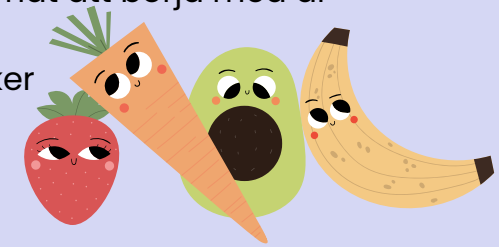
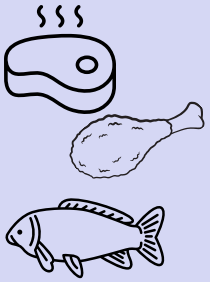
Modersmjölk är fortfarande huvudfödan och amningen fortsätter i barnets takt, om möjligt åtminstone fram till 1 år. Om barnet dricker modersmjölksersättning, fortsätter man med den tills barnet är 1 år.

Lämplig mat att börja med är
-potatis
-grönsaker
-bär
-frukt



Tidigast vid 5 månader kan spannmålsprodukter, höna, fisk, kött och ägg ges



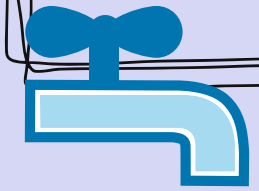
Från 10 månader kan surmjölksprodukter provas, samt vanlig mjölk upphettad i mat. Vid 1 år kan barnet börja dricka vanlig mjölk.

För fullgångna barn, med normal vikt, räcker bröstmjölk som enda föda fram till 6 månader, med undantag av D-vitamin. Smakportionerna ges efter amningen.

- Det lönar sig att bjuda ut samma samma smaker flera gånger. Det kan behövas 10-15 provsmakningar innan barnet lär sig tycka om en ny mat

- Matens konsistens blir grövre vartefter

Vatten är den bästa törst drycken – inte saft. Introducera mugg.



Fast mat påbörjas som små smakportioner (1/2 tesked till några teskedar) tidigast vid 4 månader, men senast vid 6 månader

Då barnet kan sitta i matstol, kan man prova på fingermat

En regelbunden måltidsrytm rekommenderas (frukost – lunch – mellanmål – middag – kvällsmål)

Barnet kan redan från början delta i familjens gemensamma måltider. Smakportioner till babyn kan tas från övriga familjens mat, innan man saltar.

KOM IHÅG

- Den vuxna bestämmer vad och när man äter. Barnet bestämmer hur mycket
- Barnets aptit varierar från dag till dag
- Beröm och uppmuntra barnet då hen smakat på ny mat
- Maten äts vid matbordet och barnet sitter i matstol
- Skapa en lugn och positiv atmosfär vid måltiderna
- Den vuxna föregår med gott exempel vid matbordet
- Kom ihåg goda seder – visa hänsyn, tacka för maten
- Inget tvång vid matbordet och maten är varken tröst eller belöning
- Tolerera kladd
- Inga leksaker, telefoner, pekplattor eller liknande vid matbordet

ÖVERGÅNG TILL FAST MAT

Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue