



Næring ungbarna

Embætti landlæknis
Þróunarsvið Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins

Næring ungbarna

3. útgáfa 2017

Útgefandi: Embætti landlæknis og Þróunarsvið Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins

Hönnun: Kristín Þóra Guðbjartsdóttir | Ljósmyndun: Fotografika

ISBN 978-9935-9282-9-0

© Embætti landlæknis og Þróunarsvið Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, Reykjavík 2017.

Leyfilegt er að afrita og nota efni þessa rits, sé heimildar getið.



Embætti
landlæknis
Directorate of Health



Yfirlit

Inngangur.....	bls. 4
Ráðleggingarnar í hnotskurn.....	bls. 5
Móðurmjólk.....	bls. 6
Brjóstagjöf.....	bls. 8
Fyrstu sex mánuðirnir.....	bls. 9
Sex til níu mánaða aldur.....	bls.12
Níu til tólf mánaða aldur.....	bls.18
Óæskileg fæða fyrir ungbörn.....	bls.19
Grænmetisfæði fyrir ungbarnið.....	bls. 20
Tilbúin ungbarnafæða.....	bls. 21
Uppskriftir.....	bls. 22

Inngangur

Hér er birt endurskoðuð útgáfa af bæklingnum Næring ungbarna, en hann var fyrst gefinn út árið 2003 af Manneldisráði og Miðstöð heilsuverndar barna. Í bæklingnum eru ráðleggingar ætlaðar foreldrum barna á fyrsta aldursári. Við endurskoðunina var stuðst við nýútgefnar **ráðleggingar um næringu ungbarna fyrir heilbrigðisstarfsfólk** sem **faghópur** á vegum Embættis landlæknis og Þróunarsviðs Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins stóð að. Í bæklingnum er lýst æskilegu fæði barnsins fyrsta árið, allt frá brjóstagjöf þar til það fær fleiri fæðutegundir en eingöngu mjólk og fer svo að borða með fjölskyldunni.

Næringin fyrsta aldursárið leggur grunninn að fæðuvenjum barnsins síðar meir. Fæðuval foreldra og annarra á heimilinu mótar viðhorf barnsins til fæðunnar og getur haft áhrif á mataræði barnsins til frambúðar. Það er því góð og gild ástæða til að endurskoða eigin fæðuvenjur þegar nýr fjölskyldumeðlimur bætist í hópinn, sjá **Ráðleggingar um mataræði** á vef Embættis landlæknis. Einnig getur norræna matvælamerkið **Skráargatið** auðveldað hollara val í matarinnkaupum.

Þótt ungbarnið þurfi fyrst í stað sérstaka fæðu kemur fljótt að því að það geti borðað venjulegan, fjölbreyttan heimilismat með örlitlum frávikum svo framarlega sem um holla og fjölbreytta fæðu er að ræða. Þessar leiðbeiningar geta vonandi orðið til stuðnings við fæðuval fyrir ungbarnið. Þær gefa að sjálfsögðu ekki svör við öllum þeim spurningum sem kunna að vakna í sambandi við næringu ungbarnsins. Starfsfólk ung- og smábarnaverndar í heilsugæslunni er reiðubúið að veita ráðgjöf varðandi hvaðeina sem viðkemur brjóstagjöf og umönnun barnsins.

Ráðleggingarnar í hnotskurn

- Ráðlagt er að barnið nærist eingöngu á móðurmjólk fyrstu sex mánuðina. Þó er ráðlagt að gefa D-vítamín frá 1–2 tveggja vikna aldri.
- Ef móðurmjólkin ein nægir ekki fyrstu fjóra mánuðina er mælt með að gefa eingöngu ungbarnablöndu sem viðbót við brjóstamjólk. Ef barn yngra en fjögurra mánaða er ekki á brjósti er mælt með að næra það eingöngu á ungbarnablöndu.
- Ef móðurmjólkin ein nægir ekki barni á aldrinum fjögurra til sex mánaða getur það fengið að smakka litla skammta af öðrum mat, jafnvel frekar en að byrja að gefa því ungbarnablöndu. Ef barn nærist eingöngu á ungbarnablöndu við fjögurra mánaða aldur getur það fengið að smakka litla skammta af öðrum mat með.
- Ef börn þurfa mjólk til viðbótar við móðurmjólkina eða í staðinn fyrir hana eftir sex mánaða aldur er mælt með stoðblöndu, t.d. íslenskri Stoðmjólk.
- Æskilegt er að auka fjölbreytni í fæðuvali tiltölulega hratt eftir sex mánaða aldur. Þá byrjar barnið að borða annan mat en móðurmjólk og fær litla skammta af mörgum fæðutegundum sem eru stækkaðir smám saman. Ekki er talin ástæða til þess að börn í áhættuhópum fyrir ofnæmi, þ.e. ungbörn sem eiga foreldra og systkini sem hafa ofnæmi og einnig ung börn sem hafa exem, fresti neyslu hugsanlegra ofnæmisvalda.



Móðurmjólk

Brjóstagjöf hefur marga kosti sem rétt er að benda á:

- Með móðurmjólkinni fær barnið vörn gegn sumum sýkingum, t.d. bráðri eyrnabólgu, sýkingum í meltingarvegi og í neðri hluta öndunarfæra.
- Lengri brjóstagjöf eingöngu er verndandi fyrir offitu hjá börnum og unglíngum.
- Brjóstamjólkin er alltaf fersk og við rétt hitastig.
- Næturgjöfin er auðveldari; það þarf ekki að fara fram úr um miðjar nætur til að hita mjólk.
- Brjóstagjöf fylgir enginn þvottur eða sótthreinsun pela.
- Brjóstamjólk kostar ekki peninga.
- Þegar byrjunarörðugleikar eru úr sögunni er brjóstagjöfin yfirleitt notaleg samverustund fyrir móður og barn.

Flestar konur eru líkamlega færar um að hafa barn sitt á brjósti. Þegar barn er lagt á brjóst þá örvast mjólkurframleiðslan. Hjá sumum konum kemur brjóstagjöfin af sjálfu sér en hjá öðrum tekur það lengri tíma. Næði, góð næring og nægileg hvíld skipta miklu máli til að brjóstagjöfin gangi vel. Hins vegar geta ýmis vandamál komið upp, ekki síst fyrstu vikurnar, og þá er rétt að leita ráða hjá starfsfólki ung- og smábarnaverndar í heilsugæslunni sem styður fjölskylduna í að finna leið sem hentar hverju barni og fjölskyldu þess.



Brjóstagjöf

Velliðan við brjóstagjöf

Þegar barn er lagt á brjóst er mikilvægt að vel fari um móður, að hún hafi stuðning við bakið og oft er gott að hafa púða undir handleggnum og vatnsglas við höndina. Barnið þarf að koma beint að móður, með magann að maga móðurinnar, og þétt upp að brjóstinu svo að geirvartan snúi beint að munni barnsins. Rétt staða barnsins við brjostið er afar mikilvæg m.a. til að barnið nái góðu og réttu taki á geirvörtunni. Þannig nær það vel að sjúga nægju sína, en það örvar mjólkurmyndun.

GÓÐ RÁÐ

Því oftast sem barnið er lagt á brjostið þeim mun meiri mjólk myndast.

Fjöldi gjafa

Fyrsta mánuðinn er best að láta barnið ráða ferðinni og drekka eins oft og það vill, að minnsta kosti átta sinnum á sólarhring, eða eins oft og þörf er á. Því oftast sem barnið er lagt á brjostið þeim mun meiri mjólk myndast. Þegar mjólkinn er lítil er um að gera að leggja barnið oftast á brjostið til að örva mjólkurframleiðsluna. Ef barnið þyngist eðlilega og vætir sex til átta bleiur á dag er það að fá nóg. Ef vandamál koma upp er gott að leita ráða hjá starfsfólki ung- og smábarnaverndar eða hjá brjóstagjafaráðgjöfum.

Sárar geirvörtur og stíflaðir mjólkurgangar

Sárar geirvörtur geta valdið miklum óþægindum við brjóstagjöfina. Ef barnið nær ekki að setja geirvörtuna nógu vel eða rétt inn í munninn er hættu á því að sár myndist. Því er þýðingarmikið að læra réttar aðferðir við að leggja barnið á brjóst til að minnka líkurnar á þessu vandamáli. Ef geirvörtur eru aumar eða sár hafa myndast hjálpar að laga stöðu barnsins við brjostið, þvo geirvörtur með volgu vatni fyrir og eftir gjöf og

nota má rakagel (hydrogel) á geirvörtur til að auðvelda sárinu að gróa. Til að forðast stíflur og bólgur í brjóstunum er mikilvægt að móðirin láti sér ekki verða kalt, gangi ekki í fötum sem þrengja að brjóstunum og láti barnið drekka vel í hverri gjöf. Ef einnota brjóstainnlegg eru notuð er gott að láta lofta vel um brjóstin á milli og skipta oft um innlegg. Einnig eru til innlegg úr ull og efni sem má þvo.

Snuð

Þegar brjóstagjöfin er komin vel í gang og barnið nær að sjúga brjostið vel er í lagi að byrja að nota snuð. Sætindi má aldrei setja á snuðið. Hunang getur valdið alvarlegum maga- og þarmasýkingum hjá ungbörnum auk þess sem sykur getur skemmt tennurnar. Ef barn notar snuð ættu foreldrar að varast að stinga því upp í sig, því að munnbakteríur sem valda tannskemmdum geta smitast frá foreldri til barns.

Fyrstu sex mánuðirnir

Móðurmjólkin er náttúruleg og besta næringin fyrir ungbarnið. Ráðlagt er að barnið nærist eingöngu á móðurmjólk fyrstu sex mánuðina. Þó er ráðlagt að gefa D-vítamín dropa frá 1–2 tveggja vikna aldri. Svo framarlega sem barnið vex og dafnar eðlilega er engin ástæða til að gefa annan mat og drykk en móðurmjólk og D-vítamín fyrstu sex mánuðina.

D-vítamín

Frá eins til tveggja vikna aldri er ráðlagt að gefa börnum D-vítamín dropa. Ráðlagt magn D-vítamíns er 10 míkrogrömm (µg) á dag, sem samsvarar 400 alþjóðaeiningum sem geta verið skammstafaðar AE eða IU. Nú eru hér nokkrar tegundir D-vítamín dropa á markaði og er mismikið magn af D-vítamíni í þeim.



Mikilvægt er því að skoða vel magn D-vítamíns í hverjum dropa á umbúðum og gefa sem samsvarar 10 míkrogrömmum af D-vítamíni á dag, sjá töflu hér fyrir neðan. Rétt er að bíða með lýsi þar til barnið er farið að fá fasta fæðu, en þá er mælt með að gefa eina teskeið (5 ml) af Krakkalýsi. Æskilegra er að gefa Krakkalýsi en venjulegt þorskalýsi þar sem það inniheldur minna A-vítamín.

Tafla 1. D-vítamín magn í mismunandi D-vítamíndropum á markaði.

Upplýsingar af umbúðum varanna í júní 2016.

	LIVOL - D	Baby D-drops	Animal Parade	NOW	Natures aid
D-vítamín, fjöldi dropa sem gefur 10 míkrogrömm (µg)	5 dropar	1 dropi	2 dropar	4 dropar	1 ml

Fær barnið ekki nóg fyrstu fjóra mánuðina eða er ekki á brjósti?

Fái brjóstabarn ekki næga mjólk er best að leggja það oftár á brjóst til að örva mjólkurmyndunina. Dugi það ekki til, er rétt að hafa samband við starfsfólk ung- og smábarnaverndar í heilsugæslunni áður en farið er að gefa ábót. Vert er að muna að barn getur grátið af öðru en svengd. Því er ekki ástæða til að rjúka strax til við að gefa ábót svo framarlega sem barnið dafnar eðlilega. Þurfi barnið ábót fyrstu fjóra mánuðina er mælt með að gefa því eingöngu ungbarnablöndu sem ábót við brjóstamjólkina. Grautur eða önnur föst fæða hentar ekki börnum á þessum aldri.

Það getur komið fyrir að brjóstagjöf sé ekki möguleg eða að móðir kjósi að hafa barn sitt ekki á brjósti. Er þá mælt með að barnið fái eingöngu ungbarnablöndu fyrstu fjóra mánuðina. Rétt er að benda á að þótt brjóstamjólk eingöngu sé besti kosturinn þá er brjóstagjöf að hluta til einnig jákvæð fyrir bæði móður og barn.

Ungbarnablanda

Ungbarnablandan er ýmist keypt tilbúin eða gerð heima úr þurrmjólkurdufti sérstaklega ætluðu ungbörnum. Blöndurnar eru mismunandi fyrir mismunandi aldur og því þarf að skoða vel utan á umbúðir. Ef notað er þurrmjólkurduft skiptir miklu máli að fylgja leiðbeiningum á umbúðum nákvæmlega því að of sterk blanda getur skaðað barnið og sama er að segja um of þunna blöndu. Það þarf því að nota réttar mæliskeiðar og skeiðarnar eiga að vera sléttfullar.

Til að koma í veg fyrir sýkingar er mikilvægt að gæta fyllsta hreinlætis við blöndunina, þvo vel hendur áður en byrjað er að blanda og nota hreina pela og túttur. Ekki þarf að sjóða pela, túttur og snuð en þvo vel eins og önnur matarílát. Einnig er mælt með því af og til að setja pela, túttur og snuð í hreint ílát, hella sjóðandi vatni yfir og láta liggja í fimm mínútur, sérstaklega fyrir fyrstu notkun. Ef barnið klárar ekki úr pelanum, skal henda afganginum. Mjólkurleifar sem hafa staðið lengi við stofuhita skal alls ekki gefa barninu og einungis skal útbúa eina máltíð í einu.

Stundum brenna börn sig illa á of heitri mjólk, sérstaklega ef mjólkkin hefur verið hituð í örbylgjuofni því að þá hitnar mjólkkin meira en pelinn. Einnig skemmast mikilvæg næringarefni í mjólkinni ef hún er ofhituð á þennan hátt. Betra er að hita mjólkina í volgu vatnsbaði. Mjólkkin þarf að vera ylvog og er mikilvægt að láta fáeina dropa af mjólk á handlegginn til að kanna hvort hitastigið sé hæfilegt.

Hljáa og öryggi á máltíðum er barninu nauðsyn og því skiptir máli að taka barnið í fangið í hvert sinn sem pelinn er gefinn. Ef barnið er látið totta pelann eitt í vöggunni fer það á mis við þá nærveru og snertingu sem brjóstabarnið fær óhjákvæmilega við hverja gjöf.

Ábót í litlu glasi eða skeið

Ef ábót er gefin brjóstabarni áður en brjóstagjöf er komin vel á veg er best að nota hjálparbrjóst (þ.e. sonduslöngu við brjostið), staup eða sprautu, frekar en pela og ævinlega eftir að brjostið hefur verið gefið. Barn sem fær pela venst fljótt á að sjúga á annan hátt, sem getur haft erfiðleika í för með sér við brjóstagjöfina.

GÓÐ RÁÐ

Fyrsta viðbótin ætti að vera í litlum skömmtum.

Fjögurra til sex mánaða aldur

Ef barnið dafnar vel og er vært er ekki þörf fyrir aðra næringu en brjóstamjólkina. Oftast dugir brjóstamjólk sem eina fæða barns fram að sex mánaða aldri. Ef barnið virðist hins vegar ekki mettast nógu vel af brjóstamjólkinni eingöngu, þrátt fyrir aukinn fjölda gjafa, getur það fengið að smakka litla skammta af öðrum mat. Ekki er ráðlagt að gera þetta fyrr en barnið hefur náð fjögurra mánaða aldri. Gæta þarf þess að hafa magnið svo lítið að það leiði ekki til þess að brjóstagjöfin minnki. Það er því betra á þessum aldri að að gefa nýja fæðutegund í lok máltíðar, eftir að barnið hefur fengið brjóst. Ef barn nærast eingöngu á ungbarnablöndu við fjögurra mánaða aldur getur það fengið að smakka litla skammta af öðrum mat með til að venja það við mismunandi bragð og áferð. Föst fæða er kynnt smátt og smátt fyrir barninu til viðbótar við brjóstamjólk/ungbarnablöndu og magnið aukið smám saman í takt við þarfir barnsins. Passa þarf að maturinn sé á því formi sem hentar aldri barnsins. Hérlandis hefur gefið góða raun að byrja með graut sem fyrstu fæðu en einnig má byrja á grænmetis- eða ávaxtamauki, sjá umfjöllun í kaflanum Sex til níu mánaða hér fyrir aftan. Mikilvægt er að gæta fyllsta hreinlætis þegar matur fyrir ungbarnið er útbúinn.

Sex til níu mánaða aldur

Þegar barnið er orðið sex mánaða þarf það meiri næringu en brjóstamjólk/ungbarnablöndu til að fullnægja orku- og næringarefnabörfinni. Með aldrinum eykst einnig áhugi barnsins á mat þótt sum börn taki nýrri fæðutegund eða nýju bragði með ákveðinni tortryggni í byrjun. Barnið fer smám saman að borða fjölbreyttan, maukaðan mat. Ráðlagt er að skammta smátt fyrst í stað en auka magnið smám saman. Mælt er með að hafa barnið áfram á brjósti út fyrsta árið og lengur ef það hentar móður og barni. Þegar barnið er að byrja að borða fasta fæðu eftir sex mánaða aldur getur verið gott að byrja á að gefa því matinn á undan



brjóstinu svo það vilji frekar borða hann. Rétt er að minnka pelanotkun hjá þeim börnum sem hafa fengið pela og nota stútkönnu í staðinn og hætta alveg að gefa pela á nóttunni.

Grautar

Hérlandis hafa hrísmjölsgrautar gefið góða raun sem fyrsta fæða en nú er mælt með að hafa fjölbreytni í vali á ungbarnagrautum og til viðbótar við hrísmjölsgrauta að velja grauta úr hirsi og bókhveiti en einnig úr höfrum, rúgi, byggi og hveiti. Ástæðan er sú að vörur úr hrísgrjónum, t.d. grautar og hrisdrykkir, geta innihaldið arsen. Því er ráðlagt að velja grauta úr mismunandi korntegundum og breyta til á milli vörumerkja. Ekki er þó þörf á að útiloka grauta úr hrísmjöli, sjá [ráðleggingar varðandi arsen og aðra þungmálma](#) á vef Embættis landlæknis.

Mikilvægt er að nota mjöl sem ætlað er ungbörnum og eru ýmsar tegundir grauta á markaði. Æskilegast er að velja járnþættan graut sem er sérstaklega ætlaður ungbörnum og án aukabragðefna en forðast sætar blöndur. Aðeins sumar tegundir eru járnþættar og er því mikilvægt að lesa utan á umbúðir og skoða vel járninnihald. Ef grauturinn er járnþættur koma fram upplýsingar um það í innihaldslýsingu (upptalningu á innihaldsefnum) og getur staðið járn, á ensku iron, á dönsku jern, ferrókarbónat, ferrólaktat eða ferrósúlfat. Ef járn er ekki nefnt í innihaldslýsingu þá er grauturinn ekki járnþættur. Grauturinn er útbúinn samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum. Við sex mánaða aldur eru járnbirgðir barnsins uppnarnar og því mikilvægt að barnið fái járn úr fæðunni, fyrst úr járnþættum barnamjölsgrautum og síðan bæstast við aðrar járnríkar fæðutegundir, sjá hér á eftir.

Fíngert mauk

Það má einnig byrja að gefa barninu soðið og maukað grænmeti, svo sem kartöflur, gulrætur og rófur, og maukaða ávexti, svo sem banana, epli og perur. Af öðru grænmeti má svo



smátt og smátt bæta við spergilkáli (brokkólí), blómkáli, grænum baunum og fleiri tegundum. Grænmeti og kartöflur þarf að hreinsa vel fyrir suðu, jafnvel afhýða ef ætlunin er að nota soðið. Eins þarf að gæta þess að sjóða matinn það lengi að hann maukist auðveldlega. Hægt er að nota hvítlaukspressu fyrir litla skammta eða töfrasprota til að mauka matinn. Gott er að setja svolítið af soðvatninu og teskeið af matarolíu, ósöltuðu smjöri eða smjörva í stöppuna. Það á alls ekki að salta mat ungbarnsins. Epli má ýmist sjóða og mauka eða skafa með teskeið. Banana er auðvelt að mauka með gaffli.

Snemma á þessu tímabili má byrja að gefa barninu soðið og vel maukað kjöt (stundum innmat og slátur), fisk, egg, baunir og linsur sem eru járnríkar fæðutegundir. Lifur og lifrarpylsu ætti eingöngu að gefa í hófi, hvorki á hverjum degi né vikulega, en þær vorur innihalda mikið A-vítamín. Gott er að nota soðvatnið og olíu, ósaltað smjör eða smjörva til að mauka með og ekki að salta mat ungbarnsins. Mikilvægt er að byrja hægt og rólega, gefa lítið í einu til að byrja með. Fljótlega, eða þegar barnið ræður við, má svo fara að gefa brauð í litlum bitum með smuráleggi, t.d. smurosti, lifrarkæfu, maukaðri lárperu (avókadó) eða banana. Mælt er með að gæta fjölbreytni í vali á áleggi þannig að barn fái ekki sama álegg alla daga. Ekki er mælt með brauði með heilum kornum í, en brauð úr grófum mjöltegundum henta vel.

Auka fjölbreytni nokkuð hratt

Mælt er með að gefa eina nýja fæðutegund í einu en auka fjölbreytnina nokkuð fljótt, þ.e. gefa mismunandi tegundir fæðu í litlu magni með áferð sem hentar barninu.

Ráðlagt er að hafa barnið áfram á brjósti.



Bíða með venjulega kúamjólk til drykkjar

Ef börn þurfa mjólk til viðbótar við móðurmjólkina eða í staðinn fyrir hana eftir sex mánaða aldur er mælt með stoðblöndu, t.d. íslenskri Stoðmjólk. Stoðmjólk er líkari móðurmjólk að samsetningu en venjuleg kúamjólk og hæfir því barninu betur. Stoðmjólkinn inniheldur minna prótein en kúamjólk og er járnþætt. Mörg börn fá ekki nægilegt járn á þessum aldri, en járnskortur getur haft áhrif á þroska barnsins og heilsu. Því er mælt með Stoðmjólk til viðbótar við móðurmjólkina, eða í staðinn fyrir hana, ef barn er ekki á brjósti til tveggja ára aldurs, m.a. til að tryggja járnneysluna. Hins vegar er rétt að vekja athygli á að Stoðmjólk, rétt eins og ungbarnablanda, er gerð úr kúamjólk. Þau börn sem hafa ofnæmi eða óþol fyrir kúamjólk hafa það því einnig fyrir ungbarnablöndu og Stoðmjólk. Ráðlagt er að bíða með að gefa barninu venjulega kúamjólk (nýmjólk) til drykkjar þar til það er orðið árgamalt. Fáí barnið ekki Stoðmjólk eða aðra járnþætta mjólk þarf að huga að því að það fái nægjanlegt járn úr annarri fæðu.

GÓÐ RÁÐ

Um 500 ml af mjólk og mjólkurvörum er talinn hæfilegur dagskammtur þegar barnið er farið að borða úr öllum fæðuflokkum.

Hæfilegt magn af mjólk

Eftir því sem fjölbreytnin eykst minnkar mjólkurmaturinn. Fyrir þau börn sem eru ekki á brjósti eru um 500 ml af Stoðmjólk talinn hæfilegur dagskammtur þegar barnið er farið að borða fjölbreytt fæði, bæði heita aðalmáltíð, ávexti, grænmeti og graut. Ráðlagt er að bíða með skyr, súrmjólk, jógúrt, aðrar sýrðar mjólkurvörur og kúamjólk sem máltíð eða út á grauta til eins árs aldurs en í lagi að nota í matargerð. Ekki er mælt með fituskertum mjólkurvörum, t.d. léttmjólk, fjörmjólk, undanrennu, skyri eða léttsýrðum mjólkurvörum, fyrir ungbörn vegna þess hve fitusnauðar og próteinríkar þær eru. Að sjálfsögðu er ekki mögulegt að mæla mjólkina ofan í brjóstabörnin enda engin ástæða til slíks. Næringarefni úr brjóstamjólk nýtast óvenju vel og því er ákjósanlegt að barnið sé áfram á brjósti.

Þessar fæðutegundir má gefa sex til níu mánaða gömlu barni:

Kornvörur: Ósætan graut úr haframjöli, byggi, hveiti, rúgi, hirsí. Brauð í litlum bitum með smuráleggi, t.d. lifrarkæfu. Pasta og hrísgrjón þegar barnið ræður við heldur kornóttari mat.

Mjólkurvörur: Móðurmjólk, Stoðmjólk. Nýmjólk og sýrðar mjólkurvörur aðeins í matargerð.

Grænmeti: Soðnar kartöflur, rófur, gulrætur, brokkólí, blómkál, maískorn, paprika, grænar baunir o.fl. Notið ferskt eða fryst grænmeti en athugið að allt grænmeti þarf að sjóða.

Ávextir: Maukuð epli, perur, melónur, bananar o.fl.

Kjöt, fiskur og egg: Nýtt, soðið og maukað kjöt, fiskur og egg.

Fita: Matarolía, ósaltað smjör, smjörvi og Krakkalýsi.

Gefið barninu vatn eða móðurmjólk við þorsta.

Ofnæmi

Móðir með barn á brjósti ætti ekki að útiloka fæðutegundir úr eiginmataræði í því skyni að fyrirbyggja ofnæmi hjá barninu þar sem þekking í dag bendir til þess að þótt móðir forðist ákveðnar fæðutegundir verndi það ekki gegn eða seinki ofnæmi og óþoli hjá barni. Ef hún hefur sjálf greinst með fæðuofnæmi þarf hún eingöngu að útiloka þær fæðutegundir sem hún er sjálf með ofnæmi fyrir og þá vegna eigin heilsu.

GÓÐ RÁÐ

Gefið ungbörnum aldrei fæðu sem getur staðið í hálsinum, t.d. hnetur, brjóstsykur eða harða bita.

Ekki er ástæða til að fresta innleiðingu á fæðutegundum hjá barninu eða útiloka þær, jafnvel þótt mikið sé um ofnæmi í fjölskyldunni, nema ofnæmi hafi þegar verið staðfest. Mikilvægar fæðutegundir á ekki að útiloka úr mataræðinu án samráðs við heilbrigðisstarfsfólk í ung- og smábarnavernd

sem vísa ætti foreldrum með barnið til næringarfræðings/
næringarráðgjafa áður en farið er að útiloka einstakar
fæðutegundir.

Máltíðir

Eftir sex mánaða aldur kemst smám saman regla á máltíðir
barnsins. Flestum börnum hentar að borða eða drekka
fimm til sex sinnum á dag, en sum þurfa að borða oftar.
Munið að það er engin ein rétt leið að skipuleggja
máltíðir barnsins, taflan hér á eftir er bara eitt dæmi
um hugsanlegt fyrirkomulag.

Dæmi um máltíðir eftir sex mánaða aldur:

Snemma morguns: Móðurmjólk.*

Morgunverður: Móðurmjólk* og grautur, D-vítamín
dropar eða teskeið af Krakkalýsi.

Hádeggi: Móðurmjólk* og brauð með smuráleggi eða grautur, grænmetismauk.

Síðdeggi: Móðurmjólk* og ávaxta- eða grænmetismauk.

Kvöldverður: Heitur matur, kjöt, fiskur, egg eða grænmeti, kartöflur og
móðurmjólk.*

Seint um kvöld: Móðurmjólk.*

*Börn sem ekki eru á brjósti fá stoðblöndu, t.d. Stoðmjólk í stað
móðurmjólkur, að hámarki 500 ml á dag, og vatn að drekka við þorsta.

Heitar máltíðir fyrir sex til níu mánaða gömul börn

Heitan mat má útbúa á ýmsa vegu fyrir barnið. Einfaldast er að taka frá
lítinn skammt af þeim mat sem er útbúinn fyrir fjölskylduna, áður en hann
er saltaður eða mikið kryddaður. Kartöflur og soðið grænmeti má stappa
með gaffli eða mauka með töfrasprota í soðvatninu með olíu, ósöltu smjöri,
eða smjörva eða í svolítilli sósu. Soðnu kjöti, kjöthakki, kjúklingi, eggjum eða



fiski er bætt út í og maukað vel með töfrasprota eða matvinnsluvél. Ekki er allur fjölskyldumatur jafn heppilegur fyrir ungbarnið. Unnar kjötvörur henta ekki börnum, en með unnum kjötvörum er átt við kjöt (oftast rautt kjöt) sem er reykt, saltað eða rotvarið með nitrati eða nítítri. Sem dæmi má nefna saltkjöt, spægipylsu, pepperóní, beikon, pylsur, bjúgu, kjötfars, hangikjöt og skinku. Sömuleiðis er reyktur eða saltaður fiskur og mikið kryddaður matur ekki góð fæða fyrir ungbarnið.

Uppskriftir að nokkrum heppilegum réttum fyrir ungbarnið eru í lok bæklingins. Það getur komið sér vel að útbúa stærri skammta af hverri uppskrift, sérstaklega af maukuðum kjötréttum, og frysta í hæfilegum skömmtum fyrir ungbarnið. Bent skal á að í matreiðslubókinni *Af bestu lyst 4* eru leiðbeiningar um hvernig hægt er að aðlagga uppskriftirnar að þörfum ungbarna.

Níu til tólf mánaða aldur

Tími kominn fyrir flestan hollan mat

Þegar barnið er orðið níu mánaða gamalt getur það smám saman farið að borða flestan hollan mat svo framarlega sem hann er ekki mjög sykraður, saltur eða kryddaður. Ekki er heldur þörf á að mauka fæðuna á sama hátt og fyrr, yfirleitt nægir að stappa með gaffli eða skera matinn í örsmáa bita.

Gefa má barninu venjulegan hafragraut þó að gott sé að nota áfram járnþættan graut á meðan fjölbreytni fæðunnar eykst. Mælt er með vatni, móðurmjólki og Stoðmjólki til drykkjar.

Máltíðir eftir níu mánaða aldur

Eftir níu mánaða aldur ættu flest börn að geta borðað með fjölskyldunni á venjulegum matmálistímum. Hafa ber í huga að börn þurfa að borða oftari en fullorðnir, a.m.k. fjórum til sex sinnum á dag. Best er að hafa reglu á máltíðum því að ung börn eiga mjög erfitt með að bíða eftir matnum eða vera svöng. Það skiptir litlu máli hvort heiti maturinn er í hádegi eða á kvöldin eða jafnvel tvisvar á dag, aðalatriðið er að hafa nokkuð góða reglu

á máltíðunum. Tillagan hér á eftir er aðeins ein hugmynd að máltíðum fyrir barnið.

Dæmi um máltíðir eftir níu mánaða aldur:

Snemma morguns: Móðurmjólk.*

Morgunmatur: Móðurmjólk* og brauð með áleggi eða grautur. Krakkalýsi.

Hádegismatur: Heitur matur, kjöt/fiskur/egg, grænmeti og kartöflur/hrísgrjón/pasta. Vatn að drekka.

Síðdegishressing: Móðurmjólk,* brauð með áleggi.

Kvöldmatur: Móðurmjólk,* grautur eða brauð með áleggi. Ávaxtamauk.

*Börn sem ekki eru á brjósti fá stoðblöndu, t.d. Stoðmjólk, að drekka.

GÓÐ RÁÐ

Gefið barninu ekki sætindi, sykraða drykki eða fæðu. Það skemmir viðkvæmar tennur barnsins og venur það á sætt bragð.

Óæskileg fæða fyrir ungbörn

Börnum á fyrsta ári ætti ekki að gefa fituskertar mjólkurvörur, svo sem léttmjólk, undanrennu, fjörmjólk og skyr. Flestar tegundir grænmetis má gefa ungum börnum en þó er rétt að forðast rabbarbara vegna oxalsýru og spínat, sellerí, rauðrófur og fennel vegna mikils magns nítrats í þessum fæðutegundum.

Unnar kjötvörur og önnur tilbúin fæða, sem ekki er sérstaklega ætluð börnum, er óæskileg og forðast ber að nota salt í mat barna. Lifur og lifrarpylsu ætti að gefa í hófi, hvorki á hverjum degi né vikulega, en þær vörur innihalda mikið A-vítamín.

Mikilvægt er að vara við að gefa börnum hnetur, brjóstsykur, poppkorn eða aðra harða bita sem gætu staðið í þeim. Hörfræ og sólblómafræ ætti

eingöngu að gefa í hófi, en þau innihalda mikið magn af þungmálminum kadmíum. Einnig ber að forðast sætindi eða sykraðan mat, sérstaklega ber að vara við notkun sætra drykkja, þar með talið hreinna ávaxtasafa, svo sem epla-, appelsínu- eða sólberjasafa.

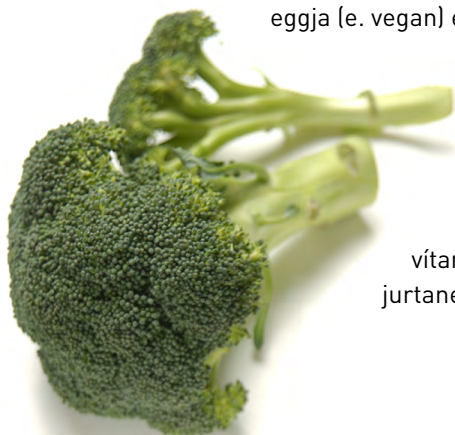
Foreldrar eru einnig varaðir við að gefa börnum yngri en 12 mánaða hunang þar sem það getur innihaldið dvalargró *Clostridium botulinum*-sýkilsins og börn geta fengið bótúlisma og veikst alvarlega af því. Ef notuð eru frosin ber er ráðlagt að sjóða þau til að koma í veg fyrir sýkingar. Rétt er að takmarka magn rúsína sem ungum börnum er gefið við hámark 50 g á viku vegna sveppaeiturs sem getur verið til staðar í þeim. Einnig er rétt að benda á að nota kanil í hófi, en mikið magn af kúmaríni, sem er í kanil, getur valdið skaða á lifur hjá ungum börnum.

Grænmetisfæði fyrir ungbarnið

Ef börn fá hvorki kjöt né fisk þarf að vanda fæðuval þeirra sérstaklega því að það er viss hætta á að einstök næringarefni verði af skornum skammti í fæðunni. Mælt er með að ræða við starfsfólk ung- og smábarnaverndar í slíkum tilfellum til að tryggja að börnin fái öll nauðsynleg næringarefni.

Grænmetisfæði getur veitt ungbarninu næga næringu, svo framarlega sem það fær mjólk og mjólkurmat og járnþetta grauta, auk annarrar fæðu úr jurtaríkinu. Strangt grænmetisfæði án mjólkur og eggja (e. vegan) er hins vegar ekki viðunandi næring fyrir

ungbarnið nema sérstök kunnátta eða ráðgjöf komi til. Ef móðir sem er með barn á brjósti borðar eingöngu jurtafæði án mjólkur eða eggja getur skort ákveðin næringarefni í móðurmjólkina, sérstaklega B₁₂ vítamín. Dagleg fjölvítamíntafla með B₁₂ vítamíni getur komið í veg fyrir að brjóstamjólk jurtaneytenda verði of vítamínsnauð.



Tilbúin ungbarnafæða

Glasamatur fyrir ungbörn



Mikið er á markaðnum af tilbúnum mat fyrir ungbörn í pökkum, krukum og nú síðast í pokum. Gæðin eru misjöfn og eru foreldrar því hvattir til að kynna sér innihaldslýsingar vel. Maukaður matur í glerglösum, bæði ávaxtamauk og blandaðar kjötmáltíðir, er vinsæl ungbarnafæða.

Maukið sem hér er á boðstólum er yfirleitt unnið úr góðu hráefni og er hvorki saltað né blandað aukefnum sem hugsanlega gætu skaðað barnið. Það er því engin ástæða til að tortryggja þessa vöru sérstaklega. Maukið getur komið sér vel þegar mikið liggur við, t.d. á ferðalögum og meðan barnið er ekki farið að borða sama mat og fjölskyldan. Hins vegar mælir margt á móti því að nota tilbúið mauk alla daga en slíkar vörur eru yfirleitt mikið maukaðar og einhæfar.

Pokamatur fyrir ungbörn

Ungbörn sem fá ungbarnamat í pokum (skvísu) sjúga matinn í sig og fá því minni æfingu í að tyggja, þau upplifa ekki lykt og útlit matarins. Því er ekki mælt með að nota slíkt nema endrum og sinnum. Þetta á sérstaklega við eftir 8–9 mánaða aldur þegar barnið þarf að læra að borða venjulegan mat og þjálfa sig í að tyggja og kyngja grófari fæðu en er í fíngerðu maukinu.

Uppskriftir

Uppskriftirnar eru allar gefnar fyrir einn skammt. Fyrir suma réttina getur verið heppilegt að útbúa fimm til tíu sinnum meira magn af heitu réttunum og frysta í litlum skömmtum.

Hafragrautur

2 msk haframjöl

1 dl Stoðmjólk

1/2 dl vatn

Blandið mjölinu í kaldan vökvann. Hrærið og sjóðið við vægan hita í 5–10 mínútur. Gott er að bæta 1 msk af eplamauki eða rifnu fersku epli í grautinn.

Rúgbrauðsgrautur

1 rúgbrauðssneið án skorpu

1 1/2 msk hrísmjöl

1 dl Stoðmjólk

1 1/2 dl vatn

Myljið brauðssneiðina og leggið í bleyti í vökvann. Hitið með hrísmjölinu og hrærið vel. Grauturinn þarf ekki að sjóða lengi. Bragðbæta má grautinn með eplamauki.

Lambkjötsréttur

Þennan rétt er upplagt að útbúa í meira magni en hér er uppgengið og frysta 5–10 skammta í litlum boxum.

30 g lambakjöt

1 lítil kartafla

1/2 gulrót

20 g rófa

1 dl vatn

steinselja eða dill (ekki nauðsynlegt)

Sjóðið kjötið í 30 mínútur, lengur ef það er með beini eða ef um stóran skammt er að ræða. Þvoið, afhýðið og brytjið grænmetið og sjóðið með kjötinu síðustu 15 mínúturnar þar til allt er orðið meyr. Maukið allt saman í matvinnsluvél eða með töfrasprota. Bætið við 1 tsk af olíu og þynnið maukið með soðvatninu eftir þörfum.

Fiskur með kartöflum og grænmeti

Ekki er nauðsynlegt að matreiða fiskinn sérstaklega fyrir ungbarnið, aðeins þarf að taka frá bita barnsins áður en maturinn er saltaður. Svolítil sósa eða feiti sakar heldur ekki, þvert á móti getur verið gott að stappa fiskinn í mjólkurjafningi, sósu, smjöri eða olíu.

30 g ýsa eða annar nýr fiskur

1/2 gulrót, grein af brokkólí eða blómkáli

soðin kartafla

smjör eða olía

Sjóðið grænmetið í litlu vatni í 10 mínútur. Bætið fiskinum út í pottinn og sjóðið saman í 5 mínútur. Stappið fiskinn og grænmetið í soðinu með kartöflu og svolitlu smjöri, olíu eða sósu.

Sósa

Barnið getur yfirleitt fengið sömu sósu og aðrir á heimilinu, svo framarlega sem skammtur barnsins er tekinn frá áður en sósan er söltuð. Ekki er þó mælt með pakkasósum því þær eru oftast mjög saltar. Einnig er hægt að gera sósu sérstaklega fyrir barnið.

2 tsk hveiti

1 dl grænmetis- eða kjötsoð eða mjólk

1 tsk olía eða smjör

Hrærið saman hveiti og vökva í potti. Hitið að suðu þar til þykkar og hrærið vel. Bætið fitunni út í.

Hakkréttur

1 tómatur, nýr eða úr dós

2 msk rifin gulrót

1–2 msk vatn

20–30 g nautahakk

basilíka eða óreganó

1 tsk olía

1 soðin kartafla eða 60 g soðið pasta

Fjarlægjið hýðið af tómatum með því að setja hann í soðið vatn. Blandið saman í pott söxuðum tóm, rifinni gulrót, vatni og hakki og sjóðið við hægna hita í 5 mín. Bætið olíu og kryddi út í. Stappið kartöfluna eða skerið pastað í litla bita og blandið öllu saman.





www.landlaeknir.is og www.heilsugaeslan.is