

Fakta

Potatisen har ett värdefullt näringsinnehåll av stärkelse och kostfibrer, C-vitamin och mineralämnen samt kalium och järn. C-vitaminet främjar upptaget av järn. Grönfärgad potatis innehåller solanin, vilket visar att den utsatts för ljus. Sådan potatis skall inte användas. Grönfärgade morötter och kålrötter innehåller inte solanin och kan därför användas.

Rotfrukter är en bra och billig källa för flera viktiga vitaminer och mineralämnen. Morot innehåller ett gulrött färgämne, karotin, som omvandlas till vitamin A i kroppen. Palsternackan är släkt med moroten och innehåller vitamin E. Rotselleri har kraftig smak och är en rik källa för kalium. Jordärtskockor är rika på kalium och järn.

Undvik

Spenat, mangold och rabarber är grönsaker som kan ha högt nitratinnehåll och skall inte ges till barn under 12 månaders ålder.

Ytterligare material

- Mat för spädbarn – råd och inspiration till föräldrar, Livsmedelsverket
- Leva med barn, Gustavsson L.
- Grön barnmat, Kylberg E, Strindlund Å.
- DVD

2011-05-06

Reviderat 2016-11-24

Barnhälsovårdsenheten

Smakglädje redan från början

Upptäcka mat och nya smaker

När kan barnet börja med smakportioner?

Vid cirka 6 månaders ålder kan barnet få smaka på mat i form av mos, puré eller gröt.

Om barnet visar intresse, kan man börja tidigare med s.k. smaksensationer, dvs. smakprover små som kryddmått, från Din tallrik. Dock inte före 4 månaders ålder.

Vad är en smakportion?

Smakportion är ett andra steg på väg mot mat med annan konsistens och smak än modersmjölk eller modersmjölksersättning. Smakportionen ökas med tiden ut till en hel måltid med varmrätt och efterrätt. Ge gärna smakportionen vid förmiddagsmålet, som blir dagens huvudmål mitt på dagen, då barn behöver mest energi.

Ett annat alternativ är att börja med smakportion av gröt. Gröten utökas sakta till ett bra mellanmål som barnet också behöver.

Hur gör man?

Den första smakportionen är bara ”en tesked stor”, som man ger litet i taget av.

I början brukar barnet ”spotta ut” den lilla smakportionen efter att ha känt på smaken ett tag i munnen. Försök då med en ny tugga. Om barnet tycker att det smakar gott kan man öka successivt så att portionen efter några dagar blir ungefär ½ dl.

Om barnet inte vill smaka, gör man uppehåll några dagar till en vecka och försöker från början igen.

När barnet skall smaka, håll det i famnen, som vid amning eller matning med flaska, för att barnet skall känna sig tryggt.

Barn är känsliga för värme i munnen och är vana vid kroppstempererad bröstmjölk, så ljummen mat är lämplig i början.

Tänk på

En del barn äter glatt och andra är mer försiktiga. Låt därför barnet bestämma mängden!

Vad är bra att börja med?

Potatis, palsternacka, morot och havregrynsgröt är bra att börja med.

Recept

Potatis

Potatisen skalas och läggs i en kastrull med vatten som knappt täcker. Dela den gärna i mindre bitar. Koka tills den är mjuk. Mosa med gaffel och späd med bröstmjök eller bröstmjölsersättning.

Bakad potatis i mikrovågsugn

Lägg en normalstor potatis i mikron. Baka ca 3-4 min på full effekt. Potatisen är sedan lätt att gröpa ur och blanda med bröstmjök eller bröstmjölsersättning. När smakportionerna blir större är det bra att blanda i litet matfett, t.ex. flytande margarin eller olja.

Palsternacka

Skala och dela i mindre bitar och koka i en knappt täckande mängd vatten. Till en portion är gaffeln ett bra redskap. Tillsätt flytande margarin eller olja.

Större satser – lämpliga att frysa in

Palsternackor eller morötter, 1 kg

Ansa, skala och skär i mindre bitar. Koka i liten mängd vatten. Kör gärna i matberedare eller använd mixer. Tillsätt 0,5-0,75 dl flytande margarin eller olja.

Broccoli, gröna bönor, majs eller ärter, 1 kg

Använd gärna frysta grönsaker. Koka enligt anvisningarna på paketet. Ta bort eventuella grova stjälkar. Kör gärna i matberedare eller använd mixer. Tillsätt 0,5-0,75 dl flytande margarin eller olja.

Infrysning av matportioner

Fördela den färdiglagade maten i istärningskuber eller klicka ut på ett smort fat och frys in. Slå ut kuberna när maten är frusen och förvara dem i större plastlådor eller frysplastpåsar. Det är då lätt att ta fram så många matkuber som behövs.

Förvaring

Förvara maten rätt så håller den längre.

Temperaturen är viktig! Bakterier trivs i värme, mörker och fukt. Mellan +10°C och +40°C förökar sig bakterierna allra mest. Maten bör därför inte hållas varm i onödan. Näringsvärde, smak och färg försämras också. Det är bättre att kyla ner maten snabbt och sedan värma den på nytt när den skall serveras.

Tiden för avsvälning av färdiglagad mat till +8°C skall vara så kort som möjligt och bör inte vara längre än fyra timmar från tillagningen. Bakterier som tål värme eller som tillförts efter matlagningen kan annars börja föröka sig.

Lämpliga temperaturer

Kylskåp +2°C - +6°C

Frys -18°C lagring
-25°C infrysning

Kontrollera ibland att de håller rätt temperatur!

(Källa: Konsumentverket)