



# MAT OG MÅLTIDER for spedbarn

# Innhold

## → 0 til 6 måneder

<b>Innledning</b>	3
<b>Det første viktige året</b>	6
<b>Morsmelk - den beste maten</b>	7
<b>Amming</b>	7
<b>Råd til deg som ammer</b>	9
<i>Ha en god ammestilling</i>	9
<i>Nok morsmelk?</i>	9
<i>For mye melk?</i>	9
<i>Sunn og variert kost</i>	10
<i>Vegetarisk kosthold</i>	10
<i>Uheldige stoffer i morsmelken</i>	10
<b>Morsmelkerstatning</b>	11
<b>D-vitamin</b>	12
<b>Trenger barnet mer mat?</b>	13

## → Fra 6 måneder

<b>Barnet blir seks måneder</b>	15
<i>Begynn med miniporsjoner</i>	15
<i>Klemmeposer</i>	15
<i>Middagsmat</i>	16
<i>Grøt og brødmat</i>	16
<i>Mat dere skal vente med å gi</i>	16
<b>Hvis barnet reagerer på maten</b>	17
<i>Matallergi og matoverfølsomhet</i>	17
<b>Små og store problemer</b>	19
<i>Gulping</i>	19
<i>Forstoppelse</i>	19
<i>Diaré</i>	19
<i>Barn som legger mye på seg</i>	20
<i>Småspiste barn</i>	20
<b>Råd for sunn vekst og vektutvikling</b>	21
<b>Familien spiser sammen</b>	22
<b>Les mer</b>	23

Tittel: **Mat og måltider for spedbarn**

Bestillingsnummer: IS-2553

Utgitt: 2016

Utgitt av: Helsedirektoratet

Kontakt: Avd. barne- og ungdomshelse

Postadresse: Pb. 7000 St. Olavs plass, 0130 Oslo

Besøksadresse: Universitetsgata 2, Oslo

Tlf.: 81 02 00 50

Faks: 24 16 30 01

Nettside: [helsedirektoratet.no](http://helsedirektoratet.no)

Heftet kan bestilles hos: [trykksak@helsedirektoratet.no](mailto:trykksak@helsedirektoratet.no)

Design: Itera Gazette

Foto: Ole Walter Jacobsen

Trykk: Andvord grafisk AS

Takk til Luna og foreldre, Bjørgunn og Simon, og hunden Blanco.



*Dette er Luna. I heftet følger vi henne det første året.*

.....

## **Kjære foreldre**

Dette heftet er for dere som har spedbarn. Heftet handler om mat, måltider, ernæring og omsorg i løpet av barnets første år.

Rådene bygger på anbefalinger i Nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring fra 2016. Retningslinjen finnes på Helse- direktoratets nettside, **[Helsedirektoratet.no/retningslinjer](https://helsedirektoratet.no/retningslinjer)**.

Mer informasjon om amming, barnemat og ernæring finner du på **[Helsenorge.no](https://helsenorge.no)** og andre nettstedet som vi viser til i heftet.

.....



*Her er Luna med far og mor.*

Visste  
dere at

- Morsmelk er den beste maten for spedbarnet, og barnet kan trygt få kun morsmelk de første seks månedene, med tilskudd av D-vitamin, dersom barn og mor trives med det.
- Dersom det er behov for annen mat enn morsmelk, er morsmelkerstatning det eneste alternativet de fire første månedene.
- Også delvis amming er bra for barn og mor.
- Dersom det er behov for mer mat enn morsmelk etter at barnet er fylt fire måneder, bør fast føde introduseres.
- Når barnet er seks måneder gammelt, bør det få annen mat i tillegg til morsmelk/morsmelkerstatning.
- Barn bør om mulig få morsmelk eller morsmelkerstatning i hele første leveår og gjerne lenger dersom barn og mor trives med det.
- Det er klokt å snakke om disse rådene med helsepersonell når det gjelder akkurat deres barn.





*Amming er bra for barn og mor. Søk hjelp hvis du strever med ammingen.*

## Det første viktige året

**Barnet får sine første smaksopplevelser i løpet av det første året. Allerede da legges grunnlaget for matglede, matlyst og gode spisevaner.**

Samspillet mellom barnet og foreldrene påvirker barnets forhold til spisesituasjoner og mat. Foreldre, søsken og andre rundt barnet blir forbilder, og deres verdier og holdninger til mat har stor betydning for barnet.

Spedbarnet kan trygt få kun morsmelk de første seks månedene, med tilskudd av D-vitamin. Hvis barnet viser tegn på at det trenger mer mat eller mors situasjon tilsier det, kan man begynne med fast føde fra fire måneder.

Barn som er født for tidlig, eller som har lav fødselsvekt, kan i tillegg ha behov for andre tilskudd.

Fra omkring seks måneders alder innføres gradvis fast føde slik at barnet venner seg til ulike smaker og konsistenser. Når barnet er omtrent ett år, kan det begynne å spise samme mat som resten av familien, men uten for mye salt og sukker. Familiens mat bør være allsidig og variert, måltidene regelmessige, og porsjonene tilpasset alder og aktivitetsnivå. I tillegg til et sunt kosthold og felles måltider, vil fysisk aktivitet og nok søvn være viktig for at barnet vokser og utvikler seg best mulig og for at hele familien skal ha det bra.

# Morsmelk - den beste maten

Morsmelk er den naturlige og den beste maten for spedbarn. Delvis amming er også gunstig for både barn og mor.

---

## **Morsmelk gir:**

- næringsstoffer som barnet trenger
  - infeksjonsbeskyttelse
  - komponenter som er gunstige for utvikling av immunsystemet
  - hormoner og enzymer som påvirker fysiologisk modning
- 

Så lenge barnet vokser og trives, og så lenge mor trives med ammingen, er det ingen grunn til å gi barnet annen mat og drikke enn morsmelk de første seks månedene. I denne perioden gir morsmelk all næring og væske barnet trenger, med unntak av D-vitamin, som bør gis som tilskudd fra barnet er fire uker gammelt. Barnet trenger ikke ekstra tilførsel av vann, selv i varmt klima.

Det er bra for barnet å få morsmelk hele første året og gjerne lenger. Gi gjerne morsmelk selv om barnet også får morsmelkerstatning og etter hvert annen mat.

## Amming

Når mor og barn kommer hjem etter fødselen, har noen mødre allerede kommet i gang med ammingen. Hos andre er melkeproduksjonen i ferd med å starte, og den kan stimuleres ved at barnet ofte legges til brystet.

Amming gir nærhet og hudkontakt mellom mor og barn. Det er hygienisk og praktisk å amme, og det koster ikke noe. Amming bidrar til at mors livmor trekker seg fortere sammen etter fødselen, at menstruasjonen kommer senere tilbake, og øker muligheten for at mor oppnår normalvekt tidligere. Fungerer ammingen godt, kan den bidra til å forebygge barseldepresjon. På lengre sikt bidrar amming til å redusere risikoen for brystkreft, eggstokkreft, diabetes type 2 og hjerte- og karsykdommer for mor.





## Råd til deg som ammer

**Det nyfødte barnet bør selv få bestemme når det skal ammes (selvregulering), men enkelte er så søvnige at de bør stimuleres til å die.**

Den nyfødte bør die ofte. Måltidene kan gli over i hverandre og bli «amme-episoder» mer enn adskilte måltider. Magesekken er svært liten den første tiden. Det er vanlig med 8–12 måltider eller mer i døgnet de første ukene. Deretter avtar antallet måltider gradvis for mange. Hvis barnet øker normalt i vekt, får det tilstrekkelig med mat. Det er vanskelig å vite hvor mye melk et barn som ammes får. Mest sannsynlig får det 6–8 desiliter per døgn.

Dersom det oppstår problemer med ammingen, eller dere ønsker veiledning, kan dere rådføre dere med jordmor eller helsesøster enten ved hjemmebesøk, eller på helsestasjonen. Dere kan få gode råd og personlig veiledning via [Ammehjelpen.no](http://Ammehjelpen.no)

### Ha en god ammestilling

Legg barnet tett inntil kroppen din, mage mot mage. Barnets nese bør ligge i høyde med brystknoppen. Ved at du stryker brystknoppen mot barnets munn, vil barnets søkereflex utløses. Dette bidrar til at barnet gaper stort og får riktig tak rundt både brystknopp og areola. Riktig dietak er viktig for at barnet skal få i seg melken.

### Nok melk?

Melkeproduksjonen stimuleres av barnets suging og av at melken melkes ut av brystet. Hvis barnet signaliserer at det trenger mer mat – for eksempel ved at det er ekstra glupskt eller våkner kort tid etter forrige måltid – kan du amme oftere slik at melkeproduksjonen øker. Dette kan ta et par dager. Noen ganger viser barnet mindre interesse for brystet, eller produksjonen avtar. Da er det viktig å fortsette å amme hyppig og tilby begge bryst til hvert måltid. Melkeproduksjonen vil da som regel ta seg opp.

### For mye melk?

Har du mer melk enn barnet spiser, kan du pumpe ut melken og fryse den ned for senere bruk. Morsmelk kan oppbevares inntil seks måneder i fryseren og i 3–5 dager i kjøleskapet. Du kan også gi bort melken til nyfødte på sykehus. På [Ammehjelpen.no](http://Ammehjelpen.no) finner du en oversikt over alle morsmelkbanker i Norge. For noen er for mye melk et problem. Det finnes metoder for å redusere melkemengden.

## Sunn og variert kost

Ammende kvinner bør spise og drikke sunt og variert og følge de vanlige kostrådene for befolkningen, se [Helsedirektoratet.no](https://www.helsedirektoratet.no).

Hvis du spiser fet fisk eller tar tilskudd av omega-3-fettsyrer (i form av tran, algeolje eller annet tilskudd), vil det øke mengden av omega-3-fettsyrer i morsmelken. Disse fettsyrene har betydning for utvikling av barnets hjerne og nervesystem. Fordi svangerskap og amming tærer på kroppens jernreserver, bør du sørge for å få nok jern i ammeperioden. Gode jernkilder er grovt brød, magert kjøtt, fisk, bønner, linser og erter. C-vitaminrike grønnsaker og frukt til måltidet vil øke jernopptaket og øke innholdet av C-vitamin i morsmelken. Tørsten er en god rettesnor for hvor mye du trenger å drikke. Gode drikker er vann, magre melketyper, juice og te av frukt.

## Vegetarisk kosthold

Godt sammensatt vegetarkost kan dekke behovet for næringsstoffer for både voksne og barn i alle aldre. Hvis du har et helt vegetarisk kosthold og ammer, trenger du tilskudd av både vitamin B12, D-vitamin og jod. Barnet trenger også tilskudd av vitamin B12 i tillegg til D-vitamin. Les mer om vegetarkost på [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no).

## Uheldige stoffer i morsmelk

Nikotin, koffein, alkohol, narkotiske stoffer og mange medisiner går over i morsmelken og kan påvirke barnet. Medisiner er sjelden til hinder for å amme. Sjekk med apotek, lege eller [Tryggmammamedisin.no](https://www.tryggmammamedisin.no).

Du bør unngå alkohol minst de første seks ukene, og senere begrense alkoholinntaket. Etter et glass vin bør du vente tre timer før barnet igjen ammes. Det har ingen hensikt å pumpe og kaste melken (med mindre du opplever melkespreng) før du kan amme igjen. promillen i morsmelken synker parallelt med nivået i mors blod. Den er høyest 30–60 minutter etter inntaket. Alkoholen kan gjøre barnet mer søvngig, men kan også gjøre at det sover og spiser dårligere. Dette kan påvirke barnets vekst negativt.

Det beste er om foreldre greier å unngå røyk og snus. Det finnes gode hjelpemidler for å greie å slutte. Hvis du ikke greier å slutte helt, bør du kutte ned mengden røyk eller snus så mye som mulig. Du bør amme før du tar en snus eller røyk, ikke etter. Det er bedre for barnet at du ammer framfor å gå over til morsmelkerstatning.

Les mer på [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no).



## Morsmelkerstatning

**Hvis barnet får morsmelk, men det likevel er behov for annen mat, skal barnet kun ha morsmelkerstatning sammen med morsmelk frem til fire måneders alder, eventuelt morsmelkerstatning alene hvis amming ikke er mulig.**

Fortsett med morsmelk og/eller morsmelkerstatning til barnet er fylt ett år, og gjerne lenger. Barn som får morsmelkerstatning, bør få annen mat fra fire måneders alder, slik at det venner seg til ulike smaker. Morsmelkerstatning smaker likt hele tiden, mens morsmelk tar smak av det mor spiser.

Morsmelkerstatningen er laget slik at den ligner mest mulig på morsmelk. Den inneholder alle nødvendige næringsstoffer, men mangler morsmelkens innhold av aktive komponenter som er gunstige for immunforsvaret, enzymaktiviteten, modning av tarmen og opptak av næringsstoffer. Selv noe morsmelk ved siden av morsmelkerstatning er bra for barnet.

Også barn som får morsmelkerstatning, bør selv bestemme antall måltider, så vær oppmerksom på barnets signaler. Følg fremgangsmåten på pakken nøye, og sjekk at tåteflaskens smokk er hel. Avslutt måltidet når barnet gir tegn på at det er mett. Hold barnet tett inntil deg, gjerne hud mot hud.

Hvis du gir flaske, benytt en smokk med få hull, slik at barnet må suge for at melken skal komme, slik det må gjøre fra brystet. For å øke melkeproduksjonen, bør du amme fra begge bryst før du gir morsmelkerstatning.

Les mer på [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) og [Mattilsynet.no](https://www.mattilsynet.no).



## D-vitamin

**D-vitamin er viktig for babyen din. Alle spedbarn bør få daglig tilskudd av D-vitamin fra de er fire uker gamle.**

Det anbefales at spedbarn får D-vitamintilskudd i form av tran som introduseres gradvis. Barn som ikke får tran, bør få D-vitamindråper. Tilskudd av D-vitamin er spesielt viktig for brysternærte barn som får lite sollys.

Anbefalt inntak av D-vitamin er 10 mikrogram per dag. En god teskje tran gir om lag 10 mikrogram D-vitamin. Start med en halv teskje - om lag 2,5 ml - fra fire ukers alder, og øk gradvis mengden opp til 5 ml ved seks måneders alder. Ved bruk av D-vitamindråper, følg anvisningen på flasken.

Ikke gi både tran og D-vitamintilskudd samtidig. Det kan føre til at barnet får for mye, noe som over tid kan være skadelig. Rådet om bruk av tran eller D-vitamindråper gjelder også barn som får morsmelkerstatning.

Morsmelkerstatning gir cirka 1 mikrogram D-vitamin per 100 ml ferdig utblandet morsmelkerstatning. Avhengig av hvor mye morsmelkerstatning barnet får, kan mengden D-vitamintilskudd reduseres. Dersom barnet for eksempel får fem desiliter morsmelkerstatning i døgnet, kan mengden tilskudd halveres. Fet fisk, som kan gis fra seks måneders alder, vil gi både D-vitamin og omega-3-fettsyrer.



## Trenger barnet mer mat?

For barn som får morsmelk (fullammes), er det ingen grunn til å starte med annen mat før barnet har fylt seks måneder, så sant barnet vokser og trives.

Hvis barnet trenger mer mat, forsøk først å øke mengden morsmelk ved å amme oftere. Amming om natten er effektivt for å øke melkeproduksjonen. Hvis barnet etter noen dager fremdeles virker sultent, kan dere, etter at barnet har fylt fire måneder, starte forsiktig med litt fast føde. Gi heller fast føde enn morsmelkerstatning, slik at barnet venner seg til ulike smaker og konsistenser.

---

### *Tegn på at barnet kan trenge mer mat før seks måneder:*

- utilstrekkelig vektøkning eller vekst
- barnet virker sultent selv etter hyppige brystmåltider dag og natt
- barnet viser tydelig interesse for annen mat

### *Tegn på at barnet er modent for å håndtere fast føde:*

- god hodekontroll
- kan sitte og bøye seg fram
- kan gi signal om at det er mett, for eksempel ved å snu hodet vekk
- kan gripe mat og forsøke å føre den til munnen

---

Anbefalingene er generelle, og dere kan få individuell veiledning på helsestasjonen når dere vurderer å begynne med fast føde.



Se - kjenne - smake.  
Prøv flere ganger.





## Barnet blir seks måneder

**Når spedbarnet har fylt seks måneder, trenger det mer mat enn morsmelk eller morsmelkerstatning for å dekke behovet for energi og næringsstoffer.**

Barnet bør gradvis få fast føde i tillegg til morsmelken eller morsmelkerstatningen. Mengden økes i takt med barnets behov og signaler. For barn som er 6-8 måneder gamle, passer det med 2-3 måltider daglig. Fra barnet er ni måneder, kan det få 3-4 daglige måltider og ved behov 1-2 mellommåltider.

### **Begynn med miniporsjoner**

De første måltidene er bare smaksporsjoner. Morsmelk eller morsmelkerstatning er fortsatt den viktigste maten for barnet hele det første året. Barn bør få bruke sansene når de får ny mat. Barn som venner seg til mat med ulik konsistens og smak fra de starter med fast føde, blir mindre kresne senere i barneårene. Tilby barnet mange ulike matvarer og tilby matvarene mange ganger. Dersom barnet er motvillig, vent noen dager og prøv igjen. Du skal aldri tvinge mat i barnet.

Det er ingen bestemt regel for hvilken mat man skal begynne med. Det kan være naturlig å begynne med tynn grøt, most potet eller grønnsaker, som kan blandes med morsmelk eller morsmelkerstatning.

### **Klemmeposer**

Ferdiglaget barnemat i såkalt klemmepose kan være en praktisk løsning på reise og en variasjon til hverdagsmaten, men slike måltider bør ikke erstatte vanlig mat ofte. Posematen bidrar ikke til spisemotorisk utvikling fordi barnet suger i seg maten og ikke tygger. Opplevelse av matens lukt, utseende og farge, mangler også. I tillegg kan barnet få i seg unødig mye energi på kort tid.

## Middagsmat

Etter den første tiden med miniporsjoner, kan poteter og grønnsaker suppleres med kjøtt og fisk, bønner eller linser. Da får barnet et måltid som inneholder protein og er ernæringsmessig fullverdig. Grønnsaker gir verdifulle vitaminer, og for eksempel gulrot, blomkål og brokkoli egner seg også godt som mat til å begynne med. Som variasjon til poteter, kan man gi fullkornsris eller fullkornspasta. Bland gjerne litt plantemargarin eller -olje i maten. Unngå salt og salt mat fordi barnets nyrer ikke er ferdig utviklet.

## Grøt og brødmatt

Barnet er født med et lager av jern i kroppen, men morsmelk inneholder lite jern, så etter omkring et halvt år er barnets jernlager brukt opp. Den første maten bør derfor inneholde nok jern. Lager dere grøten selv, er det viktig at grøtmelet er så jernrikt som mulig. Bruk for eksempel havremel, sammalt hvetemel og hirse. Grovt mel og sammalt mel inneholder mer jern enn hvitt mel. Varier mellom ulike kornslag for å venne barnet til ulike smaker. Industriframstilt barnegrøt er vanligvis tilsatt jern.

Mot slutten av det første året blir brød stadig viktigere i barnets kosthold. Bruk grovt brød med litt myk plantemargarin og jernrikt pålegg, som leverpostei, magert kjøttpålegg og fiskepålegg. Barnet har ikke behov for søtt pålegg som for eksempel syltetøy og sjokoladepålegg. C-vitaminrike matvarer til grøt- og brødmåltidene øker jernopptaket. Eksempler er appelsin, appelsinjuice, kiwi, jordbær, nype, nypeekstrakt, solbær, blomkål og brokkoli.

## Mat dere skal vente med å gi

Det er noen matvarer som dere bør vente med å gi barnet. Barn under ett år bør ikke få vanlig kumelk som drikke eller i grøt fordi slik melk inneholder lite jern. Små mengder kumelk kan brukes i matlaging litt tidligere, fra 10 måneders alder. Fra denne alderen kan barn også få litt yoghurt eller syrnet melk (ca. 0,5 dl per dag). Fra ettårsalder kan barn få lettmeik eller skummet melk, så sant de vokser normalt.

I første leveår bør man også unngå honning, men i matvarer som er varmebehandlet (køkt eller stekt), er det i orden. Barnet skal heller ikke få grønnsaker med mye nitrat – som for eksempel spinat, rucicola, rødbete og nesle. Små og harde matbiter – som druer, nøtter, peanøtter og biter av rå grønnsaker/frukt bør unngås fordi de kan sette seg fast i luftveiene. Unngå nøtter, rismelk og riskaker til barn under tre år. Vær også forsiktig med kanel og rosiner.

Les mer om trygg mat til små barn på [Matportalen.no](http://Matportalen.no).



## Hvis barnet reagerer på maten

**Når barnet spiser mat som det ikke har fått før, kan det lett få hard eller løs mage med påfølgende sår stump.**

Barnet kan vise at det ikke er fornøyd ved å sutre eller gråte. Utslett på huden eller reaksjoner i luftveiene kan være tegn på at barnet ikke tåler en spesiell matvare

### **Matallergi og matoverfølsomhet**

De samme rådene om morsmelk og tidspunkt for start med annen mat gjelder for alle barn, uavhengig av risiko for allergi eller matoverfølsomhet. Barn som ikke ammes, kan få vanlig morsmelkerstatning, selv ved høy risiko for allergi eller laktoseintoleranse. Delvis eller fullstendig hydrolysert morsmelkerstatning anbefales ikke. Laktoseintoleranse er svært sjeldent hos barn under ett år.

Ved påvist kumelkproteinallergi anbefales fullstendig hydrolysert morsmelkerstatning fra apotek, til drikke og i matlaging, i samråd med lege. Dersom mor ammer, bør også mor unngå melk/kumelkprotein.

Alle spedbarn bør få mat som kan være allergifremkallende i løpet av det første året. De fleste matvarer kan forårsake matvareallergi, men det er vanligst med reaksjoner som skyldes egg, fisk, melk, nøtter, peanøtter, skalldyr, soya og hvete. Ved mistanke om eller påvist allergi eller matoverfølsomhet, bør aktuelle matvarer unngås. Snakk med helsesøster eller lege dersom dere planlegger å utelate viktige matvarer. Ved høy risiko for peanøttallergi, bør utprøving skje i samarbeid med lege.







# Små og store problemer

## Gulping

Sultne barn kan spise fort og svelge mye luft. Luften må ut, men siden lukkemuskelen i magesekken er svak det første leveåret, kan gulping bli et problem. En god rap trengs for at barnet skal få opp overflødig luft etter måltidet. Det kan også hjelpe at barnet får ligge høyere med overkroppen ved at barnesengens hodeende heves noe.

## Forstoppelse

Morsmelk fremmer god tarmflora og god fordøyelse. Fullammede barn har ofte hyppig avføring de første ukene. Senere har de fleste avføring daglig, men det kan også være sjeldnere. For noen kan det gå fra syv til ti dager mellom hver gang. Så lenge vekttoppgangen er tilfredsstillende og barnet har det bra, anses dette som normalt. Barn som fullammes skal ikke ha noe annet enn morsmelk og vitaminer, og derfor ikke svikesaft, maltekstrakt o.l.

Når barn får morsmelkerstatning, er det vanligere med treg mage. Dere kan da forsøke å bytte type morsmelkerstatning, eller prøve maltekstrakt eller svikesaft. Sørg for at barnet får rikelig med drikke, gjerne vann. Grove kornprodukter, frukt, bær og grønnsaker inneholder mye kostfiber og bør inngå i barnets kost hver dag når det begynner med fast føde. Mye loff, fint brød, kjeks, pasta og bakverk av fint mel kan gi treg mage.

## Diaré

Diaré er løs og hyppig avføring, og skyldes svært ofte virus eller bakterieinfeksjon i tarmen. Hvis barnet virker slapt med nedsatt helsetilstand og diaréen vedvarer, eller hvis dere tror at diarén skyldes sykdom, ta kontakt med lege eller helsesøster. Barn med diaré kan raskt bli uttørret, og det er derfor viktig å gi rikelig med væske (morsmelk, morsmelkerstatning, vann med eplemost) og eventuelt elektrolyttblanding fra apoteket. Mat som er gunstig å gi, er raspet eple, blåbærmos, gulrotmos og ris.

### Barn som legger mye på seg

Hvis barnet bare får morsmelk, er det ingen grunn til bekymring om det legger mye på seg. Spedbarn kan fint bli lubne av morsmelk uten at det øker risikoen for overvekt senere. Tvert imot vil amming kunne forebygge at barnet blir overvektig senere i barneårene.

Hvis barnet legger mye på seg etter at annen mat er innført, er det viktig å sørge for at barnet får riktig mat i riktige mengder, og at måltidene har riktig sammensetning. Barnet skal ikke slankes. Etter hvert som barnet beveger seg mer, vil vektøkningen være langsommere.

### Småspiste barn

Dersom barnet spiser lite i forhold til det som forventes, er det lett å bli bekymret. For disse barna er det særlig viktig at maten er variert og at måltidene er godt sammensatt. Husk at porsjonene spedbarn spiser, kan virke små. For eksempel er en porsjon på 1-1,25 dl nok ved 6-8 måneders alder, og omtrent 1,25 dl ved 9-11 måneders alder.

Spedbarn må få nok tid til å spise. Vekk barnet i god tid før maten, slik at det er helt våkent når måltidet begynner. For småspiste barn kan det være en fordel å blande litt olje eller margarin i middagsmaten. Ikke gi annet enn vann mellom måltidene, slik at barnet har god appetitt på ordentlig mat.

Les mer på [Matportalen.no](http://Matportalen.no).





## Råd for sunn vekst og vektutvikling

---

- Gi morsmelk i hele første leveår og gjerne lenger
  - Ved bruk av morsmelkerstatning, pass på at mengden pulver er i tråd med anvisningen, og tynn aldri ut morsmelkerstatningen
  - Ta hensyn til barnets signaler også når barnet får morsmelkerstatning. Ikke press barnet til å spise mer enn det trenger
  - Bruk vann som tørstedrikk når barnet har begynt med annen mat og drikke enn morsmelk eller morsmelkerstatning
  - Sørg for at barnet ikke småspiser mellom faste måltider
  - Gi barnet mye grønnsaker, både rå og kokte
  - Unngå søte og fete matvarer, som kaker, kjeks, snacks, iskrem, saft og brus
  - Oppmuntre til - og sørg for - at barnet er fysisk aktivt.
-



*Måltidene er en viktig læringsarena for barnet.*

## Familien spiser sammen

**God mat og fellesskap rundt måltidet skaper glede, tilhørighet og trivsel. Mat- og spisevaner etableres allerede i spedbarnsalderen.**

Barnets første opplevelse av velbehag er mat i kontakt med mor og opplevelsen av at mat erstatter følelsen av sult. Også når barnet blir større, vil måltidene være en fin anledning til å gi barnet nærhet og omsorg, i tillegg til riktig ernæring.

Positiv stemning og tilstrekkelig med tid gir barnet og hele familien gode opplevelser under måltidene. Det er viktig for matlyst og spising. Felles måltider fremmer barns trygghet, læring og sosialisering. Under måltidene kan dere observere barnet og vurdere hvor sultent, mett og fornøyd det er. Hvis det oppstår alvorlige problemer med mat eller måltider, bør dere søke hjelp på helsestasjonen.

Barnet bør selv bestemme hvor mye det vil spise, mens dere foreldre bestemmer hva og når det skal spise. Det er viktig å huske at mat ikke skal brukes som trøst eller belønning.

En hverdag med faste rutiner og regelmessige måltider gir trygghet og forutsigbarhet. Barnet lærer ved å observere samspillet mellom familie-medlemmene i spisesituasjonen. At barnet får positive tilbakemeldinger under måltidene, forebygger problemer med mat og spising og er med på å etablere gode matvaner fra barndommen av.



Les mer

---

- **Helsenorge.no** har mange konkrete råd til spedbarnsforeldre. Finn gode råd ved å søke etter for eksempel spedbarn, amming, morsmelkerstatning, barnemat, kostråd, eller vegetarkost. Du finner også informasjon her om bruk av snus, røyk, alkohol og medisiner mens du ammer.
  - **Matportalen.no** gir generelle råd om trygg mat, og har konkrete kostråd for gravide, ammende og spedbarn.
  - **Ammehjelpen.no** gir praktiske råd og informasjon om amming for å støtte mor til å amme så lenge hun selv ønsker. Gjennom Ammehjelpen.no kan dere finne ammehjelpere som er tilgjengelige hele døgnet. Ammehjelpen er organisert i et nettverk av lokale grupper og enkeltmedlemmer.
  - **Helsedirektoratet.no** publiserer informasjon til helsepersonell. Her finner dere også UNICEFs informasjonsbrosjyre om amming på arabisk, bengali, engelsk, fransk, hindi, italiensk, kinesisk, mirpuri, polsk, portugisisk, punjabi, russisk, somalisk, spansk, tamil, tyrkisk og urdu.
-





Mat og måltider for spedbarn  
IS-2553

**Helsedirektoratet**  
Pb. 7000 St Olavs plass,  
0130 Oslo