



Måltidsplanlegger

Et hjelpemiddel for å planlegge ditt barns måltider




Nestlé
En god start
på livet

4-6 måneder:

Små smaksprøver

Morsmelk er det beste for barnet. Helsedirektoratets anbefaling er at barn trygt kan få kun morsmelk de første seks månedene, med tilskudd av D-vitamin.

Noen barn viser tidlig interesse for mat, men det er fra tidligst fire måneders alder at barnet er klar for smaksprøver. Det er barnest utvikling som avgjør om barnet er klar til å motta smaksprøver. Snakk med din helsesøster om når barnet er klar for smaksprøver.



TENK PÅ AT..

Melk inneholder mange viktige vitaminer og mineraler, men lite jern. Vent derfor med å gi kumelk som drikke eller i store mengder mat til barnet er over ett år. Dette gjelder også vanlig yoghurt.

Barnet mitt kan:

- Løfte hodet over brystet i liggende stilling og har god hodebalanse.
- Sitte med støtte.
- Vende hodet etter lyd.
- Bruker tungen i en myk bevegelse når skjeen kommer til leppene, og kan svelge maten, neste trinn er bruk av leppene for å dra maten av skjeen.

Eksperttips

- Dersom barnet dytter ut skjeen og maten er det et signal om å vente med å gi smaksprøver. Vent noen dager og prøv igjen - barnets ferdigheter utvikles hele tiden.

LEK MED BARNET DITT

Gi barnet ditt et bad med plastballer. Dette vil gi en beroligende effekt samt at barnet får stimulert følelsen av berøring.

Fyll barnets badekar med små plastballer (ca 6 cm i diameter) og la barnet sitte med ballene.

Husk

- Introduser små mengder gluten tidligst fra 4 måneder.
- Gi små biter med lyst brød, vaffelkjes eller en liten skje med grøt noen ganger i uken. Gluten finnes i hvete, bygg og rug. Havre inneholder veldig lite gluten.
- Tran eller D-vitamin dråpene.
- Selv om barnet får små smaksprøver er det viktig å fortsette med fullammingen til barnet er 6 måneder, dersom barn og mor er fornøyd med det.
- Smaksprøvene må være svært enkle for barnet å svelge. Hensikten med smaksprøver er at barnet skal oppleve nye smaker og konsistenser. I første omgang bør mengden være som en teskje.



SLIK KAN EN DAG SE UT*

Morsmelk.

Små smaksprøver av pureér av rotfrukter og grønnsaker.

Bland gjerne maten med morsmelk for en løsere konsistens og en mer velkjent smak.

Grøt er et godt alternativ for å introdusere gluten.

*Lær deg mer og utforsk vårt sortiment på nestlebarne.no/ditt-barns-behov/maltidsplanlegger

6-7 måneder:

På vei mot et helt måltid

Om barnet hittil kun har fått morsmelk er det nå tid for å starte med smaksprøver. Når dette fungerer bra kan barnet snart lære seg å spise et helt måltid med ulike ingredienser.

For å utvikle evnen til å tygge, er det bra hvis maten har litt grov struktur, men ingen biter. Det er fortsatt viktig at konsistensen er myk, slik at barnet ikke setter maten i halsen.

Fortsett gjerne med ammingen. Morsmelk og tilskuddsblanding er næringsrikt, så du trenger ikke å være bekymret om barnet går sakte fram med smaksprøvingene.



TENK PÅ AT...

Jern er et viktig næringsstoff som barn kan ha vansker med å få i seg nok av. Om barnet ikke spiser jernberiket grøt etter velling må du gi annen jernrik mat som for eksempel blodpudding, leverpostei, kjøtt eller linser.

Barnet mitt kan:

- Bevege tungen fra en side til en annen.
- Øve på å drikke av tåteflaske eller kopp.
- Sitte uten støtte. Fra 7 måneders alder kan mange barn sitte selv i barnestol.

LEK MED BARNET DITT

I denne alderen liker barn leker som overrasker. Løft barnet ditt i luften. kil og lek. Se i speilet. Syng sanger, rim og bevegelse. "Titt tei" lek er ofte populært.



Husk

- Tilsett en teskje olje, gjerne rapsolje, til hjemmelaget grøt eller puré.
- Morsmelk eller tilskuddsblending er fortsatt den viktigste delen av kostholdet.
- Tran eller D-vitamin dråpene.

Mat man kan starte med

- Det finnes ikke direkte regler for hva man skal starte med. Puré av søtpotet, potet eller gulrot og jernberikede grøter er gode alternativer. Legg deretter til andre grønnsaker, etterfulgt av frukt, kjøtt, fisk og egg.

SLIK KAN EN DAG SE UT*

MORGEN

Morsmelk eller tilskuddsblending

MELLOMMÅLTIDER

Morsmelk/ tilskuddsblending eller grøt.

LUNSD

Grønnsaker/ris/pasta og/eller grønnsaksmos med moset kjøtt, fisk eller egg.

MELLOMMÅLTIDER

Morsmelk eller tilskuddsblending

MIDDAG/KVELDS

Grøt med litt fruktpuré

SENGETID

Morsmelk/tilskuddsblending

NATT

Vann ved behov

*Lær deg mer og utforsk vårt sortiment på [nestlebarneamat.no/ditt-barns-behov/maltidsplanlegger](https://www.nestlebarneamat.no/ditt-barns-behov/maltidsplanlegger)

8 måneder:

Ett til to hele måltider om dagen

Nå kan det være behov for litt tyggemotstand når flere tenner er på vei. Bitene må være av riktig størrelse; for store biter er vanskelig å svelge, små gir ikke nok tyggemotstand. Barnet håndterer nå større mengder og ulike varianter av mat. Fortsett gjerne med ammingen, for eksempel morgen og kveld.



TENK PÅ AT...

Fra denne alderen er det viktig å innføre forskjellige smaker og teksturer. Forskning viser at barn blir mindre kresne i matveien når de vokser opp med et variert kosthold.

Barnet mitt kan:

- Bruke pinsettgrepet, og plukke opp små biter av mat.
- Øve på å drikke fra tåteflaske og kopp.
- Holde i en skje.

Tilleggskost

- Når barnet er 8 måneder kan det spise flere ingredienser enn tidligere. Det er også på tide å gi barnet mat med mer tyggemotstand.
- Fortsett å amme så lenge det føles bra for deg og barnet ditt. Tenk på at de første smaksprøvene ikke skal erstatte ammingen / tilskuddsblanding. Det er først når barnet ditt spiser et helt måltid at du kan hoppe over amming eller tilskuddsblanding.

LEK MED BARNET DITT

Svinging er alltid gøy og kanskje det får barnet ditt til å skrike av glede. Hold rundt barnet inntil brystet ditt og sving mellom bena dine. Det stimulerer barnets balanse og følelse av bevegelse.



Vent med...

- Ikke gi honning til barn under 1 år. Honning kan inneholde en bakterie som forårsaker spedbarnsbotulisme.
- Vent med å gi kumelk som drikk og større mengder yoghurt og andre syrnede meieriprodukter til barnet er fylt ett år.
- Grønne bladgrønnsaker, som spinat og ruccola inneholder mye nitrat, vent med disse.
- Gi ikke barnet ris og risprodukter (som riskjeks).
- Unngå å salte maten til barn som er under ett år.

SLIK KAN EN DAG SE UT*

MORGEN

Morsmelk eller tilskuddsblanding. Grøt.

MELLOMMÅLTID

Frukt/fruktpuré og små brødbiter med pålegg.

LUNSJ

Grønnsaker/ris/pasta og/eller med kjøtt. Fisk eller egg i små/moste biter. Vann som drikk. Fruktpuré til dessert.

MELLOMMÅLTID

Morsmelk eller tilskuddsblanding. Små biter av brød med pålegg eller grøt.

MIDDAG/KVELDS

Grønnsakspuré med kjøtt eller fisk i små biter. Vann som drikk.

LEGGETID

Morsmelk/tilskuddsblanding eller grøt.

NATT

Vann ved behov.

*Lær deg mer og utforsk vårt sortiment på [nestlebarne.no/ditt-barns-behov/maltidsplanlegger](https://www.nestlebarne.no/ditt-barns-behov/maltidsplanlegger)

9-12 måneder:

På tide med noe å bite i

Barnets mat ligner mer på de voksnes mat. Barnet trenger ytterligere tyggemotstand, flere spennende smaker og større variasjon. Nå kan barnet spise den samme maten som resten av familien.



TENK PÅ AT...

Måltidet har en viktig sosial rolle. Barn liker å etterligne også rundt middagsbordet. Når dere sitter sammen rundt bordet vil barnet bli nyskjerrig og vil ta etter de voksne.

Barnet mitt kan

- Ta de første skrittene. Om barnet ditt ikke har tatt de første stegene kommer dette til å skje snart, med stor sannsynlighet.
- Tygge på matbiter.
- Sitte i sin egen stol uten støtte.
- Bruke pinsett-grepet til å putte maten i munnen.
- Forsøke å spise med skje eller gaffel.
- Drikke med kopp som kan holdes med begge hender.

LEK MED BARNET DITT

La barnet få kjenne på alt som er rundt og stimulere følelsen av berøring. Bytt madrass på gulvet (mykt teppe, saueskinn, gummi etc.) og la barnet oppdage de forskjellige materialer. La barnet gå eller kripe med nakne føtter/ knær og la barnet utforske.



Husk

- Tilsett en teskje olje, gjerne rapsolje, til hjemmelaget puré eller grøt.
- Jern er et viktig næringsstoff som små barn kan ha vansker med å få nok av. Om barnet ikke spiser jernberiket grøt må du tenke på annen jernrik mat som for eksempel blodpudding, leverpostei, kjøtt eller linser.
- Tran eller D-vitaminsdråpene.
- Peanøtter og nøtter kan settes fast i halsen.

SLIK KAN EN DAG SE UT*

MORGEN

Grøt og litt brødskive med pålegg.

MELLOMMÅLTID

Frukt/fruktpuré og en liten brødskive.

LUNSJ

Grønnsaker/pasta/ris med fisk, kjøtt eller egg i biter. Vann som drikke.

MELLOMMÅLTID

Frukt og brødskive med pålegg, eller grøt med fruktpuré.

MIDDAG/KVELDS

Grønnsakspuré med små biter med kjøtt eller fisk. Samt ris, pasta eller potet. Fruktpuré. Vann som drikke.

LEGGETID

Morsmelk/tilskuddsblanding.

NATT

Vann ved behov.

*Lær deg mer og utforsk vårt sortiment på [nestlebarne.no/ditt-barns-behov/maltidsplanlegger](https://www.nestlebarne.no/ditt-barns-behov/maltidsplanlegger)



Måltidsplanlegger

MÅLTID	4 mnd	6-7 mnd	8 mnd	9-12 mnd
	<p>Fortsett å amme</p> <p>Eventuelt de første smaksprøvene, milde og skånsomme, som inneholder én eller ett fåtall råvarer.</p> <p>Det er hvert enkelt barns utvikling som avgjør når det er klart til å motta smaksprøver.</p>	<p>Veien mot et helt måltid</p> <p>Mat med en litt grovere konsistens og flere ingredienser.</p> <p>Når det fungerer bra med smaksprøvene og interessen for mat øker.</p>	<p>Ett til to hele måltider om dagen.</p> <p>Mat med større biter og mer tyggemotstand.</p> <p>Større posjoner og variasjon i smakene.</p>	<p>På tide med noe å bite i.</p> <p>Mat med enda større biter, mer variasjon og mer smak.</p>

MORGEN		Morsmelk eller tilskuddsblanding	Morsmelk eller tilskuddsblanding. Grøt.	Grøt og brødskive med pålegg.
MELLOMMÅLTID		Morsmelk eller tilskuddsblanding	Frukt/fruktpuré.	Frukt/fruktpuré og en liten brødskive.
LUNSJ	Morsmelk	Grønnsaker/ris/pasta og/ eller grønnskamos med most kjøtt, fisk eller egg.	Grønnsaker/ris/pasta og/eller grønnsaker med kjøtt, fisk eller egg i myke biter. Vann som drikke. Fruktpuré.	Grønnsaker/pasta/ris og fisk, kjøtt eller egg i biter. Vann som drikke.
MELLOMMÅLTID	Små, små smaksporsjoner av grønnsaker som har en glatt konsistens. Bland gjerne maten med morsmelk for en løsere konsistens og mer velkjent smak.	Morsmelk eller tilskuddsblanding	Morsmelk eller tilskuddsblanding. Små biter av brød med pålegg eller grøt.	Frukt og brødskive med pålegg, eller grøt med fruktpuré.
MIDDAG/ KVELDS	Grøt er et godt alternativ for å introdusere gluten.	Grøt med litt fruktpuré.	Grønnsakspuré med kjøtt eller fisk i små biter. Vann som drikke.	Grønnsakspuré. Fruktpuré. Vann som drikke.
SENGETID		Morsmelk, tilskuddsblanding.	Morsmelk eller tilskuddsblanding.	Morsmelk/tilskuddsblanding.
NATT		Vann ved behov	Vann ved behov	Vann ved behov



Les mer på www.nestlebarnemat.no og meld deg inn i Min Nestlé Club for å motta nyhetsbrev tilpasset ditt barns alder hver måned. Vil du ha måltidsplanleggeren digitalt så kan du finne den på nestlebarnemat.no/ditt-barns-behov/måltidsplanlegger.

Du er alltid velkommen til å kontakte oss på barnemat@no.nestle.com eller på telefon 800 80 730.