



MAT OG MÅLTIDER for spedbarn



Helsedirektoratet

Innhold

→ 0 til 6 måneder

Innledning	3
Det første viktige året	6
Morsmelk - den beste maten	8
Amming	9
Råd til deg som ammer	11
<i>Ha en god ammestilling</i>	11
<i>Nok morsmelk?</i>	12
<i>For mye melk?</i>	12
<i>Sunn og variert kost</i>	14
<i>Vegetarisk kosthold</i>	14
<i>Alkohol, nikotin, koffein, urteteer og medisiner</i>	17
Morsmelkerstatning	18
D-vitamin	20
Trenger barnet mer mat?	22

→ Fra 6 måneder

Barnet blir seks måneder	25
<i>Begynn med miniporsjoner</i>	25
<i>Middagsmat</i>	26
<i>Grøt og brødmat</i>	26
<i>Klemmeposer</i>	29
<i>Mat dere skal vente med å gi</i>	29
Hvis barnet reagerer på maten	31
<i>Matallergi og matoverfølsomhet</i>	31
Små og store utfordringer	32
<i>Gulping</i>	32
<i>Forstoppelse</i>	32
<i>Diaré</i>	35
<i>Barn som legger mye på seg</i>	35
<i>Småspiste barn</i>	35
Råd for sunn vekst og vektutvikling	36
Familien spiser sammen	38
Les mer	39

Tittel: **Mat og måltider for spedbarn**

Publikasjonsnummer: IS-2553

Utgitt: 2016, revidert 2022

Utgitt av: Helsedirektoratet

Kontakt: Avd. barne- og ungdomshelse

Nettside: helsedirektoratet.no

Design: Itera Gazette

Foto: Ole Walter Jacobsen

Dette heftet kan dessverre ikke lengre bestilles i papirformat.

Takk til de nybakte mødrene, samt Neo, Luna, foreldrene Bjørgunn og Simon og hunden Blanco, som er avbildet.



Gi barnet mat med ulik konsistens og smak det første året.

Kjære foreldre

Dette heftet er for dere som har spedbarn. Heftet handler om mat, måltider, ernæring og omsorg i løpet av barnets første år.

Rådene bygger på anbefalinger i Nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring. Retningslinjen finnes på Helsedirektoratets nettside, [Helsedirektoratet.no/retningslinjer](https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer).

Mer informasjon om amming, barnemat og ernæring finner du på [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat) og andre nettsteder som vi viser til i heftet.





Visste
du at

-
- Morsmelk er den beste maten for spedbarnet, og barnet kan trygt få kun morsmelk de første seks månedene, med tilskudd av D-vitamin, dersom barn og mor trives med det.
 - Dersom det er behov for annen mat enn morsmelk, er morsmelkerstatning det eneste alternativet de fire første månedene.
 - Delvis amming er også bra for barn og mor.
 - Dersom det er behov for mer mat enn morsmelk etter at barnet er fylt fire måneder, bør fast føde introduseres.
 - Når barnet er seks måneder gammelt, bør det få annen mat i tillegg til morsmelk/morsmelkerstatning.
 - Barn bør om mulig få morsmelk i hele første leveår og gjerne lenger dersom barn og mor trives med det.
 - Det er klokt å snakke om disse rådene med helsepersonell når det gjelder akkurat deres barn.
-

Det første viktige året

Det første leveåret legges grunnlaget for matglede, matlyst og gode spisevaner.

Samspillet mellom barnet og foreldrene påvirker barnets forhold til spisesituasjoner og mat. Foreldre, søsken og andre rundt barnet blir forbilder, og deres verdier og holdninger til mat har stor betydning for barnet.

Det er trygt og bra for spedbarnet å få kun morsmelk de første seks månedene, med tilskudd av D-vitamin, hvis barn og mor trives med det. Noen barn trenger mer næring enn morsmelk. Da kan morsmelkerstatning gis i tillegg til morsmelken de første fire månedene. Fast føde skal ikke introduseres før barnet har fylt fire måneder (se side 22). Fast føde vil si all annen mat enn morsmelk/morsmelkerstatning.

Barn som er født for tidlig, eller som har lav fødselsvekt, kan i tillegg ha behov for andre tilskudd. Dette vil sykehuset gi veiledning om.

Fra omkring seks måneders alder innføres gradvis fast føde. Barnets mat bør være allsidig og variert, måltidene regelmessige, og porsjonene tilpasset alder og aktivitetsnivå. I tillegg til et sunt kosthold og felles måltider, vil fysisk aktivitet og nok søvn være viktig for at barnet vokser og utvikler seg best mulig og for at hele familien skal ha det bra.





Morsmelk

- den beste maten

Morsmelk er den beste maten for spedbarnet. All amming - også delamming - er gunstig for både deg som ammer og for barnet ditt.

Morsmelk gir:

- næringsstoffer som barnet trenger
 - infeksjonsbeskyttelse
 - komponenter som er gunstige for utvikling av immunsystemet
 - hormoner og enzymer som påvirker fysiologisk modning
-

Morsmelk er gunstig for utviklingen av barnets immunforsvar og hjerne, og reduserer risikoen for infeksjoner, overvekt og diabetes.

Fullamming vil si at barnet kun får morsmelk og ikke noe annen mat eller drikke, unntatt tilskudd av vitaminer, mineraler eller medisiner. Barnet delammes hvis det får morsmelkerstatning i tillegg til morsmelken.

Så lenge barnet vokser og trives, og så lenge mor trives med ammingen, er det ingen grunn til å gi barnet annen mat og drikke enn morsmelk de første seks månedene. I denne perioden gir morsmelk all næring og væske barnet trenger, med unntak av D-vitamin. Har du et vegetarisk kosthold, kan barnet trenge andre tilskudd. Les mer på side 14. Barnet trenger ikke ekstra tilførsel av vann, selv i varmt klima.



Amming

Noen mødre kommer godt i gang med ammingen før de reiser hjem fra sykehuset. For andre kan det ta lengre tid. Melkeproduksjonen stimuleres ved at barnet legges til brystet ofte.

Amming gir nærhet og hudkontakt mellom mor og barn. For mor bidrar amming til at livmoren trekker seg fortere sammen etter fødselen, at menstruasjonen kommer senere tilbake, og at det kan være enklere å komme tilbake til normalvekt. Fungerer ammingen godt, kan den også bidra til å forebygge barseldepresjon. På lengre sikt bidrar amming til å redusere risikoen for brystkreft, eggstokkreft, diabetes type 2 og hjerte- og karsykdommer hos mor. Amming er i tillegg miljøvennlig, hygienisk og praktisk, og det koster ikke noe.



Liggende ammestilling: Du og barnet ligger på siden, tett inntil hverandre.



Klassisk vuggestilling: Mage mot mage.



Twillingstilling: Barnet på siden under armen.

Råd til deg som ammer

Det nyfødte barnet bør selv få bestemme når det skal ammes (selvregulering), men enkelte er så søvnige at de bør stimuleres til å die.

Den nyfødte bør die ofte. Måltidene kan gli over i hverandre og bli «ammeepisoder» mer enn adskilte måltider. Magesekken er svært liten den første tiden. Det er vanlig med 8–12 måltider eller mer i døgnet de første ukene. Deretter avtar antallet måltider gradvis for mange. Hvis barnet øker normalt i vekt, får det tilstrekkelig med mat. Det er vanskelig å vite hvor mye melk et barn som ammes får. Mest sannsynlig får det 6–8 desiliter per døgn.

Dersom det oppstår problemer med ammingen, eller du ønsker veiledning, snakk med jordmor eller helsesykepleier ved hjemmebesøk, eller på helsestasjonen.

Finn råd, tips og filmer på [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat). Du kan også få gode råd og personlig veiledning via [Ammehjelpen.no](https://www.ammehjelpen.no).

Ha en god ammestilling

Det finnes flere gode ammestillinger. Prøv deg frem til hva som fungerer for deg. Legg barnet tett inntil kroppen din, mage mot mage. Barnets nese bør ligge i høyde med brystknoppen. Ved at du stryker brystknoppen mot barnets nese, vil barnets søkereflex utløses. Dette bidrar til at barnet gaper stort og får riktig tak rundt både brystknopp og areola. Riktig dietak er viktig for at barnet skal få i seg melken og for at mor skal unngå såre brystknopper.

Nok melk?

Melkeproduksjonen stimuleres av barnets suging og av at melken melkes ut av brystet. Hvis barnet signaliserer at det trenger mer mat – for eksempel ved at det er ekstra glupsk eller våkner kort tid etter forrige måltid – kan du amme oftere slik at melkeproduksjonen øker. Dette kalles økedøgn og kan vedvare noen dager.

Noen ganger viser barnet mindre interesse for brystet, eller produksjonen avtar. Da er det viktig å fortsette å amme hyppig og tilby begge bryst til hvert måltid. Melkeproduksjonen vil da som regel ta seg opp.

For mye melk?

Har du mer melk enn barnet spiser, kan du pumpe ut melken og fryse den ned for senere bruk. Fersk morsmelk kan oppbevares:

- inntil fire timer i romtemperatur
- inntil fire døgn bakerst i kjøleskapet ved maks. +4 °C
- seks måneder i fryser ved -18 °C

Les mer om oppbevaring av morsmelk på [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat).

Gi gjerne bort overskuddsmelk til nyfødte på sykehus. [Ammehjelpen.no](https://www.ammehjelpen.no) har en oversikt over alle morsmelkbanker i Norge. Her finner du også informasjon om metoder for å redusere melkemengden, dersom du opplever at dette er et problem.



Tilbakeleent ammestilling: Len deg tilbake med barnet oppå deg, mage mot mage.



Dette stimulerer barnets ammereflekser.



Modifisert vuggestilling: Støtt barnets rygg.

Sunn og variert kost for mor

Ammende kvinner bør spise og drikke sunt og variert og følge de vanlige kostrådene for befolkningen.

Hvis du spiser fet fisk eller tar tilskudd av omega-3-fettsyrer (i form av tran, algeolje eller annet tilskudd), vil det øke mengden av omega-3-fettsyrer i morsmelken. Disse fettsyrene har betydning for utvikling av barnets hjerne og nervesystem. Fordi svangerskap og amming tærer på kroppens jernreserver, bør du sørge for å få nok jern i ammeperioden. Gode jernkilder er grove kornprodukter, bønner, linser, erter, nøtter, frø, kjøtt og fisk. C-vitaminrike grønnsaker og frukt til måltidet vil øke jernopptaket og øke innholdet av C-vitamin i morsmelken. Tørsten er en god rettesnor for hvor mye du trenger å drikke. Gode drikker er vann, juice, te av rene fruktuttrekk som nypete, magre melkedrikker og plantedrikker. Hvis du spiser lite av enkelte matvarer som fisk og/eller meieriprodukter, kan du ha behov for tilskudd. Les mer om næringsstoffer du bør være ekstra nøye med å få nok av mens du ammer på [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no).

Vegetarkost og vegankost

Variert og riktig sammensatt vegetarkost og vegankost kan fint dekke behovet for de fleste næringsstoffer når du ammer. Det er likevel behov for tilskudd av enkelte næringsstoffer, og spesielt vitamin B12, D-vitamin og jod. Ta derfor en multivitamin-mineraltablett daglig, og i tillegg vegetabilsk omega-3 (algeolje).

Les mer: "Vegetarkost og vegankost når du ammer" på [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no).



Et sunt og variert kosthold er gunstig for både mor og barn i ammeperioden.



Få hjelp av en annen voksen til å ta seg av barnet hvis du har drukket alkohol.



Velg gjerne fruktte, men hold varme drikker utenfor babyens rekkevidde.

Alkohol, nikotin, koffein, urteteer og medisiner

Alkohol, nikotin, koffein, narkotiske stoffer, plantegifter i urteteer og mange medisiner går over i morsmelken og kan påvirke barnet. Medisiner er sjelden til hinder for å amme. Sjekk med lege, Tryggmammamedisin.no eller på apoteket.

Koffein går over i morsmelken og kan påvirke barnet. Vær derfor forsiktig med kaffe, te og andre drikker som inneholder koffein, som cola og energidrikk. Drikk maksimum én til to kopper kaffe eller tre til fire kopper svart te per dag. Urteteer, te av rooibos og ammeteer kan inneholde plantegifter (pyrrolizidinalkaloider) som kan gå over i morsmelken og ha helse-skadelige effekter for barnet. Det tryggeste er å unngå denne typen teer mest mulig og heller velge nypete eller te av rene fruktuttrekk.

Du bør unngå alkohol de første seks ukene etter termindato, og senere begrense alkoholinntaket. Du bør vente tre timer før du ammer barnet, etter å ha drukket ett glass vin/øl (én alkoholenhet). Promillen i morsmelken synker i samme takt som promillen din ellers. Alkoholen lagres ikke i melken. Det er derfor ikke nødvendig å pumpe og kaste melken (med mindre du opplever melkespreng) før du kan amme igjen. Alkoholen kan gjøre barnet mer søvngig, men kan også gjøre at det sover og spiser dårligere. Dette kan påvirke barnets vekst negativt.

Særlig du, men også din partner, bør unngå å røyke og snuse. Klarer du ikke å slutte, er det likevel gunstig å amme fordi helseeffektene ved amming er så store og viktige. La det gå lengst mulig tid mellom røyking/snusing og amming. Hvis du eller partneren din røyker eller snuser, bør dere ikke sove i samme seng som barnet. Les mer i brosjyren "[Trygt sovemiljø for spedbarnet](#)". Det finnes gode hjelpemidler for å greie å slutte. Les mer på Helsenorge.no.

Morsmelkerstatning

Morsmelkerstatning gis fra fødselen av hvis amming ikke er mulig. Dersom barnet ammes, men det er behov for mer mat, skal barnet kun ha morsmelkerstatning sammen med morsmelk de fire første månedene.

Hvis barnet får morsmelkerstatning, fortsett med det til barnet har fylt ett år. Gi gjerne morsmelk i tillegg til morsmelkerstatning. Et barn som får kun morsmelkerstatning, bør få fast føde fra det har fylt fire måneder, slik at det venner seg til ulike smaker. Morsmelkerstatning smaker likt hele tiden, mens morsmelk tar smak av det mor spiser.

Morsmelkerstatning er laget slik at den likner mest mulig på morsmelk. Den inneholder alle nødvendige næringsstoffer, men mangler morsmelkens innhold av aktive stoffer som kan være positive for barnets helse. Selv noe morsmelk ved siden av morsmelkerstatning er derfor bra for barnet. For barn som av ulike årsaker ikke kan få morsmelk, er morsmelkerstatning et godt alternativ som gjør at barnet vokser og utvikler seg helt normalt.

Også barn som får morsmelkerstatning, bør selv bestemme når de skal få mat, så vær oppmerksom på barnets signaler. Hold barnet tett inntil deg, gjerne hud mot hud. Hold flasken nokså vannrett, slik at det er lett for barnet å ta pauser i spisingen (såkalt «langsom flaskemating»). Avslutt måltidet når barnet gir tegn på at det er mett. Hvis du gir flaske, benytt en smokk med få hull, slik at barnet må jobbe for at melken skal komme, slik det må gjøre fra brystet.

Se tekster og filmer om rengjøring av flasker og utstyr, tilberedning av morsmelkerstatning og flaskemating på [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://helsenorge.no/spedbarnsmat).



Med flasken vannrett får barnet styre mengden. Nærhet og øyekontakt skaper tilknytning.



Koppmating er et godt alternativ til flaskemating inntil ammingen er etablert.



Det er lite D-vitamin i morsmelk, og alle fullammede barn trenger tilskudd av D-vitamin.

D-vitamin

Ammede barn bør få D-vitamintilskudd. Barn som får bare morsmelkerstatning, trenger ikke tilskudd.

Det anbefales at barn får 10 mikrogram (μg) D-vitamin per dag. D-vitamin trengs for å ta opp kalsium i tarmen. Barn trenger kalsium for å utvikle skjelettet. D-vitamintilskudd kan gis i form av D-vitamin-dråper. D-vitaminspray kan også brukes. Sprayeres i barnets munn. Følg anvisningen på pakningen. Tran anbefales ikke som tilskudd.

Barn som får kun morsmelk (fullammes)

Barn som fullammes trenger D-vitamintilskudd. Morsmelk inneholder lite D-vitamin. Gi D-vitamintilskudd tilsvarende 10 μg D-vitamin per dag fra ca. én ukes alder. Bruk D-vitaminspray eller D-vitamin-dråper og følg anvisningen på pakningen. Hvis fem dråper inneholder 10 μg D-vitamin, gis fem dråper per dag.

Barn som får kun morsmelkerstatning

Hvis barnet fullernæres av morsmelkerstatning, trenger det ikke tilskudd av D-vitamin. Morsmelkerstatning inneholder D-vitamin. Hvis barnet får 7 dl morsmelkerstatning eller mer per dag, så får det nok D-vitamin fra morsmelkerstatningen. Det er 10 mikrogram D-vitamin i 7 dl morsmelkerstatning. D-vitamin fra både morsmelkerstatning og tilskudd kan bli for mye.

Barn som får både morsmelk og morsmelkerstatning

Hvis barnet får både morsmelk og morsmelkerstatning, kan det hende at det trenger tilskudd av D-vitamin. Hvor mye tilskudd barnet bør få, avhenger av den mengden morsmelkerstatning barnet får per dag.

- Hvis barnet får 1-3 dl morsmelkerstatning daglig, gis fem D-vitamin-dråper per dag (10 µg D-vitamin) eller én spraydose per dag
- Hvis barnet får 4-6 dl morsmelkerstatning daglig, gis tre D-vitamin-dråper (6 µg D-vitamin) eller tre til fire spraydoser per uke
- Hvis barnet får 7 dl morsmelkerstatning eller mer per dag, gis ikke tilskudd

Barn av foreldre fra blant annet Asia, Afrika og Latin-Amerika, får gratis D-vitamintilskudd på helsestasjonen.

Øvre grense for inntak av D-vitamin (bør ikke overskrides over tid)

- 25 µg per dag for barn 0-6 måneder
- 35 µg per dag for barn 6-12 måneder

Gi derfor ikke flere tilskudd som inneholder D-vitamin.

Grøt med D-vitamin

Industrifremstilt grøt som bare skal tilsettes vann for å bli spiseklar, inneholder D-vitamin. Selv ved høyt grøtinntak (tre porsjoner per dag = 6 µg D-vitamin per dag) og høyt inntak av morsmelkerstatning (10 dl per dag = 15-17 µg D-vitamin per dag), vil ingen komme over 25 µg D-vitamin per dag. Det er derfor ikke nødvendig å justere mengde D-vitamindråper etter grøtinntak. Inntak over 2-3 porsjoner grøt per dag bør uansett unngås for at kosten skal bli variert.

Trenger barnet mer mat?

For barn som får kun morsmelk (fullammes), er det ingen grunn til å starte med annen mat før barnet har fylt seks måneder, så sant barnet følger vekstkurven sin og mor ønsker å fullamme.

Hvis barnet trenger mer mat, forsøk først å øke mengden morsmelk ved å amme oftere og fra begge bryst. Hvis det ikke lykkes, må barnet få annen mat i tillegg til morsmelken.

- Under fire måneder: Gi barnet morsmelkerstatning i tillegg til morsmelk. Fast føde skal ikke gis før fire måneder. Før det er ikke fordøyelsen og nyrene modne nok.
- Over fire måneder: Vurder om barnet er modent for fast føde. Hvis barnet er klart, gi heller fast føde enn morsmelkerstatning, slik at barnet venner seg til ulike smaker og konsistenser.

Se tekster og filmer på [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://helsenorge.no/spedbarnsmat) om hvordan du kan vite om barnet er sultent, om du har nok melk og hvordan kan du øke melkeproduksjonen.

Tegn på at barnet kan trenge mer mat før seks måneder:

- utilstrekkelig vektøkning
- barnet virker sultent selv etter mye amming

Tegn på at barnet er modent for å håndtere fast føde:

- god hodekontroll
 - kan sitte og bøye seg fram
 - kan gi signal om at det er mett, for eksempel ved å snu hodet vekk
 - kan gripe mat og forsøke å føre den til munnen
-



Barnet kan sitte og strekke seg frem.



Barnet kan gripe maten og føre den til munnen.



La barnet delta aktivt i måltidet.





Barnet blir seks måneder

Når spedbarnet har fylt seks måneder, trenger det fast føde i tillegg til morsmelk eller morsmelkerstatning for å dekke behovet for energi og næringsstoffer.

Det er bra for barnet å få morsmelk som den viktigste maten hele det første året. Fortsett derfor å gi mye morsmelk selv om barnet etter hvert også får annen mat. Fast føde introduseres gradvis og mengden økes i takt med barnets behov og signaler. For barn som er 6–8 måneder gamle, passer det med 2–3 måltider daglig. Fra barnet er ni måneder, kan det få 3–4 daglige måltider og ved behov 1–2 mellommåltider i tillegg.

Begynn med miniporsjoner

De første måltidene kan være bare en liten teskje. Barn bør få bruke sansene når de får ny mat. Bruk derfor god tid og la barnet få både se, lukte, kjenne og smake på maten. Barn som venner seg til mat med ulik konsistens og smak fra de starter med fast føde, blir mindre kresne senere i barneårene.

Det er ingen bestemt regel for hvilken mat barnet bør begynne med. I starten bør maten være finmost og nesten flytende. Det kan være naturlig å begynne med tynn grøt, most potet eller grønnsaker, som kan blandes med morsmelk eller morsmelkerstatning. Tilby barnet mange ulike matvarer og tilby matvarene mange ganger.

Dersom barnet er motvillig, vent noen dager og prøv igjen. Du skal aldri tvinge mat i barnet. La barnet delta aktivt i måltidet. En fin kombinasjon er å la barnet både spise selv og få mat på skje.

Middagsmat

Etter hvert kan miniporsjoner med most potet og grønnsaker suppleres med bønner, linser, erter, tofu, kylling, kjøtt eller fisk. Da får barnet et måltid som inneholder protein og er ernæringsmessig fullverdig. Grønnsaker gir verdifulle vitaminer, og for eksempel gulrot, kålrot, blomkål, brokkoli og grønne erter egner seg godt. Som variasjon til poteter, kan man gi fullkornsris eller fullkornspasta. Bland gjerne litt plantemargarin eller -olje i maten. Unngå salt og salt mat fordi barnets nyrer ikke er ferdig utviklet.

Grøt og brødmatt

Barnet er født med et lager av jern i kroppen. Morsmelk inneholder lite jern, og etter omkring et halvt år er barnets jernlager redusert. Den første maten bør derfor inneholde nok jern. Lager dere grøten selv, bruk jernrikt mel, som for eksempel havremel, sammalt hvete og hirse. Variér mellom ulike kornslag. Industriframstilt barnegrøt er vanligvis tilsatt jern.

Brødmatt kan introduseres når barnet greier å tygge brødbiter. Bruk grovt brød med myk plantemargarin og jernrikt pålegg, som peanøttsmør, annet nøttesmør, vegetarpastei, bønnepastei, linsepastei, hummus, magert kjøttpålegg og fiskepålegg. Barnet har ikke behov for søtt pålegg som for eksempel syltetøy og sjokoladepålegg. C-vitaminrike matvarer til grøt- og brødmåltidene øker jernopptaket. Eksempler er appelsin, kiwi, jordbær, nype, solbær, paprika, kålrot, blomkål og brokkoli.





La barnet bruke sansene: Se - kjenne - smake.



Tilby barnet mange ulike matvarer og tilby matvarene mange ganger.

Klemmeposer

Ferdiglaget barnemat i såkalt klemmepose kan være en praktisk løsning på reise og en variasjon til hverdagsmaten, men klemmeposer bør ikke erstatte vanlig mat ofte. Posematen bidrar ikke til spisemotorisk utvikling fordi barnet suger i seg maten og ikke tygger. Barnet får heller ikke opplevelse av matens lukt, utseende og farge. I tillegg kan barnet få i seg unødig mye energi (kalorier) på kort tid og dette kan bidra til overvekt. Klemmeposer med søtt innhold kan være skadelig for tennene.

Mat dere skal vente med å gi

Det er noen matvarer som dere bør vente med å gi barnet. Barn under ett år bør ikke få vanlig kumelk som drikke eller i grøt, fordi kumelk inneholder lite jern. Små mengder kumelk kan brukes i matlaging litt tidligere, fra 10 måneders alder. Fra denne alderen kan barn også få litt yoghurt eller syrnet melk (ca. 0,5 dl per dag). Fra ettårsalderen kan barn få lettmeik eller skummet melk, så sant de vokser normalt.

I første leveår bør man unngå all bruk av honning på grunn av faren for den farlige sykdommen spedbarnsbotulisme. Barnet skal heller ikke få grønnsaker med mye nitrat som for eksempel spinat, ruccola, rødbete og nesle. Små og harde matbiter som druer, nøtter, peanøtter og biter av rå grønnsaker/frukt bør unngås, fordi de kan sette seg fast i luftveiene. Unngå rismelk og riskaker, og vær forsiktig med kanel og rosiner.

Les mer om hva slags mat du skal være forsiktig med på [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no).



Hvis barnet reagerer på maten

Når barnet spiser mat som det ikke har fått før, kan det lett få hard eller løs mage med påfølgende sår stump.

Sutring, utslett på huden eller reaksjoner i luftveiene kan være tegn på at barnet ikke tåler en spesiell matvare.

Matallergi og matoverfølsomhet

De samme rådene om morsmelk og tidspunkt for start med annen mat gjelder for alle barn, uavhengig av risiko for allergi eller matoverfølsomhet. Vanlig morsmelkerstatning kan brukes, også ved høy risiko for allergi (minst én forelder og/eller ett søsken er allergiske).

Hvis barnet har fått påvist kumelkallergi, anbefales fullstendig hydrolysert morsmelkerstatning fra apotek, til drikke og i matlaging, i samråd med lege. Dersom mor ammer, bør også mor unngå melk/kumelkprotein. Laktoseintoleranse er sjeldent hos barn under ett år.

Alle spedbarn bør få mat som kan være allergifremkallende i løpet av det første året; egg, fisk, melk, nøtter, peanøtter, skalldyr, soya og hvete. Dette gjelder også de med høy risiko for allergi. Ved høy risiko for peanøttallergi (barn med alvorlig eksem, eggeallergi eller begge), bør utprøving skje i samarbeid med lege.

Hvis allergi eller matoverfølsomhet er påvist av lege, bør aktuelle matvarer unngås. Snakk med helsesykepleier eller lege dersom dere planlegger å utelate viktige matvarer.

Små og store utfordringer

Gulping

Sultne barn kan spise fort og svelge mye luft. Luften må ut, men siden lukkemuskelen i magesekken er svak det første leveåret, kan gulping bli et problem. En god rap kan trenge for at barnet skal få opp overflødig luft etter måltidet. Det kan også hjelpe at barnet får ligge høyere med overkroppen ved at barnesengens hodeende heves noe.

Forstoppelse

Morsmelk fremmer god tarmflora og god fordøyelse. Fullammede barn har ofte hyppig avføring de første ukene. Senere har de fleste avføring daglig, men det kan også være sjeldnere. For enkelte kan det gå 1-2 uker mellom hver gang. Det kan være normalt hvis barnet følger vektkurven. Hvis barnet legger på seg som det skal og er fornøyd, betyr det at det får nok mat. Barn som fullammes skal ikke ha noe annet enn morsmelk og vitaminer, og derfor ikke svikesaft, maltekstrakt o.l.

Når barn får morsmelkerstatning, er det vanligere med treg mage. Dere kan da forsøke å bytte type morsmelkerstatning, eller prøve malt-ekstrakt eller svikesaft.

Når barnet starter med fast føde, vil fiberrik mat og nok væske gjøre at barnet ikke får forstoppelse. Det er mye fiber i grove kornvarer, frukt, bær, grønnsaker, bønner, linser, erter, nøtter og frø. Gi barnet brød med mye sammalt mel, kornblandinger og grøt av sammalt mel, gryn eller flak, fullkornsris og fullkornspasta. Unngå loff, fint brød, kjeks, kaker, hvit pasta og hvit ris, bakverk av fint mel. Mat med mye hvitt mel og sukker gir lite fiber, vitaminer og mineraler. Fiber suger til seg væske i tarmen. Det gir avføringen volum og gjør den myk. Tilby barnet vann til og mellom måltidene. Bevegelse og fysisk aktivitet er også bra for barnets fordøyelse. Ved problemer, spør på helsestasjonen.





Diaré

Diaré er løs og hyppig avføring, og skyldes ofte virus- eller bakterieinfeksjon i tarmen. Hvis barnet virker slapt med nedsatt allmenntilstand og diaréen vedvarer, ta kontakt med lege eller helsesykepleier. Barn med diaré kan raskt bli uttørket, og det er derfor viktig å gi rikelig med væske (morsmelk, morsmelkerstatning, vann med eplemost) og eventuelt elektrolyttblanding fra apoteket. Mat som er gunstig å gi, er raspet eple, blåbærmos, gulrotmos og ris.

Barn som legger mye på seg

Hvis barnet bare får morsmelk, er det ingen grunn til bekymring om det legger mye på seg. Spedbarn kan fint bli lubne av morsmelk uten at det øker risikoen for overvekt senere. Tvert imot vil amming kunne forebygge at barnet blir overvektig senere i barneårene.

Hvis barnet legger mye på seg etter at annen mat er innført, er det viktig å gi sunn og variert mat i riktige mengder. Barnet skal ikke slankes. Etter hvert som barnet beveger seg mer, vil vektøkningen være langsommere.

Småspiste barn

Etter at annen mat er innført, er det lett å bli bekymret dersom barnet spiser mindre enn det som forventes. For småspiste barn er det særlig viktig at maten er sunn og næringsrik med nok jern. Porsjonene kan virke små, men en desiliter eller litt mer, er passe som et måltid for barn 6-12 måneder.

Spedbarn må få nok tid til å spise. Vekk barnet i god tid før maten, slik at det er helt våkent når måltidet begynner. Bland gjerne litt olje eller margarin i middagsmaten. Saft, kjeks og andre søte saker har lite næringsstoffer, og kan ødelegge barnets appetitt på sunn mat som det trenger for å vokse og utvikle seg.

Råd for sunn vekst og vektutvikling

- Gi morsmelk i hele første leveår og gjerne lenger
 - Ved bruk av morsmelkerstatning, pass på at mengden pulver er i tråd med anvisningen, og tynn aldri ut morsmelkerstatningen
 - Ta hensyn til barnets signaler også når barnet får morsmelkerstatning
 - Ikke press barnet til å spise mer enn det trenger
 - Gi vann som tørstedrikk når barnet har begynt med annen mat og drikke enn morsmelk eller morsmelkerstatning
 - Drikke første året er morsmelk/-erstatning og vann. Barn under ett år skal ikke ha noe annet å drikke
 - Gi heller frisk frukt og bær enn frukt og bær i klemmeposer eller som juice
 - Gi barnet grove kornprodukter, grønnsaker, bønner, linser og erter
 - Unngå søt og fet mat, som kaker, kjeks, is, snacks og søt drikke
 - Oppmuntre til - og sørg for - at barnet er fysisk aktivt
 - Innarbeid gode rutiner med faste måltider og leggetider - fra andre levehalvår og etter hvert som barnet blir større
-





Familien spiser sammen

Gode måltider skaper glede, tilhørighet og trivsel.

Familier kan være både store og små. Uansett vil positiv stemning og tilstrekkelig tid ved måltidene gi gode opplevelser, stimulere matlysten og fremme læring og sosialisering.

Barnet bør selv bestemme hvor mye det vil spise, men etter de første månedene med selvregulering, er det dere foreldre som bestemmer hva og når barnet skal spise. For ammede barn gir brystet både mat, trygghet og trøst. Etter hvert som barnet spiser annen mat, husk at mat ikke skal brukes som trøst eller belønning. Hvis det oppstår alvorlige problemer med mat eller måltider, bør dere søke hjelp på helsestasjonen.

En hverdag med faste rutiner og regelmessige måltider gir trygghet og forutsigbarhet. Oppmuntring og positive tilbakemeldinger ved måltidene vil kunne forebygge problemer med mat og spising og bidra til å etablere gode matvaner fra barndommen av.

Les mer

-
- **Helsenorge.no/spedbarnsmat** har tekster og filmer på flere språk om amming, morsmelkerstatning, fast føde og vitamintilskudd.



- **Helsenorge** har også råd for gravide og ammende om kosthold, inkludert vegetar- og vegankosthold, informasjon om bruk av snus, røyk, alkohol og medisiner.
 - **Ammehjelpen.no** gir praktiske råd og informasjon til mødre om amming. Ammehjelpere kan gi personlig veiledning per telefon eller e-post. Du kan også få hjelp i ammehjelpsgruppen på Facebook.
 - **Unicef UK Baby friendly Initiative** har publisert informasjonsbrosjyrer om amming og morsmelkerstatning for foreldre på flere språk
-



Mat og måltider for spedbarn
IS-2553

Helsedirektoratet
www.helsedirektoratet.no