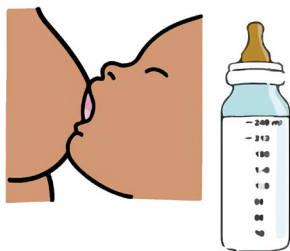
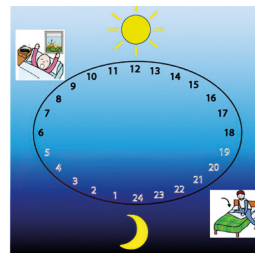


Samtal om matsmarta råd



Hur och vad äter ditt barn?
Amning och/eller bröstmjölksersättning?



Regelbundna måltider, 3 + 2.
På vilka tider brukar ditt barn äta?



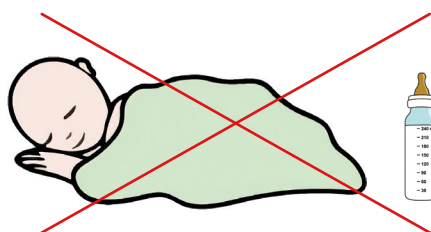
Hur fungerar det att ge barnet smakportioner?
Puré eller mat med mjuka bitar?



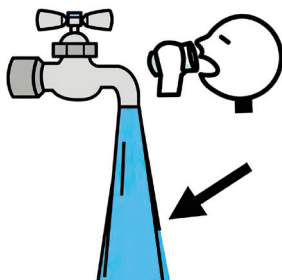
Måltiden är en tid tillsammans. Barnet lär sig
av att se andra i familjen äta.



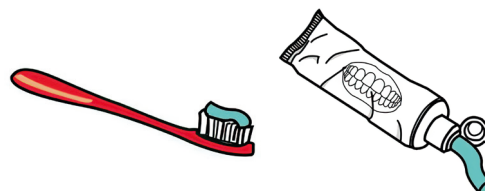
När barnet är över 12 månader.
Hur fungerar det då?



Inte äta på natten. Sluta använda nappflaska.

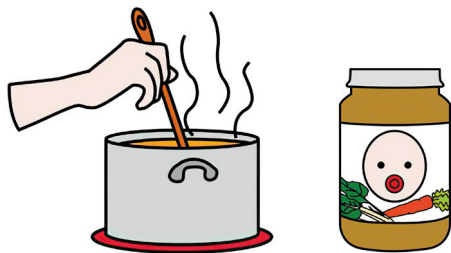


Dricka vatten är det bästa för barnet.



Hur fungerar det att borsta tänderna?
2 gånger / dag med fluorid tandkräm.

Samtal om matsmarta råd



Hemlagad mat eller färdig barnmat?
Klämmisar eller äta med sked?



Vad innebär Tallriksmodellen
och Nyckelhålmärkning?



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

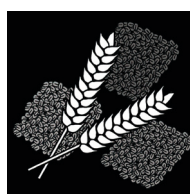
vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol

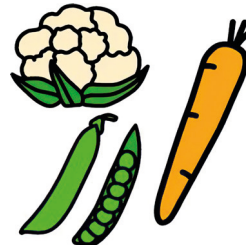
Nyttig mat. Hur ska vi tänka?



Varför är det bra med fullkorn?
Fisk tre gånger per vecka. Nyttigt fett.



Hellre en frukt än att dricka juice. Att tugga
små bitar är viktigt för munmotorik.



Blanda grönsaker på olika sätt, mjuka lätt kokta,
små bitar med råa grönsaker.



SällanMat - ät godis, läsk, snacks och kakor till fest,
fredagsmys, lördagsgodis.



Att leka utomhus gör att barnen rör sig mer.
Begränsa skärmtiden.