I den här broschyren finns information som kan komma till nytta eftersom det brukar uppstå en del frågor i början.

Hitta ett sätt med maten som fungerar för er och stressa inte. Mat och stress är ingen bra kombination. Blir frågorna obesvarade här, leta vidare i någon av referenserna som står längst ner eller diskutera på rådgivningen. Lycka till på ert smakäventyr!

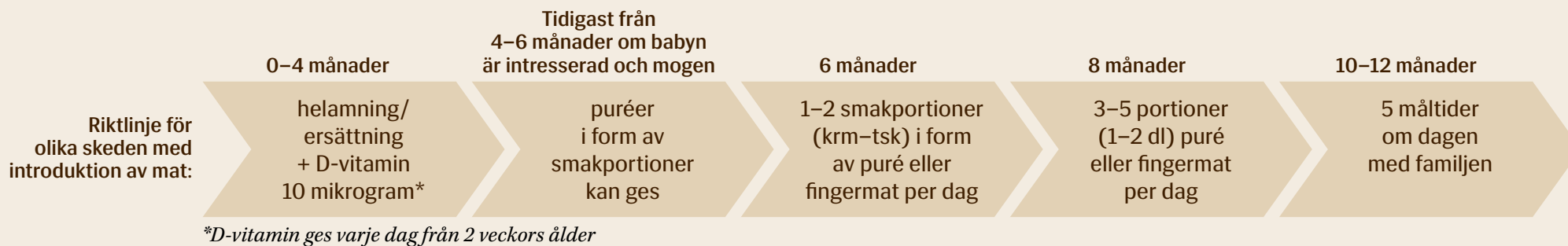
När börjar bebisen äta mat?

Under hela första året är modersmjölken, eller ersättningen, den huvudsakliga maten för bebisen, men enligt våra nationella näringsrekommendationer introduceras mat från 4–6 månaders ålder.

Om bebisen enbart får ersättning introduceras fast mat från 4 månader enligt bebisens förmåga att äta. Då är inte fingermat ännu så aktuellt utan puréer fram tills att bebisen kan sitta ordentligt upprätt och greppa föremål själv. I början handlar det om att bekanta sig och pröva på. De så kallade smakportionerna, som är den första maten, handlar om kryddmått till några teskedar. Mängden utökas i bebisens takt så att det med tiden blir ungefär 1–2 dl stora portioner.

Vid rådgivningen följer man tillväxtkurvan och så länge bebisen växer och mår bra så är mängden mat inget som behöver mätas eller följas. Vissa ökar portionsstorleken snabbt medan andra tar mer tid på sig. En del bebisar äter mycket, andra lite.

Fäst inte så stor vikt vid mängden mat, det är individuellt. Det finns ingen precis portionsstorlek som alla bör följa.



Fingermat

Fingermat går ut på att babyn i egen takt bekantar sig med maten och äter själv, mest med händerna. Möjligtvis genom så kallade laddade skedar, det vill säga att föräldern lägger mat på skeden men bebisen tar i och för själv skeden till munnen.

Metoden med fingermat bygger på att den mat bebisen äter i huvudsak består av stavformade, mjuka bitar som hen kan äta själv. Bebisen äter allt själv samt ökar portionsstorlek och intag av mat i egen takt. Måltidssituationen kräver förstås alltid tillsyn av vuxen, men bebisen äter själv, fränsett eventuella ”laddade skedar” när det serveras gröt, soppa, mos och andra mera flytande livsmedel som är svåra att äta med handen. Föräldrarnas uppgift är att servera lämplig fingermat som bebisen enkelt kan hålla själv och suga på, ”bita” av och ”tugga” genom att pressa mot gommen och sedan svälja. De finns fortfarande inte så mycket studier och forskning om fingermat, därför är det svårt att dra några definitiva slutsatser, men det man hittills vet pekar på att bebisar som äter enbart fingermat lyckas få i sig tillräckligt med näring och energi för att växa som de ska.

Det går att äta delvis fingermat och delvis puré eller enbart fingermat. Allt enligt hur familjen tycker det känns bäst och utifrån hur situationen är mest lämplig. Välj i vilken takt ni vill introducera fingermaten för er baby, det ena behöver inte utesluta det andra. Att själv få föra mat till munnen övar upp motoriska färdigheter och småningom kunskapen att äta själv. Det ger också bra förutsättningar att få bekanta sig med mat och olika råvaror för att fatta tycke för dem.

Också i våra nationella näringsrekommendationer rekommenderas att introducera fingermat från 6 månader.

Var lyhörd för bebisens signaler på hunger, mättnad och intresse för maten. Föräldrarna bestämmer vad, hur och när det serveras mat, men bebisen säger till när hen är mätt.

Välj ett sätt att bekanta er med mat och ätande som passar er familj, och som känns tryggt för er, där hela familjen kan äta tillsammans. Vissa vill inte bli matade och då går det bra med endast fingermat, andra bebisar behöver mer hjälp på vägen och då kan föräldrarna hjälpa till genom att mata.

Är fingermat lämpligt för alla?

Fingermat utvecklar barnets motoriska färdigheter, hand-munrörelsen och självständigt ätande. Fingermat passar således alla.

Att servera mat enbart som fingermat kan vara bra att diskutera med rådgivningspersonal ifall ditt barn:

- är fött mycket för tidigt
- har någon sjukdom eller fysisk nedsättning

Barn som är födda mycket för tidigt och barn med medfödda sjukdomar eller fysiska nedsättningar kan oftast också äta fingermat, men kanske som ett komplement till puréer och föräldrar som matar. Detta är individuellt, så ta upp ämnet på rådgivningen om du känner dig osäker.

Några saker att komma ihåg innan starten med fingermat:

- Babyn måste kunna sitta upprätt och hålla både kroppen och huvudet stadigt. Att kunna sitta upprätt handlar om att göra matsituationen trygg och säker. Bebisar har kväljreflexen mycket tydlig och långt fram i munnen vilket gör att de själva kan få ut olämpliga bitar, men en upprätt position i matstolen är viktig för att undvika att sätta i halsen.
- Babyn behöver kunna greppa föremål och föra dem till munnen.

Se mera under rubriken Trygga matstunder på sidan 14.



Hur servera maten?

Fingermat serveras i bitar som sticker upp ur bebisens hand, för att underlätta ätandet

Hur servera maten?

Fingermat kräver inte att bebisen har tänder. Bitarna anpassas till att vara så mjuka att bebisen klarar av att mosa maten i munnen utan tänder, endera genom att trycka maten med tungan mot gommen eller genom att "tugga" med den hårda kanten som ska bli tandraden. Du som vuxen kan pröva om konsistensen är lämplig. Kan du lätt trycka sönder maten mot gommen med tungan så klarar bebisen också det.

Konsistensen på bitarna måste alltid anpassas utifrån barnet. Till en början bör bitarna vara ordentligt mjuka för att bebisen ska kunna mosa bitarna i munnen. Hårda bitar som inte mosas sönder kan fastna i halsen. Alla bebisar är olika och takten i vilket det går framåt varierar.

Stavformade bitar tillreds till en konsistens så att bebisen kan trycka sönder maten med hjälp av tungan mot gommen.



Muffins, grönsakspannkaka, kalljästa bröd, kokt pasta ►

Olika typer av pinnar och stänger är perfekta vid introduktionen av fingermat. De är lätta för baby'n att greppa och ska sticka upp ur handen så att bebisen har möjlighet att enkelt få något i munnen.

Till en början kan inte bebisen greppa på annat sätt än med hela näven och inte heller släppa greppet medvetet. Då måste något av maten sticka upp utanför näven för att bebisen ska kunna smaka. Avlånga bitar eller stavar, ungefär lika stora som en vuxen persons finger eller en stor pommefrites, är en bra riktlinje.

Känns det svårt? Ingen fara, låt det ta tid och prova er fram i sakta mak, i er familjs takt. Snart lär ni er vad som lämpligt stora bitar och hur mjuka bitar det behöver vara. Var närvarande och lyhörda vid måltidssituationerna så lär ni er.

Varierat och brett av olika råvaror. Glöm inte rypsoljan.

Att ha gemensamma måltider och planera bebisens ätande till familjens måltider är att rekommendera. Barn lär genom modeller och tar således med tiden efter er andra vid bordet: det ni äter, äter också bebisen. Bebisen lär sig också att föra maten till munnen genom att se att andra vid bordet gör det. Dessutom är ju måltiden mer än bara själva ätandet. En måltid är något socialt och tid för umgänge, vilket bebisen också lär sig genom att ni äter tillsammans. Skapa trevlig stämning vid matbordet för att göra mat och ätande till positiva upplevelser. Tvång, mutor och liknande hör inte hemma vid måltidssituationen.

Amning och ersättning fortsätter samtidigt som bebisen börjar med fast mat. Respektive barn ökar mängden mat det får i sig i varierande takt. Därför säkerställer amning eller ersättning att barnet får tillräckligt med näring och energi under det första året. I början äter bebisen kanske inget alls utan bekantar sig mer med konsistenser och råvaror med hjälp av händerna, luktsinnet och synen. Stressa inte, efter ett tag börjar bebisen också få mat i magen. Amma lite eller ge lite ersättning som en aptitretare innan ni sätter er vid bordet. På det viset tas inte fokus från matstunden av för stor hunger. Är bebisen inte vrålhungrig orkar hen koncentrera sig bättre, men är hen för mätt är intresset inte heller särskilt stort för maten. Det går också att fylla på med mera amning/ersättning efter matstunden.

Vad ska jag servera?

Det spelar inte så stor roll vilken råvara ni börjar med: mjukkokt broccoli, potatis, morot eller blomkål. Ta något som övriga i familjen ska äta. Anpassa storlek och konsistens på bitar så att bebisen kan bekanta sig med samma råvaror som ni äter, men i egen takt och enligt egen nivå att äta. Visar bebisen intresse för något livsmedel, låt hen smaka. Genom att tidigt introducera många olika råvaror och smaker ges bebisen förutsättningar att börja tycka om många livsmedel samt få goda varierade matvanor från början.

Ifall det finns allergier i familjen kan oron vara stor att också bebisen är allergisk. Forskning på området pekar på att det inte finns skäl att vänta med att introducera livsmedel som andra i familjen är allergiska mot. Det finns inga entydiga bevis på att risken för allergier minskar med tidig introduktion, men det innebär inte heller någon ökad risk. Undantaget är spannmål. Spannmål rekommenderas att långsamt introduceras och lite i taget, ifall bebisen skulle ha celiaki. Man kan inte veta om bebisen bär anlag för intolerans. Någon exakt mängd anges inte, men någon sked gröt, en liten bit bröd, lite matgryn som till exempel bulgur eller en liten sked pasta några gånger i veckan är lagom vid introduktion av spannmålen. Undvik inte gluten och spannmål, eftersom fullkornsprodukter bidrar med många viktiga mineraler och vitaminer samt fibrer. Alla som tål spannmål mår bra av dessa.

Använd gärna rypsolja i maten också för bebisen. Rypsolja bidrar med bra fetter som kroppen inte kan producera själv, som är essentiella och behövs för bland annat hjärnans utveckling och en rad andra processer i kroppen. Använd oljan till exempel i gröt, olika stavar och pinnar. Ringla lite olja över maten, till exempel mjuka broccoli-buketter eller mjukkokta morotsstavar som äts som fingermat. Oljan tar fram och höjer smaken på många grönsaker och kan således underlätta bebisens intresse för att äta dem.

Vissa råvaror finns det ändå skäl att vänta med för barn under 1 år:

- Honung p.g.a. risken för oönskade bakterier som kan orsaka sjukdom. Upphettning tar inte heller död på de eventuella bakterierna.
- Gröna bladgrönsaker, groddar och färska örter – högt innehåll av nitrat som omvandlas till nitrit i kroppen och försämrar syresättningen hos små barn.
- Salt – onödigt att vänja barnet vid mycket saltsmak. Bebisens kan inte heller berätta att hen är törstig. Som exempel – tänk på din egen törst efter intag av något riktigt salt.
- Rödbeta p.g.a. högt innehåll av nitrat (se ovan, gröna bladgrönsaker).
- Riskakor och risdryck rekommenderas inte för barn under 6 år p.g.a. arsenikmängden. Enligt rekommendationerna serveras kokt ris och andra risprodukter sammanlagt högst 4 gånger i veckan. Välj gärna andra alternativ, till exempel mathavre, matkorn, fullkornsbulgur, quinoa eller hirs.
- Socker innehåller ingen näring, men en hel del energi. Därför är det onödigt att ge sockrade livsmedel som tar utrymme av mera näringsrik mat.
- Opastöriserad mjölk rekommenderas varken för barn eller vuxna p.g.a. risk för bakterier som kan orsaka sjukdom.
- Undvik att använda kanel (kassai) dagligen p.g.a. kumarinhalten. Kumarin är ett naturligt gift. Kassaikanel är den vanligaste sorten. Det finns även ceylonkanel som har betydligt lägre innehåll av kumarin.

Kom ihåg att det ofta är mängden som har betydelse. Får bebisens i sig en liten bit rödbeta eller ett blad babyspenat är det ingen fara. Fokusera på alla livsmedel som inte är listade ovan och erbjud varierad mat. Är du osäker på någon råvara, fråga på rådgivningen eller kolla i näringsrekommendationerna.



Mängd – hur mycket äter bebisens?



Mängd – hur mycket äter bebisen?

I början äter bebisen kanske inget av den fasta maten. Det mesta kanske ligger på golvet och bordet eller i håret och på kläderna. Låter det jobbigt, stökigt och som om du behöver städa ofta? Kanske, men på detta sätt bekantar sig bebisen med konsistenser, färger, former och olika råvaror. Allt kring mat och ätande vid bordet är nytt för bebisen.

Visst skulle det vara enkelt om det gick att följa ett schema, som skulle ange mängden mat vid olika tidpunkter på dagen, men barn är olika. En del äter mycket, andra lite. En del ökar snabbt från smakportioner till att äta stora portioner och många måltider, medan andra tar längre tid på sig att bekanta sig med maten och ätandet. Precis som det är med att lära sig krypa, gå och prata. Så länge bebisen växer, mår bra, är glad och orkar vara vaken och leka som vanligt så får hen i sig tillräckligt med energi. Modersmjölken eller ersättningen är under det första året den viktigaste näringskällan. För det mesta finns det ingen orsak till oro eller stress för mängden fast mat bebisen äter. Babys och små barn har starka mättnads- och hungerkänslor och reglerar oftast sitt ätande bra på egen hand. Försök lita på bebisens egen reglering och försök inte tvinga bebisen att äta. I början kanske endast lite mat kommer ner i magen. Tids nog ökar mängden mat som bebisen faktiskt äter, oavsett om det är enbart fingermat eller både puréer och fingermat.

Min bebis äter inte!

Allt är nytt för bebisen med mat och ätande. Alla smaker, alla konsistenser och alla råvaror. Låt det ta tid och ge inte upp även om bebisen inte vill äta eller smaka första gången. Att lära sig tycka om en ny smak kan ta 10–20 gånger. Det kan ibland vara bra att ta en liten paus från sånt som bebisen kanske inte vill ha, för att efter någon vecka pröva på nytt.

Ibland kanske föräldrarna tror att bebisen inte tycker om eller inte vill ha maten. Ofta kan det vara så att bebisen bara bekantar sig med konsistensen och smaken, samt försöker förstå hur hen ska äta. Det kan

se ut som om hen spottar ut maten men i själva verket är det bara hur bebisen bekantar sig med konsistens och smak samt att hantera maten i munnen.

Erbjud och servera redan från början ett brett urval av olika råvaror, konsistenser och smaker, allt för att ge bebisen förutsättningar att pröva på och lära sig tycka om många olika saker.

Är du orolig kan du diskutera på rådgivningen, be om råd och tips. Och det är inte fel att erbjuda en aptitretare i form av lite fruktpuré eller en fruktbit för att väcka intresse för det andra som bjuds.

Praktiskt kring matsituationen

Bestick som en liten sked eller gaffel och ett litet glas kan barnet ha tillgång till för att kunna börja öva på att hallå i. Att få med något in i munnen på besticket är svårt och tar tid att öva in. Såväl bestick, tallrikar som glas och också maten kommer att åka i golvet till en början men övning ger småningom färdighet.

Oavsett konsistens på maten, men särskilt om bebisen äter bara fingermat, är det bra att vara förberedd på att det blir kladdigt, mat på golvet, bordet och på barnet. Förbered genom att ha eventuellt ha ett skydd under matstolen som är lätt att torka av och ett underlägg på bordet vid barnets plats, som också är lätt att torka eller skölja av. En del barnstolar har egen bricka man kan fästa på stolen som ofta är enkel att diska. En ordentligt stor haklapp eller ett förkläde med armar skyddar kläder från det värsta spillet.

Försök låta bli att städa, torka upp och torka av bebisen under själva måltiden. Att det spiller och kladdar är en del av processen när bebisen lär sig äta och hantera maten. Kladd runt munnen utvecklar även tungans motorik. Det är viktigt och roligt för bebisen att få bekanta sig med olika konsistenser, råvaror och smaker med alla sinnen, trots att det kan bli lite kladdigt och stökigt. Övergången till fast mat är krävande och nytt för bebisen. Det tar olika lång tid för alla att lära sig – försök att inte jämföra med andra utan ta det i er egen takt.

Trygga matstunder

Sätter inte bebisen lätt i halsen om man erbjuder fingermat?

Forskning och studier på fingermat visar ingen högre risk för luftvägsstopp jämfört med att bebisen äter puréer. Små barn har fortfarande tydlig kväljreflex och den sitter långt fram på tungan, för att undvika att de ska sätta i halsen. Därför kan föräldrar uppleva det som om bebisen inte klarar bitar eller ofta håller på att sätta i halsen. Men kväljning och ibland till och med kräkning är en del av att lära sig hantera maten i munnen. Försök låta bebisen klara av situationer på egen hand även om det känns svårt och du instinktivt vill peta hen i munnen och ta ut maten eller störta fram och hjälpa. Det kan dock förvärra situationen och göra att bebisens faktiskt drar ner maten i halsen på grund av förskräckelsen när någon hastigt kastar sig fram. Skulle bebisens sätta i halsen är det såklart viktigt att du vet vad du ska göra och kan agera snabbt. Små barn med luftvägsstopp lägger du på mage i din famn, över dina ben, så att barnets huvud är lägre ner än resten av kroppen. Sedan slår du med öppen handflata på ryggen, mellan skulderbladen för att få ut det som fastnat. Se mer detaljerad information om hur du går till väga via Röda Korset eller gå en kurs i första hjälpen för småbarn.

För att undvika luftvägsstopp, tänk på:

- Att bebisens kan sitta upprätt själv i matstolen
- Att bebisens sitter stilla när hen äter
- Att en vuxen alltid är närvarande då bebisens äter
- Att bebisens inte äter i bilen eller när man bär bebisens
- Att bebisens snabbt går att lyfta upp om luftvägsstopp skulle inträffa
- Att det serveras lämpliga bitar att äta.

En del former är bra att undvika på grund av att de lätt fastnar i halsen:

- Myntformade matbitar, till exempel morotsslantar. Skär i stället långa stavar och servera dem mjuka.
- Runda former som vindruvor och hela körsbärstomater. Dessa livsmedel går bra att erbjuda men dela dem till exempel i fyra delar som klyftor.
- Hela nötter fastnar lätt i halsen och nötter är hårda och går inte att mosa i munnen. Nötter behöver inte undvikas utan erbjud nötsmör eller krossa eller mixa nöterna till mjöl eller ett fint smul och användas i något, till exempel grötmuffins eller olika pinnar.
- Brosk, benbitar och senor kan fastna i halsen. Kolla noga att kött och fisk inte innehåller ben och brosk. Servera mört kött.
- Hårda bitar av frukt och grönsaker. Servera alltid mjuka bitar.
- Frukter med kärnor. Ta bort kärnor och skär frukten i lämpliga klyftor eller stavar innan du serverar.
- Citrusfrukter, undvik inte citrusfrukter men servera dem utan skal och hinnor.



Recept

Recepten nedan är tänkta att fungera som inspiration och introduktion till hur fingermat tillreds och äts i praktiken. De flesta maträtter går bra att anpassa till en fingermatsvänlig variant. I många fall går det smidigt att tillreda fingermat utgående från samma grund som maten till övriga familjen, kom ihåg att ta undan bebisens mat innan salt tillsätts. Utgår man från samma bas behöver inte matlagningen till babyn vara ett eget projekt och hela familjen kan njuta av samma maträtt men i anpassade former. Att alla äter samma kan också ha en positiv inverkan och ge lugnare matstunder.

Bebisens introduktion till måltider är ett lämpligt tillfälle att se över matvanorna hemma. Skapa en bra grund för mat och ätande redan från början tillsammans med er baby.

Låt det kladdiga fingermatsäventyret börja!

Eftersom fingermat serveras till bebisen från att hen kan sitta upprätt själv i barnmatstolen är det egentligen endast mjölkprodukterna som är bra att ha koll på att de introduceras från 10 månader, övriga livsmedelsgrupper går samtliga bra från omkring 6 månaders ålder och därmed behöver ingen större vikt sättas vid från och med när vilka rätter är lämpliga. Var alltid uppmärksam på eventuella reaktioner på olika råvaror men våga testa brett och varierat.

Olika former av pinnar är enkelt att göra en större sats och frysa in. Då är det enkelt att ta fram när behov uppstår. Passar också att göra en mindre mängd samtidigt som till övriga familjen. Är det exempelvis bönbiffar eller kycklingbullar på menyn kan man enkelt göra smeten för alla, ta bara undan till babyn innan salt tillsätts. Forma som en platta/pinne till babyn och genomstek försiktigt i panna eller grädda i ugn.



Kycklingpinne

100 g kycklingfärs
1 dl riven zucchini
1 krm rökt paprikapulver
 $\frac{1}{2}$ tsk lökpulver
 $\frac{1}{4}$ vitlöksklyfta finriven på rivjärn
2 tsk rypsolja + rypsolja till stekning
Lite citronsaft eller sumak (syrlig krydda, finns i kryddhyllan i butiken)
Eventuellt 2 msk havrekli att vända pinnarna i innan stekning

Blanda kycklingfärs med fint riven zucchini och vitlök, samt alla kryddor.

Forma platta avlånga biffar eller pinnar, vänd dem i lite havrekli och stek dem försiktigt i rypsolja i stekpanna.

Lins-morotsbiffar

1 dl torkade röda linser
2 dl riven morot
 $\frac{1}{2}$ tsk lökpulver
1 krm torkad timjan
1 msk rypsolja

Skölj linserna i en sil under rinnande vatten. Koka dem sedan mjuka och gärna lite mosiga i 10–15 minuter, håll av vattnet när de kokat klart. Finriv morot och blanda med de kokta linserna och kryddorna.

Forma avlånga biffar eller pinnar av smeten och lägg dem på bakplåtspapper på en plåt.

Pensla dem med lite rypsolja.

Grädda pinnarna i 12–15 minuter i 200°C.

◀ *Lins-morotsbiffar, mathavre med tomatpuré, tomatklyftor*

Zucchini-palsternacksbiffar

100 g riven zucchini och palsternacka
¼ dl havregryn
2 msk kikärtsmjöl (kan bytas mot potatismjöl eller majsstärkelse)
½ tsk lökpulver
1/3-½ tsk torkad malen koriander
1 msk rypsolja

Värm ugnen till 200°C

Skala palsternacka och riv fint på rivjärn. Skölj och finriv zucchini.

Blanda grönsakerna med havregryn, mjöl och kryddor.

Forma till avlånga stänger eller platta avlånga biffar och lägg på ett bakplåtspapper på en plåt.

Pensla biffarna med rypsolja och grädda i ugnen i 12 minuter.

Falafel

½ tetrapaket kikärter
½ dl havregryn
1-2 msk potatismjöl
¼ klyfta vitlök
2 msk rypsolja
Torkad koriander, spiskummin, torkad persilja,

Skala vitlöken och riv fint på rivjärn.

Häll kikärter i ett durkslag/sil och skölj ordentligt.

Mosa kikärterna med en gaffel i en djup tallrik.

Blanda kikärtsmoset med havregryn, potatismjöl, rypsolja och kryddor.

Forma biffar eller mera avlånga pinnar. Stek i rypsolja i stekpanna eller lägg på en plåt och grädda i ugnen i 200°C i ca 15 minuter.

Servera falafeln med potatis, batat, morot eller andra rotsaker i lämpliga bitar och till exempel tomatbitar och tomatpuré.

Pasta eller matgryn med sås, röra eller (puré)soppa

Sås, grytor eller soppa kan ta länge innan babyn klarar att äta själv med sked men genom att servera kokt pasta eller mathavre som tillbehör så funkar det rätt bra att äta med händerna. Se exempel på mathavre med tomatpuré på sidan 18 Såsen eller soppan, linsgrytor och liknande, har något att fastna på om den serveras med pasta eller gryn. Som tillbehör till pasta och matgryn går det också att servera olika rörer som hummus eller ärtröra. Rörorna fastnar på pastan och kan då enkelt ätas med både liten sked eller gaffel och handen. Testa er fram till en pastasort som fungerar hos er, som blir lagom mjuk vid kokning och har en form som babyn får tag i och kan äta. Börja med olika typer av avlånga pastan som fusili, penne eller makaroner.

Ärtröran, se recept på sidan 36.



Fusili med ärtröra ►

Makaronilåda

En riktig vardagsklassiker som är enkel att babyanpassa. Gör i liten form för babyn. En liten fyrkantig glasform är perfekt, av sån modell med tillhörande lock som finns i de flesta större butiker. Tillred samtidigt en stor form till övriga familjen.

1 dl makaroner
½ liten lök
50 g valfri färs, kyckling, nöt, gris eller sojafärs
½ tsk paprikapulver
rypsolja till stekning
½-1 dl havredryck eller ersättning
1 ägg
½ msk tomatpuré (kolla att den är saltfri)

Koka makaronerna.

Skala och hacka lök. Stek lök och färs i olja i stekpanna.

Blanda kokta makaroner med den stekta löken och färsen i en liten ugnsform.

Vispa ihop ägg med havredryck eller ersättning och tomatpuré och håll det i formen.

Grädda makaronilådan i 20–30 minuter i 200°C, tills äggstanningen har stannat.

Makaronilådan blir ganska fast och passar därför bra för små händer att plocka i sig.

Servera den med tomatpuré och någon grönsaksstav eller fruktbitar.

Grönsakspannkaka

Gör en ugnspannkaka och skär upp i färdiga bitar. Perfekt att ha på lut i frysen och bara ta fram vartefter. Denna kan alla i familjen äta utan någon särskild anpassning och kanske går den åt på en gång. Variera grönsakerna och prova olika sorter. Morot ger pannkakan en trevlig gulaktig färg men riven broccoli eller palsternacka går lika bra.

6 dl havredryck
2 dl vatten
½ dl rypsolja
3 ägg
4 dl mjöl till exempel havremjöl
1 liten rödlök
2 dl fint rivna grönsaker, till exempel zucchini och morot

Värm ugnen till 225 °C.

Blanda ihop havredryck, vatten, rypsolja, ägg och mjöl i en bunke.

Skala och hacka rödlöken riktigt fint.

Riv morot och zucchini på fina sidan på rivjärnet.

Rör ner rödlök, morot och zucchini i smeten.

Lägg bakplåtspapper i en långpanna, om det behövs lägg två papper omlott. Pensla pappret med lite rypsolja och häll pannkakssmeten i pannan. Grädda pannkakan i 225 °C i 20–30 minuter.

Låt den svalna, skär upp den i lämpliga bitar för bebisen att hålla i.

Storleken ungefär som en kolasnitt är lagom. Servera som mellanmål, en del av en lunch eller kvällsmål förslagsvis med osötad äppelmos, annan fruktpuré eller en klick nötsmör.



Pizza

Från 6–8 månader, beroende på bebisen hur bra hen är på att ”tugga” och efter att alla sädesslag är introducerade och ok.

Receptet på degen räcker till fyra mindre runda eller avlånga pizzor för vuxna och en liten babypizza. Pizzakväll för hela familjen.

1 påse torrjäst
3 dl ljummet vatten
3,5 dl havremjöl
3,5 dl 00`vetemjöl (pizzamjöl) eller vanligt vetemjöl
½ dl havrekli
2 msk rypsolja
(1 tsk salt efter att du tagit undan deg till bebis)

Förslag på fyllning lämpliga för fingermatsätare:

- Tomatpuré (saltfri)
- Zucchini i tunna halvmånar eller små tunna stavar
- Tomat skuren tunt i små stavar eller bitar
- Paprika tunt skuren så blir den lagom konsistens i ugnen
- Lök tunna strimlor
- Frysta fiskkuber – riv den frysta kuben grova sidan på rivjärnet och strö över pizzan
- Grynost eller mozzarellaost lämpligt **från 10 månader**

Blanda ihop alla ingredienser utom saltet, till degen. Ta undan en degklump som blir bebisens pizzabotten, lägg den i en liten skål med lite mjöl på botten. Salta resten av degen till övriga familjen.

Täck och låt deg en jäsa 45 minuter-1 timme.

Mjöla ett underlägg och tryck ut pizzabotten till en liten rund eller avlång pizza.

Bred ut tomatpuré i botten och fyll sedan med valfria fyllningar.

Pensla till sist kanten med rypsolja.

Grädda pizzan i 200 grader 5–10 minuter.

Pensla pizzan med ytterligare rypsolja och skär i pizzabitar som bebisen kan hålla själv.





Grönsaker, rotfrukter och potatis

Många grönsaker och potatis får en bra fingermatkonsistens i ugn. Det är enkelt att göra en sats för några måltider på en gång och spara i kylen några dagar.

Variera och växla mellan olika sorter, t.ex.:

- *Potatis* • *Zucchini* • *Palsternacka*
- *Batat/sötpotatis* • *Blomkål* • *Broccoli*
- *Paprika* • *Morot*

Skölj, skala och skär lämpliga stavar eller klyftor av grönsakerna. Blanda med rypsolja och krydda. Sprid ut på en plåt med bakplåts-papper. In i ugnen 200°C tills mjuka, 20–30 minuter.

Paprika – ta bort skalet efter ugnsröstningen så är det lättare för bebisens och skalet fastnar då inte heller i gommen eller halsen. Paprika kan också ingå i olika ugnsrätter till exempel makaronilådan. Skär då i små, tunna bitar och tillsätt i maträtten.

Morot är lite för hård som ugnsröstad, den är lättare att få lämplig konsistens genom att koka. Skär i stavar, koka och servera.

Bebisens mat får smaksättas med olika kryddor.

Variera och prova olika:

- *Lökpulver* • *Vitlökpulver* • *Spiskummin*
- *Paprikapulver* • *Rökt paprikapulver* • *Torkad koriander*
- *Garam masala* • *Curry* • *Gurkmeja*
- *Torkad timjan eller annan örtekrydda*
- *Olika saltfria kryddblandningar*

◀ *Morot, batat/sötpotatis, blomkål, zucchini, potatis*

Frukost, mellanmål, kvällsmål

Frukt och bär är ypperliga fingerfödoor och serveras gärna flera gånger om dagen.

Skär i lämpliga bitar som går lätt att greppa och äta av. Vindruvor och körsbärstomater skärs i klyftor, hela och halvor av dessa har en form och storlek som lätt sätter sig i halsen.

Hinnor på citrusfrukter tas bort eftersom dessa lätt fastnar i halsen.

Äpplen är ofta hårda men genom att steka i pannan eller lägga bitar i en form i ugnen med rypsolja blir dom mjukare och går lättare att äta för en bebis.

Tips! Färsk mango – den stora kärnan som finns i mitten på en färsk mango är ypperlig för bebis att hålla i och suga på. Den har ofta rätt mycket frukt kvar och den utgör ingen risk att få hela i munnen och sätta i halsen. Var däremot beredd på ett saftigt kalas med mycket kladd.

Prova och erbjud brett och varierat och gärna utifrån säsong, t.ex.:

- *Plommon* • *Melon* • *Kiwi*
- *Banan* • *Päron* • *Mango*
- *Blåbär* • *Hallon* • *Vinbär*
- *Citrusfrukter* olika sorter
- *Vindruvor* (skär i fyra delar, som klyftor)
- *Jordgubbar* är ofta så stora att de är säkra att servera hela till en början ~6–9 mån., senare i mindre bitar

Bär går till en början att mosa lätt innan de serveras så är du säker på att de inte sätter sig i halsen. Använd dem i olika muffins, grötpinnar osv. så blir dom mjuka och mosas lätt i munnen. Utländska frysta bär serveras enbart efter att de varit ordentligt upphettade i flera minuter, rekommendationen gäller såväl barn som vuxna.

Banan, apelsin, plommon, päron ►



Muffins

Gröt kan vara knepigt om det är en fingermatsätare som ännu inte är så ivrig med sked och kanske inte vill ta emot laddade skedar eller bli matad. Att göra gröten i form av muffins eller pinnar är ett sätt att fingermatsanpassa.

Alla i familjen kan dessutom äta dessa muffins och de passar som såväl frukost, mellanmål som kvällsmål.

1 dl riven grönsak till exempel zucchini, morot, broccoli
1–2 mosade bruna bananer
3 dl havregryn
3,5 dl havremjöl
1–2 ägg (ersätt ägget med en extra banan eller extra äppelmos.
1 ägg= ½ dl äppelmos + 1/2 tsk bakpulver)
1 dl havredryck (eller ersättning)
1 dl äppelmos osötad (från 10 månader går det att byta mot naturell yoghurt)
¾ dl rypsolja
1 tsk bikarbonat
2 tsk bakpulver
1 tsk kardemumma
½ tsk ceylonkanel
2–3 frysta bär av valfri sort

Riv zucchini eller annan grönsak fint på rivjärn.

Mosa banan.

Blanda ihop alla ingredienser och fördela i 14–18 muffinsformar, fyll formarna till 2/3.

Grädda muffinsen i 15–20 minuter i 200°C.

Förvara dem i kyl, de är godast att värma 10–20 sekunder i mikron innan servering.

Muffinsen går också bra att frysa in och tina vartefter behov finns.



Havre-banankex

Idén är den samma som för muffinsen men har en kortare ingredienslista och är därför en lite snabbare variant.

1 mosad banan
2 dl havregryn
½ dl frysta svarta vinbär eller andra bär

Värm ugnen till 200°C
Mosa bananen och blanda med havregryn och bär
Klicka ut kex på en plåt med bakplåtspapper
Grädda i 15 minuter. Låt svalna och servera som frukost, mellanmål eller kvällsmål

Kalljästa bröd

En sats ger 8–12 bröd. Rör ihop degen och låt jäsa i kylen över natten eller över dagen. Baka ut och grädda. Efter att de svalnat är det bra att dela dem på mitten och frysa in så finns det färdiga halvor att tina vartefter. Vid servering, skär halvorna ytterligare i stavar för lättare greppmöjlighet för bebis.

2 tsk torrjäst
5 dl vatten
2 msk rypsolja
2 dl havregryn
8–10 dl havremjöl eller semlemjöl

Blanda ihop alla ingredienser i en bunke, degen ska vara lite lös.
Täck bunken och ställ den i kylen över natten (~8h).
På morgonen värm ugnen till 225°C.

Stjälp upp degen på mjölat underlägg och dela den i 8–10 bitar.
Forma dem lite om önskas men det behövs inte. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och grädda 20 minuter i 225°C.
Efter att de svalnat, skär upp och frys in dem som inte äts direkt.
Servera bröd till bebisen med olika röror, se till exempel recept på hummus och ärtröra eller bred lite fruktpuré eller nötsmör på brödet.

Tips! Tillsätt 1–2 dl riven morot eller zucchini i bröddegen.

Hummus

Använd hummus som pålägg på brödbitar eller som dipp/sås till rostade rotsaker eller pasta.

1 tetrapaket kikärter (230 g)
1 liten vitlöksklyfta
½–1 dl rypsolja
1/3 citron, saften

Häll av kikärterna i en sil och skölj dem väl.
Mixa alla ingredienser till en slät och krämig hummus, mixa länge så att inga bitar blir kvar och röran blir riktigt krämig. Börja med ½ dl olja och mixa, tillsätt vartefter mera för att få en lämplig och krämig konsistens.

Ärtröra

100 g gröna ärter
½-1 liten vitlöksklyfta
½ dl rypsolja

Tina ärterna lite så är det lättare att mixa ihop röran.
Mixa ihop ärter, olja och vitlök till en slät röra. Mixa ordentligt så att inga skalbitar av ärterna blir kvar i röran, det får bli en slät röra.
Servera som brödpålägg, tillbehör till pasta eller annan mat.

▼ *Kalljästa bröd med ärtröra och jordnötssmör (osaltat)*



Referenser, lästips och receptböcker:

Ask Sara. Barn och mat – från smakportion till äta själv. 1ed. Stockholm. Mondial. 2018.
Ask Sara. Första hjälpen vid matbordet. 1ed. Stockholm. Ordfront. 2016.
Bondesson Jennie. BLW på svenska – En introduktion till Baby-led Weaning. 1ed. Blöjfri bebis. 2016.
Ollila Marjut. Simppeliä sormiruokailua. 1ed. Helsinki. Werner Söderström Osakeyhtiö
Väisänen Outi, Rista Elvi Samasta padasta. 1ed. Helsinki. readme.fi.2017

Elektroniska källor:

Jonasson J. Kinell T. Launila A. Malmgren P. Ruejas N. Sundbye A. BLW sidan. (internet)
Hämtad från: www.blw.nu

Röda korset. Främmande föremål i luftvägarna. (Internet) Finlands röda kors; 2016.
Hämtad från: www.rodakorset.fi/sites/frc2011.mearra.com/files/tiedostolataukset/2016_ru_lapsi_tukehtuminen_svenska.pdf

Svenska livsmedelsverket. Kostråd och matvanor – spädbarn (internet) Uppsala; (uppdaterad 2019-10-06). Hämtad från: www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/spadbarn/

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. THL. Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer. (Internet) THL; 2019 Available from: www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137769/URN_ISBN_978-952-343-263-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vetenskapliga artiklar:

Brown A. (2018) No difference in self-reported frequency of choking between infants introduced to solid foods using a baby-led weaning or traditional spoon-feeding approach. J Hum Nutr Diet. 31, 496–504
<https://doi.org/10.1111/jhn.12528>

Sonya L. Cameron, Anne-Louise M. Heath and Rachael W. Taylor (2012) How feasible is baby-led weaning as an approach to infant feeding? A review of the evidence

Daniels L, Taylor RW, Williams SM, et al. Impact of a modified version of baby-led weaning on iron intake and status: a randomised controlled trial. BMJ Open 2018;8:e019036. doi:10.1136/bmjopen-2017-019036

Morison BJ, Taylor RW, Haszard JJ, et al. How different are baby-led weaning and conventional complementary feeding? A cross-sectional study of infants aged 6–8 months. BMJ Open 2016;6:e010665. doi:10.1136/bmjopen-2015-010665

Fingermat

 **folkhälsan**