



Sunn matglede  
for små mager

# GODT KOSTHOLD = GOD HELSE

Alle vil gjerne gi barna sine en god start i livet. Sunn og ren mat er viktig for oss alle, men kanskje aller mest for de minste. I løpet av det første leveåret legges grunnlaget for matglede, matlyst og gode matvaner. Det å bygge opp et godt kosthold er avgjørende for gode matvaner og en god helse. Norges Bygdekvinne­lag er opp­­tatt av å formidle at å lage barnematen fra bunnen av er det beste. Da vet du hva barnet får i seg og kan unngå tilsetningsstoffer. Ren og god mat er et godt grunnlag for et næringsrikt måltid.

Dette heftet gir råd om hvordan man kan lage barnemat med enkle, gode og alderstilpassede oppskrifter. Det er ment som en inspirasjon og rettle­dning til å lage maten selv.

Norges Bygdekvinne­lag har lokallag rundt omkring i hele landet. De kan tilby ulike kurs om hva som er et godt kosthold for små mager. Her kan du få råd og tips til hvordan man kan lage sunn, god og enkel barnemat. Det trenger nemlig ikke være vanskelig og tidkrevende. Ta kontakt med ditt lokallag dersom du ønsker å delta på et kurs.

Informasjon om våre lokallag finner du på Bygdekvinne­lagets nettsider:

[www.bygdekvinnelaget.no](http://www.bygdekvinnelaget.no)

## Fordeler ved hjemmelaget mat

- Du kan gi en og en matvare om gangen
- Du kan unngå sukker
- Du kan unngå salt
- Ingrediensene kan serveres hver for seg og ikke i en blandet mos
- Det er mye billigere å lage maten selv, prisen er ca en tiendel av kjøpt mat
- Det tar ikke lang tid
- Ved å lage mange porsjoner, kan disse fryses og du sparer tid
- Du kan bruke de samme matvarene som resten av familien
- Barnet venner seg raskere til familiens mat
- Du kan velge konsistens på maten puré - grovmoset - finkuttet

# MÅLTIDET

Når barna skal begynne å sitte ved bordet og spise, er det viktig å lage gode rammer rundt måltidet fra starten av. Måltidet bør bli en samlingsstund. Barn lærer mye av å spise sammen med de andre i familien. Server maten pent og i rolige omgivelser.

## Tenk over:

- God stemning og god tid ved måltidet gir barnet positiv opplevelse og er viktig for matlyst og spising.
- Når barnet begynner med fast føde, er regelmessige måltid en god og praktisk vane.
- Både matvaner og holdninger til mat er noe barn lærer av foreldrene.
- Unngå spising og saftdrikking mellom måltidene, da blir barnet mindre sulten til måltidet.
- Det er naturlig at barnet er skeptisk til det som er nytt.
- Barn som maser og sutrer trenger ikke være sultne, men kan ha behov for kontakt.
- Mat skal ikke brukes som trøst eller belønning.
- Barnet må selv få bestemme hvor mye det skal spise, men du skal bestemme hva det skal spise.



## Råd om hygiene

- Gode råvarer gir bedre kvalitet på maten
- Vask hendene før du går i gang
- Bruk rene redskaper
- Vask kniv og skjærefjøl mellom hver gang du skal veksle fra kjøtt, til fisk, til grønnsaker
- Hold aldri maten varm over lengre tid
- Lagre maten i kjøleskap eller i fryser, ikke ved romtemperatur
- Ferdig mat skal ikke stå i kjøleskapet mer enn 2 dager
- Tin dypfryst mat i kjøleskap eller i vannbad
- Varm maten godt opp, rør etter hvert slik at all maten blir godt oppvarmet
- Bruker du mikrobølgeovn, så rør godt for at alt skal bli varmt



## OVERGANG TIL FAST FØDE

---

Når spedbarnet er 6 måneder, bør fast føde gis i tillegg til morsmelken, slik at behovet for energi og næringsstoffer blir dekket. For barna kan det være vanskelig å venne seg til nye smaker, derfor bør nye matvarer introduseres én og én om gangen, og i små smaksporsjoner. Det kan være naturlig å starte med tynn grøt, moset potet eller grønnsaker. Spedbarn har en begrenset evne til å skille ut overskudd av salt. Vær derfor forsiktig med salt til barnet er 1 år.



## Middag

Hjemmelaget middag til barnet kan kokes spesielt til barnet, eller tas fra familiens mat før den blir saltet. Kokte poteter og grønnsaker kan moses med gaffel og spes ut med kraft eller mild saus. Kjøtt og fisk må findeles med kniv eller saks. Foodprosessor er også god å bruke til dette. Kvernet kjøtt kan du også koke og blande i mat. Du kan blande i morsmelk, men dette må gjøres rett før måltidet, ellers blir maten suppetynn på grunn av morsmelkenzymene.

## Dessert

Det er viktig at barnet får smake frisk frukt og bær når det er tilgang på det. Lag mos av det og tilsett sukker om det behøves. Bruker du sukker venner du barnet til søtsmaken.

## Frukt- og bærsaft

En enkel måte å lage frukt og bærsaft på er å finraspe/mose eller bruke sitronpresse og tilsette litt vann. Bruk litt sukker om nødvendig.

## Vann

Barn trenger mye væske. Vann er den beste tørstedrikken i tillegg til morsmelken som barnet får.

## Grøt

Hjemmelaget grøt bør lages av jernrike kornsorter. Havre, bygg, fint sammalt hvetemel og hirse. Lag grøten gjerne med morsmelk eller morsmelkerstatning fram til 1 års alder, fordi det gir bedre jerntilførsel. Melet kan gjerne bløtlegges i vann 1 times tid, for at tarmen skal gjøre seg nytte av jernet lettere. Det finnes også fint sammalt hvetemel i handelen beregnet til barnegrøt, som er tilsatt jern. Server gjerne bær eller fruktmos til grøten.

## Større porsjoner til frysing

Du kan fryse ned kokt kjøtt eller fisk, eller du kan blande fisk og kjøtt med grønnsaker og poteter før nedfrysing. Det kan være praktisk å ha noe ferdigblandet, men også greit å gi barnet en egen rett av kjøtt



eller fisk sammen med grønnsaker og poteter som er på middagsbordet. Prøv alltid om barnet liker eller tåler maten før du lager en stor porsjon. Når du lager en stor porsjon, så tenk på at finmoset mat er svært lite holdbar i fersk tilstand. Avkjøl og frys det raskt.

## Redskap

Du kan greie deg med enkle redskaper når du lager spedbarnsmaten. Gaffel, kniv, melsikt, sitronpresse og råkostjern er nok. Foodprosessor eller stavmixer er det beste dersom du skal lage store porsjoner for å fryse ned.

Det går godt an å lage spedbarnsmat i mikrobølgeovn. Det er viktig å få varmen til å fordele seg jevnt i maten og at all maten blir kokt nok. En flat og rund skål med lokk er fint å bruke.

# OPPSKRIFTER - FRA 6 TIL 9 MÅNEDER



## GRØT

### Hirsegrøt

*1 porsjon (2 dl)*

2 dl vann

1/2dl hirseflak

Litt morsmelk/morsmelkerstatning

Evt. smakstilsetning: 1/2ts nypeekstrakt,

1 ss eplemos/banan eller annet.

Kok opp vann, legg hirseflakene i og la det småkoke i 2 minutter.

Hirsegrøt kan lages av hele korn, legg de i bløt ca 1 time, og skyl i kaldt og så i varmt vann, for å fjerne saponiner (som fins naturlig i hirse). Kok til hirsene er møre, og kjør det deretter i foodprosessor/stavmixer. Avkjøl og bland med morsmelk eller morsmelkerstatning.

### Grøt av fint sammalt hvetemel

*1 porsjon (2 dl)*

4 ss fint sammalt hvetemel

2 dl vann

Litt morsmelk/morsmelkerstatning

Bland mel og vann. La det stå en time før koking. Kok grøten i 5 minutter og rør hele tiden. Spe med morsmelk/morsmelkerstatning.

### Havregrynsgrøt

*1 porsjon (ca 1.5 dl)*

1 dl vann

3 ss lettkokte havregryn

1/2 dl morsmelk/morsmelkerstatning

Kok opp med vann. La grøten koke ca 5 minutter, og spe med melk tilslutt. Det er også lettvis å koke grøten i mikrobølgeovn.

## MIDDAG

### Potet- og grønnsaksmos

*1 porsjon (ca 1 dl)*

1 potet

30g grønnsaker, varier for eksempel med ½ gulrot ½ skive kålrot, litt blomkål, brokkoli

Vann å koke i

½ - ¾ dl kokevann/kraft og evt. morsmelk til å mose maten i.

1 ts rapsolje

*10 porsjoner*

10 poteter (600g)

Ca 300g grønnsaker, (gulrot, kålrot, brokkoli, blomkål)

Vann å koke i

Ca 3 dl kokevann til å mose maten i .

2-3 ss rapsolje

Vask og rens råvarene. Del poteter og grønnsaker i biter eller kok de hele. Bruk gulrot, kålrot, blomkål og brokkoli. Sil fra kokevannet, og mos grønnsaker og bruk noe av kokevannet når du moser. Spe til passe konsistens med kokevannet. Tilsett oljen.

### Karbonade med grønnsaker

*1 porsjon (ca 2,5 dl)*

1 potet

1 liten skive kålrot, vann å koke i

20-30 g (1-2 ss) karbonadedeig

2 ss. finrevet gulrot

Ca ¾ dl kokevann å mose i

1 ts rapsolje

### 10 porsjoner (ca 20-25 dl)

10 poteter (600 g)  
300 g kålrot, vann å koke i  
200-300 g karbonadedeig  
Ca 3 dl finrevet gulrot  
Ca 3-4 dl kokevann å mose i  
2-3 ss rapsolje

Vask og rens råvarene. Kok poteter og kålrot-biter. Tilsett karbonadedeig og revne gulrøtter, kokes i ca 5 minutter. Sil fra kokevannet og bruk noe til å mose i. Spe til passe konsistens og tilsett olje.

### Kyllinglever

#### 1 porsjon (Ca 2 dl)

1 potet  
½ gulrot/blomkål,  
Vann å koke i  
30 g kyllinglever  
Ca ½ dl kokevann å mose maten i  
1 ts rapsolje

#### 10 porsjoner (ca 20 dl)

10 poteter(600g)  
2 gulrøtter+ 2 små blomkål (300g),  
Vann å koke i  
300 g kyllinglever  
3-4 dl kokevann å mose maten i  
3 ss rapsolje

Vask og rens råvarene. Kok poteter og grønnsak-biter. Tilsett smått oppskjært kyllinglever og kok videre i ca 5 minutter. Sil fra kokevannet, og bruk litt av det når du moser maten. Tilsett rapsolje.

### Middag med fisk

#### 1 porsjon (Ca 2 dl)

1 potet  
30 g gulrot/grønnsaker, varier med sorter,  
Vann å koke i  
20-30 g (1-2 ss) beinfri fisk  
½ dl kokevann å mose maten i  
1 ts rapsolje

#### 10 porsjoner (Ca 20 dl)

10 poteter (600g)  
Ca 300g gulrot/grønnsaker, varier med sorter.  
Vann til å koke i  
200- 300g beinfri fisk  
Ca 3 dl kokevatn å mose i.  
3 ss rapsolje.

Vask og rens råvarene. Kok potet og grønnsak-biter til de er møre. Legg oppdelte fiskestykker oppå tilslutt og kok de. Sil fra kokevannet, og mos maten med litt av det. Tilsett rapsolje. (Når barnet er 8 måneder, kan du prøve med rå grønnsaker som er revet. Bruk den fineste raspen på rivjernet!)

### DESSERT

### Eplemos

#### 1 porsjon (Ca 1 dl)

1 eple  
2 ss vann  
Smak til med litt kanel og eventuelt sukker

#### 10 porsjoner (ca 10 dl)

10 eple  
2 dl vann  
Smak til med litt kanel og eventuelt sukker

Vask og skrell eplene, ta ut kjernehuset. Mos eplene, og smak til. Eplemos er fint å fryse.

### Annen frukt og bær

Jordbær, bringebær og blåbær er gode til å bruke til mos. Bruk en sikt til å mose i. Barna liker ofte skrapet og most banan godt.

### Bær/fruktdrikk

½ dl fruktdrikk er passe i starten.

Mos friske eller frosne bær gjennom en sikt, og tilsett vann til det er passe sterkt. Söt litt med sukker om det trengs.



Hjemmelaget potet- og grønnsakmos er sunt og godt!



# MAT FRA 9 TIL 12 MÅNEDER

Brødmaten blir nå viktigere i kostholdet. I denne perioden kan du gradvis introdusere brødskive og annen brødmate til barnet. Fra 9 måneder kan middagsmaten være mer grovmoset eller oppdelt i små biter.

## BRØD

Når du serverer brødmate kan barnet i større grad spise selv. Legg brødskivene dobbelt og skjær de i små biter, da er barnet vanligvis veldig ivrig til å spise selv. Etterhvert vil barnet mestre dette bra.

### Grovtt havregrynsbrød

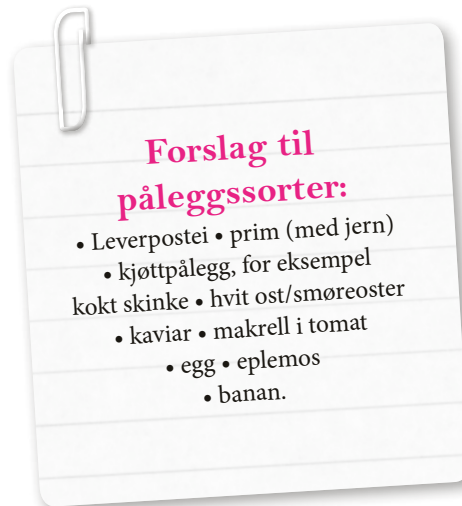
#### 1 brød

½ pk gjær, 25gr  
3 dl lunnet melk/vann  
2 ss rapsolje  
1/2ts salt (kan sløyfes)  
1ts sukker  
2 dl små el store havregryn  
1dl sammalt rug, grov  
2 dl sammalt hvetemel, fin el grov  
1 liten finraspet gulrot  
Ca 2 ½ dl hvetemel  
Stekeovn: 200 °C i ca 40 minutter

### Grovbrød med hvete

#### 1 brød

½ pk gjær 25gr  
3 dl lunnet vann/mjølke  
2 ss olje  
½ ts salt (kan sløyfes)  
2 dl sammalt hvete, grov  
4 dl sammalt hvete, fin  
Ca 1 ½ dl hvetemel  
Stekeovn: 200 °C i ca 40 minutter



#### Fremgangsmåte for grovbrød.

Lag vanlig gjærdeig, la den heve til dobbel størrelse. Bak ut et brød, legg det i smurt avlang form. Etterheve til dobbel størrelse. Spray med vann og strø havregryn over.

## MIDDAGSMAT

Fra 9 måneder kan middagsmaten være mer grovmoset eller oppdelt i små biter. Etter hvert kan en prøve seg frem med smakstilsetninger og krydder. Når du smaker til barnematen, så tenk at for barnet kan nye smaker være en "smaksbombe", selv om en voksen synes at dette har lite smak. Salt ikke maten. Vær også for-

siktig med krydderblandinger, disse inneholder også salt. Industriframstilt barnemat inneholder noe salt. Industriframstilte hel- og halvfabrikata av fisk og kjøtt inneholder mye salt.

### Kyllingmiddag

#### 1 porsjon (ca 1 dl)

1 potet  
30 g blomkål/brokkoli  
Vann å koke i  
30 g kyllingfilet  
Ca ½ dl kraft/kokevann å mose maten i  
1ts rapsolje

Vask og rens råvarene. Kok blomkål og potet i kyllingkraft. Mos/findel dette sammen med det kokte kyllingkjøttet. Tilsett kokevann og rapsolje.

### Kjøttsaus med pasta/potet

#### 2 porsjoner (ca 2 dl)

3 tomater  
2 ss finrevet gulrot  
1-2 ss kjøtt/ karbonadedeig  
Smak til med litt krydder, for eksempel basilikum, eller oregano  
60g kokt potet eller pasta  
1 ts rapsolje

Skåld tomatene i kokende vann så skinnen løsner og flå det av. Bland oppdelt tomat, gulrot, vann,



---

krydder og karbonadedeig i en kasserolle. Kjøttsausens skal koke på svak varme i ca 5 minutter. Tilsett rapsolje, og server med moset kokt potet eller pasta.

Grov pasta er fin å bruke. Pasta kan fryses, så kok gjerne en stor porsjon. Ris kan også fint brukes. Bønner og linsler er et godt alternativ til kjøtt og fisk.

### Lys saus

Saus er veldig godt på mange slags middager. Det gir en god smak og gjør maten mer smidig og lett å spise. Lag en stor porsjon, så kan du fryse ned i for eksempel isterningsboks/poser.

#### *Ca 5 dl porsjon*

3 ss hvetemel

5 dl grønnsak-/ kjøtt- /fiskekraft  
og eller bare melk.

2 ss rapsolje

Rist sammen mel og væske i et glass.

Kok dette i 5 min. Tilsett rapsolje.

Det er viktig at barnet lærer å kjenne ulike smaker. Etter hvert kan du lage vanlige middager som hele familien kan spise sammen.

### Forslag til greie hjemmelagede middagsretter

Fiskegryte med grønnsaker, kjøttsuppe med grønnsaker, fiskesuppe, fiskegrateng, kjøttsaus med pasta og grønnsaker, risotto med grønnsaker, ris og saus, kokt blomkål med ostesaus og poteter, kokt kylling med ris og grønnsaker, er gode og sunne middagsretter.



### DESSERT

Du kan variere med mange frukt- og bærsorter. Når barnet er over 9 måneder kan du for

eksempel bruke finraspede epler og pærer. Sammen med yoghurt er dette en god dessert. Bruk frisk frukt og bær i sesongen!

# ALLERGI, MORSMELK OG MATOVERSIKT

## Allergi

De vanligste matvarene som kan gi allergi er melk, egg, fisk og nøtter. I sjeldnere tilfeller også soya og hvetemel. Barnet har høyere risiko for å utvikle allergi dersom begge foreldre har allergi. I slike tilfeller kan det være lurt at noen matvarer blir holdt unna barnet inntil ca 1 års alder, for eksempel egg, fisk og erter.

## Morsmelk

Det blir anbefalt at barnet får morsmelk hele det første leveåret og gjerne lenger. Morsmelkerstatning skal gis i tillegg eller i stedet for, dersom det ikke er nok morsmelk. Dette blir gitt i tillegg til den faste føden som barnet etter hvert får. I skjemaet under, tar en derfor ikke med morsmelk/morsmelkerstatning som barnet får hver dag.

## MATOVERSIKT ETTER ALDER I FØRSTE LEVEÅR

Alder	Barnet kan få	Barnet skal ikke få
<b>6 måneder</b>	Grøt med morsmelk/morsmelkerstatning Finmoset mat Poteter og grønnsaker	Salt Honning Kumelk
<b>6 til 9 måneder</b>	Utvide med flere typer grøt med morsmelk/morsmelkerstatning litt grovere mat Finmoset kjøtt og fisk Saft av finmoset frukt og bær Brød i svært små biter	Salt Honning Kumelk Krydret og røkt mat, surkål, ertestuing
<b>9 til 12 måneder</b>	Mange typer grøt med morsmelk/morsmelkerstatning Grovmoset/finkuttet mat - mat som krever lite tygging Rå og finrevne grønnsaker Rå mos av for eksempel eple og pære Grovt brød i litt større biter Litt kumelk i matlaginga fra 10 måneder Yoghurt og syrnet melk	Salt (går an i svært små mengder) Honning Grønnsaker med mye nitritt: Spinat, rødbete, bladselleri, nesle, mangold
<b>Frå 12 måneder</b>	Mange typer grøt. Vanlig oppdelt mat. Barnet kan spise samme mat som familien, men med lite salt. Nå kan barnet spise litt honning	Pass på små glatte/harde biter som druer, rå gulrot/ eplebiter som lett kan komme i vrangstrupen. Nøtter bør ikke spises før etter 2 år

# MAT OG NÆRINGSTOFF



**Energi** er nødvendig for å vokse, for bevegelse og varme. Proteiner, karbohydrater og fett gir energi.

**Proteiner** er viktig for oppbygging av kroppen. Gode kilder til proteiner er mel, melkeprodukt, kjøtt og kornvarer. Et variert kosthold er nok til å dekke barnets behov.

**Karbohydrater** blir inndelt i, sukkerarter, stivelse og kostfiber. Karbohydrater er den viktigste energikilden i kosten. Grovt brød, grønnsaker, poteter, frukt og bær er rike på stivelse og kostfiber. Disse matvarene er også rike på vitaminer, mineralstoffer og antioksidanter.

**Fett** er en viktig energikilde i spedbarnskosten. Fettinnholdet i morsmelk er høyt, og har både omega 3 og omega 6 fettsyrer. Disse fettsyrene er sentrale for utviklingen av hjerneceller, synsceller og nervevev. Fet fisk, tran, margarin og planteoljer er gode kilder til omega 3 og omega 6.

**Mineralstoffer** behøves i små mengder til oppbygging av kroppen, kalsium til benbygningen og jern til de røde blodlegemer. Spedbarnet får nok av dette gjennom variert kost. Barn trenger jernrik kost fra ca ½-års alder. Grove korn- og brødvarer, kjøtt og fisk er kilder for jern. Kalsium er viktig for benbygningen. Melk og

melkeprodukter er kilder for kalsium. Når en bruker disse matvarene får man nok kalsium..

**Vitaminer** er samlenavnet på mange ulike stoffer som kroppen må få tilført for å fungere normalt.

**Vitamin A** er viktig for synet, celledeling og for at slimhinnene skal fungere normalt. Kilder for A- vitamin er fet fisk og lever. Grønnsaker og røtter med sterk farge, for eksempel gulrot og brokkoli har også mye A-vitamin.

**Vitamin D** er nødvendig for at kalsium skal tas opp i kroppen. Det blir laget D-vitamin med sollys, og man får det også gjennom fet fisk, tran, lever.

**Vitamin B** har betydning for omsetningen av næringsstoffer i kroppen. Brød, kornvarer og kjøtt er gode kilder for B-vitamin. Behovet blir dekket ved vanlig norsk kosthold.

**Vitamin C** er viktig for at cellene i bindevevet skal fungere normalt. Det finnes mye C-vitamin i bær, frukt, grønnsaker og poteter.

Ved å lage mat fra bunnen, gir du barnet sjanse til å oppleve mange ulike smaker. Barnet ditt får en sunn matglede som gir grunnlag for gode matvaner senere i livet.

Heftet er forfattet av Solveig Linge Stakkestad, leder i Mat- og miljøutvalget i Norges Bygdekvinneforbund.

Hun er utdannet husstellærer, har jobbet 42år i skolen og har skrevet "Matboka mi" som er en kokebok for barn, på oppdrag fra Norges Bondelag.

Kostholdsrådene er basert på Helsedirektoratets hefte om barn og kosthold, Matportalen.no, Sosial- og helsedirektoratet 2007: Kokebok for alle, Helsedirektoratet 2008: "Mat for spedbarn"



**Norges Bygdekvinnelag 2012**  
**[www.bygdekvinnelaget.no](http://www.bygdekvinnelaget.no) - [post@bygdekvinnelaget.no](mailto:post@bygdekvinnelaget.no)**  
Trykkeri og layout: Flisa Trykkeri - [www.flisatrykkeri.no](http://www.flisatrykkeri.no)