



Äta, växa och må bra,
4-5 månader

Barnets kompetens

- Barn utvecklas hela tiden så njut av varje stund.
- Kan rulla runt från mage till rygg
- Gripförmågan
- Kan hålla upp huvudet utan stöd
- Rösten börjar användas mer aktivt för att få kontakt
- Börjat få lite rutiner i vardagen, ät och sov rutiner

Utveckling

- Vad tycker ditt barn om att göra?
- Vad kan ditt barn göra nu?
- Sjung, rim, ramsor
- Lek med barnets tår
- Drar sig framåt



Amning/ersättning och introduktion av annan mat

- Matglädje – äta tillsammans
- Amning
- Flaskmatning
 - Barnet matas säkrast i famnen
- Smakportioner
- Baby-led weaning
 - Kan sitta stadigt?
- D-vitaminsdroppar
- Undvik safter och juicer



Smakportioner

- Barnets utveckling – kan sitta stadigt
- Visar intresse
- Tidigast från 4 mån provsmaka ”pyttelite” av er egen mat ibland, motsvarande ett kryddmått
- Fin o len konsistens/mixa
- Prova olika pureèr/smaker
- Från 6 mån ålder öka mängden långsamt/sked/tålmod
- Xtra fett/olja i hemlagad mat (1 tsk/ dl)
- Klämmisar (oral utveckling)
- Förändrat bajs vid matintroduktion/frekvens/konsistens/kostråd

Bröstmjölk ersättning/Gluten

- Från 6 mån ålder: Tillskottsnäring (2) mer järnberikad
- Välling långsam introduktion. Gröt och eller välling ej mer än 2-3 ggr/dag
- Avveckla nappflaska från ca 12 mån ålder
- Långsam introduktion, från tidigast 4 mån ålder, av gluten för att minska risken för glutenintolerans. Gluten är ett protein som finns i vete, råg och korn.
- Finns gluten i gröt/smörgårån

Nyttigt omega-3-fett/Komjolk

- Rapsolja naturligt rikt på omega-3
- Barn under 2 år behöver lite mer fett än vuxna och därför är ett fetare margarin bättre än lättmargarin
- Smör innehåller lite omega-3 och därför inte bästa valet för barn
- Små mängder komjolk i matlagning går bra, avvakta med mjölk som dryck till slutet av spädbarnsåret. Mjolkprodukter innehåller mycket vit/mineraler men lite järn. Om barnet äter för mycket mjolkprodukter blir det mindre plats för mer vanlig järn rik mat

Vänta ett år med...

- Salt/örtsalt: Barnets njurar ej fullt utvecklade.
Den lilla mängd salt som finns naturligt i olika livsmedel behöver man man inte undvika
- Honung: Kan innehålla sporer av en bakterie som kan orsak förgiftning hos barn
- Gröna bladgrönsaker; salladsblad, spenat, rucola, mangold och nässlor(innehåller nitrat som kan omvandlas till nitrit). Nitrit kan försvåra syreupptagningsförmågan hos små barn
- Ge ej hela nötter el jordnötter pga. Kvävningsrisk/sätta i halsen
Mixade nötter i långsam introduktion från 6 mån går bra

Vegetarisk mat

- Viktigt ersätta de livsmedel som plockas bort från djurriket med näringsrika livsmedel från växtriket
- Barnet bör varje dag få bland annat:
 - Baljväxter; bönor, ärtor, linser, tofu eller andra sojaprodukter
 - Fullkornsprodukter
 - Grönsaker/rotfrukter
 - Fukt eller bär
 - Berikad gröt eller välling, till minst 2 års ålder
 - Lättmjölk/mellanmjölk eller berikade vegetabiliska drycker
 - Rapsolja och raspoljebaserade margariner

Undvik.....

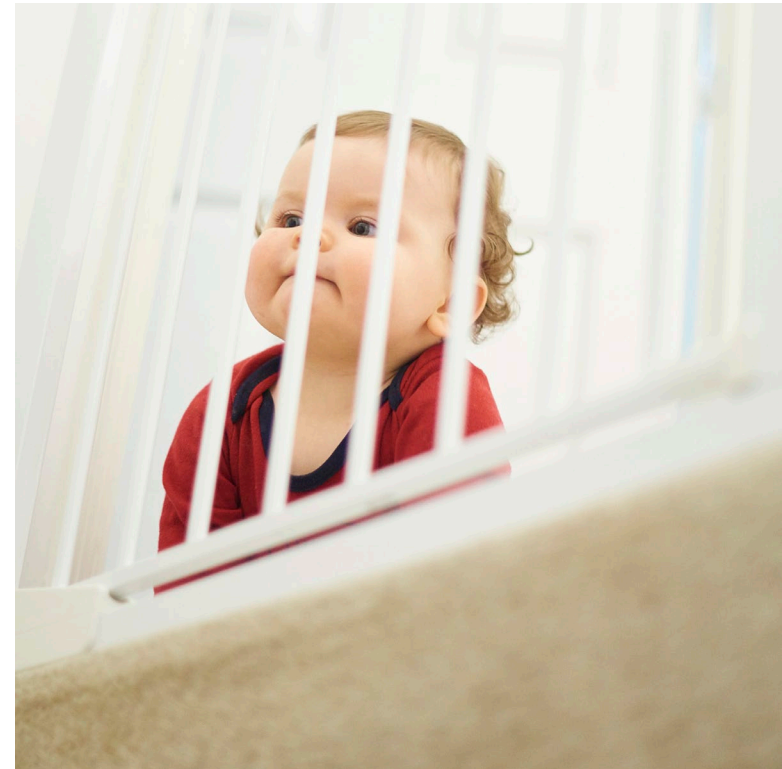
- Riskakor och risdryck till barn under 6 år: Innehåller höga halter av arsenik. Gällande ris och andra risprodukter som ris gröt, risnudlar och ris mellanmål bör barn ej äta detta oftare än 4 ggr/v
- Opastöriserad mjölk; kan innehålla bakterier som EHEC och Campylobacter. Får ej säljas i affärer
- Släng skadad eller grönfärgad potatis; innehåller solanin som kan ge magont, kräkningar och diarré

Fortfarande behov av nattmål?



Barnolycksfall

- Lämna ej barnet utan uppsikt
- Bilar
- Barnbilstol
- Barnet flaskmatas säkrast i famnen, där man har full uppsikt som förälder



Vanligaste frågor

- Munhälsa – barnet bör ej somna med flaskan
Risk för karies
- Hur länge kan barnet sitta i stolen?



Hur har alkoholvanorna förändrats sen vi blev föräldrar?

- Hur upplever små barn alkoholpåverkade människor?
- Hur påverkar föräldrarna kost- och dryckesvanor barnets matvanor?



Ansvariga

- BHV enheten Region Halland 201906
- Gerd Almquist-Tangen, BHV-utvecklare
- Lena Nobring BHV samordnare

Referenser

- Rikshandboken i barnhälsovård: Amning och barnmat, Vardagspediatrik
- Leva med barn, Köhler M, Reuter A och Tell J, Gothia 2016
- 1177 Vårdguiden/Barn och föräldrar
- Bra mat för spädbarn (broschyr och film), Livsmedelsverket, 2011
- Barnmat – råd och recept, Trägårdh Lunneryd C, Gothia 2012
- Grön barnmat: näringslära och vegomat, Kylberg E, Strindlund Å, Gothia 2012
- Tänk efter i vilket sällskap du berusar dig (foldrar 0 år resp från 1 år, handledning för BVC, affisch och film) Folkhälsomyndigheten
- Vad ska du dricka när du blir stor – barns röster om alkohol och vuxnas drickande, Folkhälsomyndigheten