



Næring ungbarna

Manneldisráð • Miðstöð heilsuverndar barna



Yfirlit

Kæru foreldrar	bls. 4
Móðurmjólk	bls. 5
Brjóstgjöf	bls. 6
Þurrmjólk	bls. 8
Fyrstu sex mánuðirnir	bls. 9
Sex til níu mánaða aldur	bls. 11
Níu til tólf mánaða aldur	bls. 16
Grænmetisfæða fyrir ungbarnið	bls. 18
Tilbúin ungbarnafæða	bls. 19
Næring og hægðavenjur	bls. 20
Uppskriftir	bls. 22

Kæru foreldrar

Öll börn þurfa ástúð, hlýju, hvíld og góða næringu svo þau megi dafna og þeim líði vel. Þar með er ekki sagt að öll börn séu steipt í sama mót og hafi nákvæmlega sömu þarfir. Þvert á móti er hvert þeirra sjálfstæður einstaklingur með eigin sérkenni. Það tekur tíma að kynnast þessari nýju manneskju, þörfum hennar og kröfum. Fyrst í stað getur til dæmis verið erfitt að greina merki barnsins um svengd eða þorsta frá öðrum þörfum þess. Þar við bætist að barnið er stöðugt að breytast og þroskast úr litlum ósjálfbjarga hvítvoðungi í státtinn krakka sem þarf fjölbreytta fæðu.

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. Þótt ungbarnið þurfi fyrst í stað sérstaka fæðu kemur fljótt að því að það geti borðað venjulegan heimilismat með örlitlum frávikum svo framarlega sem um holla og fjölbreytta fæðu er að ræða.

Þetta litla kver getur vonandi orðið ykkur til stuðnings við fæðuval fyrir ungbarnið. Það gefur að sjálfsgöðu ekki svör við öllum þeim spurningum sem kunna að vakna í sambandi við næringu ungbarnsins. Starfsfólk ung- og smábarnaverndar og heilsugæslu er reiðubúið að veita ráðgjöf varðandi hvaðeina sem viðkemur umönnun barnsins.



Móðurmjólk

Brjóstagjöf hefur marga kosti sem rétt er að benda á:

- Með móðurmjólkinni fær barnið góða vörn gegn sumum sýkingum.
- Brjóstamjólkin er alltaf fersk og við rétt hitastig.
- Móðurmjólk minnkar sennilega líkur á ofnæmi og astma.
- Móðurmjólkin er auðmelt og minnkar líkur á hægðatregðu.
- 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.

Langflestar konur eru líkamlega færar um að hafa barn sitt á brjósti. Miklu máli skiptir að hafa vilja til að láta brjóstagjöfina ganga vel, en næði, góð næring og nægileg hvíld hafa líka sitt að segja. Hins vegar geta ýmis vandamál, stór og smá, svo sannarlega skotið upp kollinum, ekki síst fyrstu vikurnar, og þá er skynsamlegast að leita ráða hjá starfsfólki ung barnaverndar á heilsugæslustöð.



Brjóstgjöf

Velliðan við brjóstgjöf

Þegar barn er lagt á brjóst þarf að koma sér þægilega fyrir, liggjandi eða í góðum stól, og oft er gott að hafa púða undir handleggnum og vatnsglas við höndina. Barnið þarf að liggja alveg á hliðinni, með magann við maga móðurinnar, og þétt upp að brjóstinu svo að geirvartan snúi beint að munn 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 sem örvar mjólkurmyndun.

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 oftar sem barnið er lagt á brjostið, þeim mun meiri mjólk myndast. Þegar mjólkinn er lítill er um að gera að leggja barnið oftar á brjostið til að örva mjólkurframleiðsluna. Ef barnið þyngist eðlilega og vætir sex til átta bleiur á dag, þá er það að fá nóg. Ef vandamál koma upp er gott að leita ráða hjá hjá starfsfólki ung- og smábarnaverndar eða hjá brjóstgjafaráðgjöfum.

Sárar geirvörtur og stíflaðir mjólkurgangar

Sárar geirvörtur geta valdið miklum óþægindum við brjóstgjöfina. Ef barnið nær ekki að setja geirvörtuna nógu vel eða rétt upp í sig er mun hættara við að sár myndist. Því er þýðingarmikið að læra rétta líkamsstillingu við brjóstgjöf til að minnka líkurnar á þessu vandamáli. Ef vörtur eru aumar eða sár hafa myndast, hjálpar að laga stöðu barnsins við brjostið, bera þunnt lag af brjóstakremi á geirvörtur og nota brjóstaskeljar til að hlífa geirvörtunum. Til að forðast stíflur og bólgur í brjóstunum er mikilvægt að láta sér ekki verða kalt, ganga ekki í fötum sem þrengja að brjóstunum og láta 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.

GÓÐ RÁÐ

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



Þurrmjólk

Ef ungbarn er einhverra hluta vegna ekki lagt á brjóst eða ef brjóstamjólkinn ein er ekki nægileg fyrstu sex mánuðina, fær það sérstaka ungbarnablöndu. Blandan er gerð úr ungbarnaþurrmjólk og soðnu vatni. Þær þurrmjólkurblöndur sem nú eru á markaðnum hér á landi veita ungbarninu góða næringu. Það er því engin ástæða til að óttast að barnið fái ekki þau næringarefni sem það þarfnast svo framarlega sem þurrmjólkinn er blönduð samkvæmt leiðbeiningum á umbúðunum.



Það þarf að blanda rétt

Miklu máli skiptir að fylgja leiðbeiningum nákvæmlega. Það þarf að nota réttar mæliskeiðar og skeiðarnar eiga að vera sléttfullar.

Of sterk blanda getur skaðað barnið og sama er að segja um of þunna blöndu. Einnig þarf að gæta fyllsta hreinlætis við blöndun þurrmjólkurinnar. Sjóða þarf bæði pela og túttur reglulega og nota hreint vatn við blöndunina. Hægt er að útbúa nokkra pela í

einu en þá er nauðsynlegt að snöggkæla mjólkina t.d. undir köldu vatni og geyma blönduna í kæli. Aldrei skal geyma tilbúna mjólkurblöndu lengur en einn sólarhring. Ef barnið lýkur ekki úr pelanum, er best að henda afganginum. Mjólkurleifar sem hafa staðið lengi við stofuhita, skal alls ekki gefa barninu.

Hæfilegt hitastig

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

Hljá 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 stútkönnu eða skeið

Ábót fyrir brjóstabörn er best að gefa í stútkönnu, litlu glasi eða með skeið frekar en í 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.

Fyrstu sex mánuðirnir

Fyrstu mánuðina þarf barnið enga aðra næringu en brjóstamjólk eða þurrmjólkurblöndu. Öll önnur fæða er ekki aðeins óþörf heldur beinlínis lélegri kostur. Eftir að barnið er orðið mánaðargamalt er þó mælt með 4 AD dropum á dag. Rétt er að bíða með lýsi þar til barnið er farið að fá fasta fæðu.

Fær barnið ekki nóg?

Fái brjóstabarn ekki næga mjólk er best að leggja það oftar á brjóst til að örva mjólkurmyndunina. Dugi það ekki til, er rétt að hafa samband við starfsfólk ungbarnaverndar 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 ungbarnaþurrmjólk besti kosturinn, grautur eða önnur föst fæða hentar ekki börnum á þessum aldri.

GÓÐ RÁÐ

Þurfi barnið ábót fyrstu fjóra mánuðina er ungbarnaþurrmjólk besti kosturinn, grautur eða önnur föst fæða hentar ekki börnum á þessum aldri.

Ekki er talið ráðlegt að nota snuð eða pelatúttur fyrstu vikurnar eða á meðan brjóstagjöfin er að fara af stað. Ef snuð er notað eftir það ætti ekki að setja á það hunang eða annað sætt. Það skemmir viðkvæmar tennur barnsins jafnvel áður en þær koma í ljós. Að auki getur hunang valdið alvarlegum maga- og þarmasýkingum hjá ungbörnum.

Fjögurra til sex mánaða aldur

Ekki þörf fyrir aðra næringu en brjóstamjólk

Ef barnið dafnar vel og er vært, er það ekki í neinni þörf fyrir aðra næringu en brjóstamjólkina.





Fyrsta viðbótin í litlum skömmtum

Oftast dugir brjóstamjólk sem eina fæða barns fram að sex mánaða aldri. Ef barnið virðist ekki mettast nógu vel af brjóstamjólkinni eingöngu, þrátt fyrir aukinn fjölda gjafa, er kominn tími til að gefa fasta fæðu. Þá má smám saman gefa barninu ungbarnagraut úr hrísmjöli - soðnar og maukaðar kartöflur - soðnar og maukaðar gulrætur - rífið epli - maukaðan banana - vatn við þorsta. Gott er að nota hvítlaukspressu til að mauka litla skammta.

Nýja fæðutegund er best að gefa barni í lok máltíðar, eftir að það hefur verið lagt á brjostið eða fengið pelann. Ævinlega er rétt að gefa lítið í einu fyrst í stað, ekki meira en eina teskeið, en smáauka síðan magnið í þrjár til fjórar matskeiðar. Einnig er best að bíða í nokkra daga áður en önnur fæðutegund er gefin í fyrsta sinn.

Fíngert mauk

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 töfrasprotu til að mauka matinn. Gott er að setja svolítið af soðvatninu og teskeið af matarolíu í stöppuna. Ef maturinn er of grófur má þrýsta maukinu gegnum sigti. Ekki er æskilegt að salta mat ungbarnsins. Epli má ýmist sjóða og mauka eða skafa með teskeið. Banana er auðvelt að mauka með gaffli.

GÓÐ RÁÐ

Hægt er að nota hvítlaukspressu fyrir litla skammta eða töfrasprotu til að mauka matinn.

Hrísmjölsgrautur í byrjun

Ungbarnagrautur úr hrísmjöli á best við sem fyrsti grauturinn, en síðan má gefa barninu graut úr höfrum, byggi eða hveiti, en aðeins nokkrar teskeiðar í einu. Best er að gefa grauta sem eru sérstaklega ætlaðir ungbörnum og gerðir úr hreinu, járnþettu mjöli. Grauturinn er útbúinn í soðnu vatni samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum. Hægt er að mjólka svolítið úr brjóstunum til að blanda í grautinn. Pelabörn geta að sjálfsgöðu fengið þurrmjólkurblöndu í grautinn en ekki er mælt með kúamjólki fyrir þennan aldursþóp.

Sex til níu mánaða aldur

Þegar barnið er orðið sex mánaða gamalt fer það smám saman að borða fjölbreyttan, maukaðan mat og drekka úr stútkönnu. Rétt er að minnka pelanotkun fyrir þau börn sem hafa fengið pela og hætta alveg að gefa pela á nóttunni. Gefið barninu góðan tíma til að kynnst nýjum fæðutegundum, skammtið smátt fyrst í stað en aukið magnið smám saman.

Gott er að hafa barnið áfram á brjósti þar til fæðið er orðið nokkuð fjölbreytt og barnið farið að borða úr öllum fæðuflokkum dag hvorn.

Járnbættur ungbarnagrautur

Grautur og mjólk, annað hvort móðurmjólk eða sértillbúin ungbarnamjólk, eru undirstöðufæða ungbarnsins. Flest börn fá graut einu sinni til tvisvar á dag á þessum aldri, auk annarrar fæðu. Best er að gefa barninu graut úr hreinu, járnbættu mjöli en forðast sætar, tilbúnar blöndur.

Bíðið með kúamjólk til drykkjar

Nú má fara að setja kúamjólk (nýmjólk) út á grautinn, en best er að bíða með að gefa barninu kúamjólk til drykkjar þar til það er orðið árgamalt. Þess í stað er æskilegt að nota sérstaka barnamjólk, stoðmjólk, en hún er líkari móðurmjólk að samsetningu en venjuleg kúamjólk og hæfir því barninu betur. Stoðmjólkinn er t.d. járnbætt en mörg börn fá ekki nægilegt járn þegar kúamjólk tekur við af móðurmjólk eða ungbarnaþurrmjólk. Kúamjólk er járnsnauð og járnskortur á þessum aldri getur haft áhrif á þroska barnsins og heilsu. Því er mælt með stoðmjólk, móðurmjólk eða ungbarnaþurrmjólk til eins árs aldurs, m.a. til að tryggja járnneysluna. Stoðmjólkinn er jafnvel ráðlögð til tveggja ára aldurs. Hins vegar er rétt að vekja athygli á að stoðmjólk, rétt eins og ungbarnaþurrmjólk, er gerð úr kúamjólk og getur því valdið ofnæmi ekki síður en kúamjólkinn.



Fjölbreytnin eykst

Fleiri fæðutegundir bætast smám saman við matseðilinn. Nú má t.d. fara að gefa barninu soðið og vel maukað kjöt með kartöflum og grænmeti en gott er að bíða aðeins með soðinn fisk og egg þar til barnið er orðið um 7-8 mánaða gamalt. **Eins er æskilegt að bíða með skyr, súrmjólk, jógúrt og aðrar sýrðar mjólkurvörur til eins árs aldurs nema í litlum skömmtum, t.d. út á grautinn.** Barnið fær nægan mjólkurmat úr stoðmjólkinni og/eða móðurmjólk ásamt mjólkurvörum út á grautinn. Við 7 til 8 mánaða aldur er yfirleitt kominn tími til að gefa barninu brauð í litlum bitum með smuráleggi, t.d. lifrarkæfu. Brauð og álegg getur svo smám saman komið í staðinn fyrir aðra grautarmáltíðina.

Gott er að mauka kjöt og grænmeti í soðvatninu með teskeið af olíu eða smjöri. Athugið þó að salta ekki mat ungbarnsins.

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. Um 500 ml heildarmagn af öllum mjólkurmat er talinn hæfilegur dagskammtur þegar barnið er farið að borða fjölbreytt fæði, bæði heita aðalmáltíð, ávexti, grænmeti og graut, ekki seinna en um 8 mánaða aldur. 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.

Lýsi eða AD dropar

Munið að gefa barninu 4 AD dropa eða litla teskeið af þorskalýsi daglega. Önnur bætiefni ættu að vera óþörf.





Þessar fæðutegundir má gefa 6-9 mánaða gömlu barni:

Kornvörur:	Grautur úr haframjöli, byggi, hveiti, rúgi, hirsí. Brauð í litlum bitum með smuráleggi, t.d. lifrarkæfu. Pasta og hrísgrjón eftir 7-8 mánaða aldur þegar barnið ræður við heldur kornóttari mat.
Mjólkurvörur:	Móðurmjólk, ungbarnapurrmjólk, stoðmjólk. Nýmjólk og sýrðar mjólkurvörur aðeins út á graut og í matargerð.
Grænmeti:	Soðnar kartöflur, rófur, gulrætur, brokkólí, blómkál, maískorn, paprika og grænar baunir. Notið ferskt eða fryst grænmeti en athugið að allt grænmeti þarf að sjóða.
Ávextir:	Maukuð epli, perur, melónur og bananar.
Kjöt, fiskur og egg:	Nýtt, soðið og maukað kjöt og lifur. Fiskur og egg eftir 7-8 mánaða aldur.
Fita:	Matarolía, smjör, þorskalýsi.

Gefið barninu vatn eða móðurmjólk við þorsta.

Rétt er að bíða með eftirtaldar fæðutegundir þar til barnið er orðið eldra: Skyr, léttmjólk, fjörmjólk eða undanrennu - rabarbara, spínat eða sellerí - unnar kjötvörur, saltan mat, pakka- eða dósamat, (nema hann sé sérstaklega ætlaður ungbörnum) - sætindi eða mjög sykraðan mat.

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




Varist að gefa sæta drykki, svo sem appelsínu- sólberja- eða eplasafa því þeir skemma tennur barnsins. Sérstaklega er ástæða til að gefa ekki safu úr pela á nóttunni.

Ef mikið er um ofnæmi í fjölskyldu er ástæða til að fá sérstakar leiðbeiningar um fæðuval. Sojamjólk skal ekki gefa ungbörnum nema samkvæmt ábendingum læknis. Til eru sérstakar blöndur fyrir börn með ofnæmi sem henta betur en sojamjólkin.

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 4 AD dropar eða teskeið af lýsi	
Hádegi:	Móðurmjólk* og brauð með smuráleggi eða grautur, grænmetismauk	
Síðdegi:	Móðurmjólk* og ávaxta- eða grænmetismauk	
Kvöldverður:	Heitur matur, kjöt, grænmeti, kartöflur Móðurmjólk*	
Seint um kvöld:	Móðurmjólk*	

*Börn sem ekki eru á brjósti fá stoðmjólk eða ungbarnaþurrmjólk í stað móðurmjólkur, 500 ml á dag, og vatn að drekka við þorsta.



Heitar máltíðir fyrir sex til níu mánaða gömul börn

Heita matinn 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 töfrasprotu í soðvatninu með smjöri eða olíu eða í svolítilli sósu. Soðnu kjöti, kjöthakki, kjúklingi, lifur, eggjum eða nýjum fiski er bætt út í og maukað vel með töfrasprotu eða matvinnsluvél. Bíðið þó með fiskinn og eggin þar til barnið er orðið um sjö til átta mánaða gamalt.

Ekki er allur fjölskyldumatur jafn heppilegur fyrir ungbarnið. Pítsa, reykt eða saltað kjöt, t.d. hamborgarhryggur eða pepperóni, kjötfars eða pylsur, reyktur eða saltaður fiskur og mikið kryddaður matur er 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.

GÓÐ RÁÐ

Gott er að frysta maukaðan mat fyrir ungbarnið í litlum skömmtum, t.d. í klakaboxi með plastfilmu yfir. Geymið frysta molana í lokuðum frystipokum.

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 saltur. 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.

Slátur, flestar tegundir af áleggi, tómatar, appelsínur og aðrir ávextir og ber bætast við matseðilinn, og venjulegur hafragrautur eða aðrir heimatilbúnir grautar koma að einhverju leyti í stað ungbarnagrauta. Eins má nú léttsteikja mat barnsins, það er ekki lengur nauðsynlegt að sjóða allan mat.

Vatn, stoðmjólk eða móðurmjólk til drykkjar

Einu fæðutegundirnar sem rétt er að biða með að gefa barninu eru unnar kjötvörur og önnur tilbúin fæða, til dæmis ýmis pakkamatur sem oft er mjög saltur og því ekki heppilegur fyrir ungbarnið. Eins er rétt að gefa börnum á fyrsta ári fremur stoðmjólk til drykkjar en venjulega kúamjólk. Léttmjólk, undanrenna, fjörmjólk og skyr eru of fitulítill og próteinrík fæða fyrir ungbörnin og henta því ekki á þessum aldri. Börnin þurfa á fitunni að halda.

Sætindi og sykrud fæða skemma viðkvæmar tennur barnsins. Höfum líka í huga að fæðuvenjur mótast snemma. Barn sem fær dísætan graut á fyrsta aldursári verður varla sáttt við ósætan hafragraut á öðru aldursári.

GÓÐ RÁÐ

Gefið barninu ekki sætindi eða sykraða fæðu. Það skemmir viðkvæmar tennur barnsins. Höfum líka í huga að fæðuvenjur mótast snemma. Barn sem fær dísætan graut á fyrsta aldursári verður varla sáttt við ósætan hafragraut á öðru aldursári.

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 oftar 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 á næstu síðu 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. Lýsi eða 4 AD dropar.

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 stoðmjólk eða ungbarnaþurmjólk til drykkjar en venjulega kúamjólk út á graut.

Grænmetisfæði fyrir ungbarnið

Ef börn fá hvorki kjöt né fisk þarf að vanda fæðuval þeirra sérstaklega því að það er viss hættu á að einstök næringarefni verði af skornum skammti í fæðunni.

Grænmetisfæði getur þó 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 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 mjólk

jurtaneytenda verði of

vítamínsnauð.



Tilbúin ungbarnafæða

Glasamatur fyrir ungbörn

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, einkum meðan barnið er ekki farið að borða sama mat og fjölskyldan. Hins vegar mælir margt á móti því að nota tilbúið mauk alla daga, sérstaklega eftir 9 mánaða aldur. Barnið þarf að læra að borða venjulegan mat og þjálf sig í að tryggja og kyngja grófari fæðu en er í fíngerðu maukinu.



Þurrkaður pakkamat

Mikið er líka af alls kyns þurrkuðum pakkamat fyrir ungbörn. Þessi matur er misjafn að gerð og gæðum. Tilbúnir ungbarnagrautar, sem gerðir eru úr hreinu mjóli, eru góð fæða fyrir ungbarnið, jafnvel æskilegri en heimatilbúnir grautar fyrstu mánuðina, því þeir eru járnþéttir, auðmeltir og henta barninu vel. En það er líka hægt

að fá alls konar þurrkaðar blöndur ýmist úr mjólkurdufti, mjóli og sykri eða þurrkuðu grænmeti og mjólkurdufti.

Ekki er mælt með þessum pakkamat fyrir ungbörn innan sex mánaða aldurs. Sykruðu blöndurnar geta líka orðið til mestu vandræða því þær ala á matvendi og venja barnið við sætt bragð af öllum mat. Ungbarnið þarf að fá tækifæri til að venjast fleiri bragðtegundum en sykri, það þarf að kynnast fjölbreyttum og góðum mat. Þurrkaðar blöndur í pakka geta komið sér vel á ferðalögum eða þegar annað er ekki tiltækt en þær eru síður æskilegar sem dagleg fæða barnsins við venjulegar aðstæður.

GÓÐ RÁÐ

Ungbarnið þarf að fá tækifæri til að venjast fleiri bragðtegundum en sykri, það þarf að kynnast fjölbreyttum og góðum mat.

Næring og hægðavenjur

Ungbarn sem er eingöngu á brjósti getur ýmist haft hægðir oft á dag eða á nokkurra daga fresti án þess að nokkuð óeðlilegt sé á ferðinni. Þegar barnið fer að fá fasta fæðu, sérstaklega þegar mjólkurvörur bætast við matseðilinn, breytist meltingin og þá er mikilvægt að fylgjast með því að hægðirnar séu mjúkar og að barnið eigi auðvelt með koma þeim frá sér.

Hægðatregða

Yngstu börnin sem eru eingöngu á brjósti eru ekki með hægðatregðu þótt nokkrir dagar líði á milli hægðalosunar. Oftast nægir að hjálpa þeim með því að nudda magann og láta þau „hjóla“ með fótunum. Þeim börnum sem eru byrjuð að fá þurrmjólk eða einhverja fasta fæðu, má gefa eina teskeið af maltextrakti á sólarhring út í þann vökva sem þau drekka. Maltextrakt er saklaust efni og fæst í lyfjaverslunum.

Ef barnið er farið að fá fasta fæðu er mikilvægt að gefa nægilegt grófmæti við hægðatregðu. Barnið má fá graut tvisvar á dag auk soðins grænmetis og ávaxta en stilla þarf mjólkurmat í hof. Ekki er þó rétt að taka allan mjólkurmat af barni með hægðatregðu. Það skiptir miklu máli að barnið fái nægan vökva, bæði vatn, ávaxtasafa og mjólk. Einnig má gefa sveskjumauk. Rúgbrauðsgrautur getur komið sér vel (sjá uppskrift í lok bæklingisins) og ef nauðsyn krefur, má bæta svolitlu hveitiklíði í hafragautinn.

Niðurgangur

Meltingarkvillar af ýmsum toga eru nokkuð algengir fyrsta aldursárið. Oftast er um að ræða væg tilfelli þar sem barnið fær niðurgang í einn eða tvo daga. Þá skiptir mestu máli að barnið fái nægan vökva, í stað þess sem tapast með hægðunum en að öðru leyti má gefa barninu mat ef það hefur á annað borð einhverja matarlyst.

Fái ungbarn mikinn niðurgang, sé orðið slappt og vilji jafnvel hvorki borða né drekka skal hafa samband við lækni.

Stöku sinnum hafa börn mjög lausar hægðir, jafnvel niðurgang langtímum saman. Þyngst barnið eðlilega og þrífst, eru lausar hægðir í sjálfu sér ekki áhyggjuefni en öðru máli gegnir ef barnið hættir að þyngjast. Fyrir kemur að börn hafa langvarandi niðurgang vegna ónógrar fitu í fæðunni, til dæmis ef þeim er gefin léttmjólk eða undanrenna í stað feitari mjólkur. Eins ef þau fá hvorki feiti né sósu með kjöti og fiski eða of mikið af ávaxtasafa. Slíkur niðurgangur læknastráðgjafni og barnið fær næga fitu í matnum.

Ung- og smábarnavernd getur gefið betri og ítarlegri ráð við hægðatregðu og niðurgangi.

Uppskriftir

Uppskriftirnar eru allar gefnar fyrir einn skammt. Það 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 nýmjólk eða 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 nýmjólk eða 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 sólberjasafa eða eplamauki.

Lambakjötsréttur

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

30 g lambakjöt, t.d. framhryggsbiti
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. Þynnið maukið með soðvatninu eftir þörfum, kryddið með dilli eða steinselju að smekk.



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. Svolítill 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 þykknar og hrærið vel. Bætið fitunni út í.

Hakkréttur

1 tómat, nýr eða úr dós
2 msk. rifin gulrót
1-2 msk. vatn
20-30 g nautahakk
basilikum eða óreganó
1 tsk. olía
1 soðin kartafla eða 60 g soðið pasta

Fjarlægjið hýðið af tómatnum með því að setja hann í soðið vatn. Blandið saman í pott söxuðum tómat, 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.