



Oslo

Mat for barn



Fullverdig kosthold fra barnet er 1 år

Mat og måltider

Fra ett års alder går barnet gradvis over fra spedbarnsmat til samme mat og måltidsmønster som resten av familien.

Sunne vaner som etableres tidlig, gir barnet et godt utgangspunkt for helse og trivsel gjennom livet. Barn er avhengige av regelmessig tilførsel av energi og næringsstoffer for å vokse og utvikle seg.

I perioder kan barn spise mindre eller mer mat ut i fra behov. Dette kalles selvregulering. Derfor er det bra at barnet:

- Har faste måltider: Fire hovedmåltider, og gjerne to mellommåltider
- Unngår småpising mellom måltidene
- Ikke får mat som trøst eller belønning
- Bestemmer selv hvor mye det skal spise til faste måltider

Om barnet øker normalt i vekt og har god helse, er dette et signal om passelig matinntak. Ved bekymring for barnets vekstutvikling eller matinntak, kontakt helsesykepleier.



Visste du at...

Barn i barnehagealder bør maksimalt ha 3 timer mellom måltidene. Noen barn kan ha behov for å spise oftere.

For barn i skolealder bør det maksimalt være 3-4 timer mellom måltidene.

Fullverdige måltider

For at måltidene skal være ernæringsmessig fullverdige, bør de settes sammen av mat fra tre matvaregrupper:

Gruppe 1: Poteter, ris, pasta, brød og korn

Gruppe 2: Grønnsaker, frukt og bær

Gruppe 3: Fisk, erter, bønner, linser, melkeprodukter, egg og kjøtt



Spis variert

Variasjon i mattilbudet er viktig for å dekke behovet for næringsstoffer. Samtidig utvikles barnets smaksans og interesse for mat. Gi barnet mat fra alle tre matvaregrupper i tallerkenmodellen til hvert måltid.

Nøkkelhullet gjør det enklere å velge sunnere

Matvarer merket med Nøkkelhullet inneholder mer fiber og fullkorn og mindre fett og mettet fett, sukker og salt, sammenliknet med andre matvarer av samme type. Se etter Nøkkelhullet i butikken.



Brødskala'n

Brødskala'n er et hjelpemiddel for å velge grove brød som er næringsrike og mettende. Velg brød som har 3 eller 4 skraverte felt.



Drikke

- Vann er tørstedrikk, og bør også tilbys til alle måltidene
- Mellom måltidene bør barnet kun få vann
- Til brødmåltidene bør barnet drikke skummet melk eller lettmelk, velg gjerne lettmelk tilsatt D-vitamin
- Maks 5-6 dl melk og melkeprodukter (inkl. yoghurt) per dag

Grønnsaker, frukt og bær

Grønnsaker, frukt og bær bør inngå i alle måltider. Det anbefales å spise mye grønnsaker.

Minst fem porsjoner om dagen

Inntak av grønnsaker, frukt og bær bør økes etter hvert som barnet blir eldre, gjerne opp mot 500 gram per dag i skolealder. Én porsjon er den mengden grønnsaker, frukt og bær som får plass i barnet knyttneve.



Kilde: Opplysningskontoret for frukt og grønt - frukt.no

Eksempler på én porsjon:

- 1 stor bukett brokkoli
- 4 jordbær
- ½ eple eller pære
- ½ banan
- 1 liten gulrot

Vitamin D

Fra 1-års alder kan barnet få tilskudd av vitamin D i form av tran. Alternativt kan vitamin D-dråper eller annet vitamin D-tilskudd gis.

Ønsker du mer informasjon om mat for barn?

Les mer på www.helsenorge.no (kosthold og ernæring) og www.matportalen.no.

<https://www.helsenorge.no/spedbarn/spedbarnsmat-og-amming>

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kosthold-for-barn-og-unge>

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring>