

Bra matvanor för barn

Barn behöver mycket näring för att växa och utvecklas. Barnets förutsättningar för god hälsa under hela livet blir större om hen redan från början lär sig uppskatta hälsosam mat.

Ät allsidigt och varierat

Det är viktigt att äta varierat och allsidigt. Allsidigt betyder att du väljer flera sorters livsmedel i dina måltider.

Tallriksmodellen är en god hjälp för att få rätt proportioner på maten vid varje måltid.



Fördela maten över dagen

Barn mår bra av att ha rutiner kring maten och regelbundna måltider. Yngre barn orkar inte äta lika mycket som vuxna vid varje måltid. De behöver därför få näringstät mat ofta. Frukost, lunch, middag och 1–3 mellanmål varje dag är en bra fördelning för de flesta. Det är viktigt att barnet inte småäter mellan måltiderna, eftersom det tar bort aptiten.

Dietistverksamheten i primärvården

Region Skåne, 2020

Sida 1 av 2.

Bra matvanor för barn

Frukt, bär, grönsaker och rotfrukter

Frukt och grönsaker ger barnet viktiga kostfibrer, vitaminer och mineraler. Ha med grönsaker i varje huvudmåltid, och låt barnet äta frukt som mellanmål.

Hälften av grönsakerna bör vara grova, till exempel morötter, broccoli, bönor eller blomkål. Att äta 2–3 frukter varje dag är lagom.

Fiber och fullkorn

Barn mår även bra av fiber och fullkorn. Välj gärna bröd, flingor och spannmål med nyckelhålmärkning till hela familjen.



Bra fett

Barn behöver fett för att växa och må bra. Det är dock en vanlig missuppfattning att barn behöver extra mycket fett. Barn över två år behöver inte mer fett i maten än vuxna. Välj gärna flytande margarin och olja till matlagning.

Fisk innehåller många näringsämnen och bra fett. En bra riktlinje är att äta fisk 2–3 gånger i veckan och variera mellan magra och feta sorter. Prova gärna fisk på smörgås, till exempel makrill i tomatsås och lax- eller tonfiskpastej. Begränsa mat som innehåller mycket mättat fett, exempelvis charkuteriprodukter och feta mejeriprodukter.

Dryck

Vatten är den bästa drycken när barnet är törstigt. Mjolk innehåller kalcium som är viktigt för skelett och tänder – om barnet får i sig 5–7 dl mjolk, fil eller yoghurt per dag täcker det behovet. Välj gärna magra och osockrade alternativ. Undvik söt dryck som saft, läsk och juice.

Sötsaker och snacks

Begränsa mängden läsk, godis, bakverk, glass och snacks som barnet dricker eller äter. Detta eftersom socker inte innehåller några vitaminer eller mineraler. Lördagsgodis är en bra tradition som fungerar i många familjer. Var även försiktig med söta flingor, kex och krämer.

Dietistverksamheten i primärvården

Region Skåne, 2020

Sida 2 av 2.