

Fakta

Gröt, flingor och bröd är viktiga baslivsmedel i kosten. Härifrån får vi kolhydrater, stärkelse och fibrer. Det är lämpligt att ge de minsta barnen vitt bröd och cornflakes. Havregrynsgröten kan varieras med mannagrynsgröt och risgrynsgröt som är mindre fiberrika.

Frukt och bär är bra som mellanmål och efterrätt. Frukten ger viktiga vitaminer och mineraler som vi behöver för att växa och må bra.

Mjolkprodukter är allsidigt sammansatta och näringsrika livsmedel. I den svenska folkkosten har komjolk under århundraden spelat en viktig roll. Alla, också barn, rekommenderas att äta mindre mättat fett. Använd därför lättprodukter (0,5 %). De innehåller i övrigt samma näringsämnen som fetare mjölk. Undvik mjölk som dryck före 10-12 månaders ålder, eftersom det mättar utan att ge järn. Från 1 års ålder är 4-5 dl mjölk eller fil per dag lagom mängd. Det räcker till gröten eller filen på morgonen och till mellanmål.

En bra mjölkprodukt tillsammans med frukt eller bär är Kesella, en slät, neutral och len ostmassa.

(Källa: Livsmedelsverket)

Smakglädje redan från början

Mer att välja på

Gröt

Gröt är bra mat för både små och stora och är ett näringsrikt alternativ både vid frukost, mellan- och kvällsmål. Gröt kan man börja servera när barnet är 6 månader eller tidigast från 4 månader om barnet behöver mera mat. Komplettera gärna gröten med frukt/bär och mjölk. Det lilla barnet får havregryn, ris eller mannagryn/polenta. Fabrikstillverkad pulvergröt är berikad med järn. Därför är det lämpligt att alternera denna gröt med hemlagad.

Havregrynsgröt

Blir slät och len samt är bra att börja med.

Mannagrynsgröt och polentagröt

Är båda gröt som kokas med mjölk. Mannagryn består av vete, och polenta är majsgryn. Det här är gröt som är litet stoppande och kan användas för att få variation på smak och konsistens.

Bröd

Vitt bröd

Ta bort hårda kanter. Bred på margarin, leverpastej, messmör eller ost och gör en dubbelsmörgås. Dela i mindre, greppvänliga bitar så att barnet kan plocka i sig själv.

Grovt mjukt bröd

Vänta med grovt mjukt bröd, använd ett mindre fiberrikt de första åren.

Hårt bröd

En hård brödbit kan vara gott att tugga på för 8-månadersbarnet som håller på att få tänder.

2011-05-06

Reviderat 2011-10-12

Barnhälsovårdsenheten

Mellanmål

Mellanmålets grund kan vara bröd/gröt och färsk frukt/bär serverat med mjölk eller mild naturell yoghurt eller fil.

Recept

Havregrynsgröt

½ dl stötta havregryn
1 dl vatten

I mikrovågsugn

Laga på full effekt i mikron 2-3 minuter. Rör om och låt svalna till ämtemperatur.

På spisen

Koka 2-3 minuter under omrörning.



Mannagrynsgröt, en barnportion

1 dl lättmjölk kokas på full effekt 1 minut. Vispa i 1 msk mannagryn, därefter full effekt ytterligare 1 minut. Rör om med visp och sänk till medeffekt och kör ytterligare 1 minut. Vispa och låt svalna till ämtemperatur.

Polentagröt, en barnportion

1,5 dl lättmjölk kokas på full effekt 1,5 minuter. Vispa i 1 msk polentagryn och koka på full effekt ytterligare 1,5 minut. Vispa igen och sänk effekten till medel och ställ in tallriken 2 minuter. Låt svalna till ämtemperatur.

Minutris, en barnportion

1,25 dl lättmjölk
½ dl stötta risflingor
1 tsk matfett

Laga på full effekt i mikron 2-3 minuter. Rör om och låt svalna till ämtemperatur.

Äppelrisgröt

2 dl vatten
¾ dl minutris

Koka enligt anvisningarna på paketet (3 minuter). Riv ett halvt äpple och rör ner i den färdiga gröten.

Snabbt och enkelt

- ½ banan. Skrapa med sked och mosa.
- ½ äpple eller päron. Dela frukten. Ta bort kärnhuset. Skala och riv på ett rivjärn.
- 1-2 msk Kesella, lätt, serveras med något av:
½ banan, mosad
½ dl färska eller djupfrysta jordgubbar
½ dl färska eller djupfrysta hallon

Så här kan mellanmål för litet större barn se ut

1 dl havregrynsgröt
½ dl mjölk
1 msk osötat äppelmos eller aprikospuré

~

1,5 dl fil
2 msk cornflakes
1-2 msk aprikospuré
(barnmatsburk)

~

1 dl äppelrisgröt
½ dl mjölk

~

2 skivor franskbröd delade till dubbelsmörgås med margarin

- 1 skiva ost och
1 strimma paprika
- 1 tsk leverpastej och
1 gurkskiva
- 1 glas mjölk

~