

## Fakta

Kött, fisk, fågel, ägg, mejeriprodukter, ärtor och bönor är livsmedel som innehåller protein av bra kvalitet. Protein behöver vi för kroppens uppbyggnad och underhåll. Med en varierad kost får barnet i sig tillräcklig mängd.

Mörkt kött av t.ex. nöt, vilt och lamm samt lever och blodmat är värdefulla källor till järn, som är extra viktigt för små barn.

### Tänk på

#### Hantering av köttfärs

Köttfärs som består av finfördelat kött är extra känsligt för bakterieangrepp. Tillred så snart som möjligt, och var observant på sista förbrukningsdag.

## Fett

Spädbarn kan behöva extra fett beroende på hur fet maten är i övrigt. Om man serverar mager mat är det lämpligt med ca 1 tsk/portion, dock ej mer än 1 msk fett/dygn. (Källa: Livsmedelsverket)

## Goda matvanor

Regelbundna måltider är en av de bästa vanor Du tidigt kan ge Ditt barn. Det förhindrar småätande med risk för hål i tänderna.

## 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

Barnhälsovårdsenheten

## Smakglädje redan från början

### På väg mot en hel måltid – vad kan man ge

Det finns inga regler för vad man kan börja med. Det viktiga är att maten har mjuk konsistens så att barnet inte sätter i halsen. Du kan mosa bitar av kokt potatis eller ris och tillsätta litet bröstmjolk eller ersättning. Du kan även ge barnet mosad eller mixad kyckling, fisk, köttfärs, bönor, linser eller tofu.

Proteinet i kött, fisk, fågel, ägg, mejeriprodukter, ärtor, och bönor ersätter proteinet i modersmjölken/ersättningen/vällingen. I takt med att barnet äter större portioner behövs inte modersmjölksersättning eller bröstmjolk vid huvudmåltiden.

## Kött

Välj kött av lamm, nöt, gris, kyckling eller vilt.

## Fisk

Fiskbullar är bra att börja med, styckfrysta och därför praktisk småbarnsmat.

Lax, torsk och annan saltvattenfisk är också lämpliga råvaror.

## Ägg

Proteinet i ägg är av mycket hög kvalitet och kan därför ersätta kött eller fisk i en måltid.

## Ärtor och bönor

De är rika på värdefullt protein och järn, men innehåller också fibrer som kan vara gasbildande.

### En hel måltid

Mosad potatis/rotfrukt  
Grönsaksmos  
Kött, fisk, ägg eller keso  
Bordsmargarin, olja  
Frukt/bärdessert  
Vatten som måltidsdryck

# Recept

## Äggöra

- 1 ägg eller äggula
- 1 msk mjölk
- 1 krm smör, margarin

Rör samman ägget eller äggulan med mjölken. Smält fett i en kastrull. Håll i smeten och upphetta på svag värme. Rör hela tiden med en träsked tills blandningen tjocknat. Servera med exempelvis tomat och gröna bönor.

## Köttfärsröra – utan stekning

1 barnportion

- 25-50g köttfärs
- 1 liten tomat
- 2 msk finriven morot
- 2 msk vatten
- finklippt persilja

Skålla tomaten, dra av skalet och mosa. Blanda tomat, köttfärs, morot och vatten i en kastrull. Låt köttfärsröran puttra på svag värme under lock ca 5 min. Strö finklippt persilja över. Mosa. Servera med potatis. OBS! Konsistensen blir småkornig.

## Fiskbullar – djupfrysta el. konserverade i buljong

Koka enligt anvisningarna på förpackningen, men utan salt.

### Extra snabbt

- 1 djupfryst fiskbulle
- 1 msk vatten i en liten skål eller kopp.
- ”Mikra” på full effekt 1 minut.

Mosa med gaffel och späd med litet spad. Rör i bordsmargarin. Till de första smakportionerna räcker 1-2 fiskbullar. Senare kan portionerna utökas.

## Fisk

Räcker till flera smakportioner

- 1 portionsförpackning eller 130g t.ex. torsk, lax eller rödspätta
- 3-4 dl vatten
- 1 liten morot, rotselleri eller palsternacka
- litet purjolök
- 1 dill- eller persiljekvist
- 3-4 vitpepparkorn

Koka upp vattnet och lägg sedan ner fisken och det övriga. Låt sjuda i 10 minuter.

## Kycklingfilé

Räcker till flera smakportioner

- 1 kycklingfilé ca 150g
- 5 dl vatten
- 1 liten morot
- 1 bit purjolök
- 1 persiljekvist
- 3 vitpepparkorn

Koka upp vattnet. Lägg i filén och de övriga ingredienserna. Låt koka 15-20 minuter tills köttet är helt ljust rakt igenom.

## Dessert

Det är bra att avsluta måltiden med frukt eller bär.

### Kräm – grundrecept

- 1 dl vatten
- 2 tsk potatismjöl
- ½ dl mos av t.ex. svarta vinbär, blåbär, jordgubbar

Gör på samma sätt som apelsinsoppa, se nedan.

### Soppa – grundrecept

- 2 dl vatten
- 1 tsk potatismjöl
- ½ - 1 dl mos av t.ex. svarta vinbär, blåbär, hallon eller koncentrerad juice/pressad apelsin

Blanda kallt vatten med potatismjöl /ev. socker). Koka upp under omrörning. Lyft av kastrullen vid första bubblan. Rör ned mos eller juice när redningen svalnat. Ställ kastrullen i kallt vatten så svalnar det fortare.

### Apelsinsoppa

4 portioner

- 1,5 msk potatismjöl
- 1 liter vatten
- 2 dl koncentrerad juice (apelsin i tärning eller klyftor)

Rör ut potatismjölet i litet av vattnet. Koka upp resten av vattnet. Tillsätt redningen som ovan, koka upp och låt svalna (vattenbad). Blanda med apelsinjuicen. Lägg gärna i skalade apelsiner, skurna i tärningar, delade i skivor eller hinnfria klyftor till vuxna eller större syskon.

*Se upp för tillsatt socker i t.ex. färdig kräm, nyponsoppa och smaksatt yoghurt*