



Næring ungbarna - útdráttur

Á fyrsta aldursárinu er lagður grunnur að fæðuvekjum barnsins síðar meir.

Ráðleggingar fyrir börn að 6 mánaða

Brjóstamjólk er mikilvægasta fæðan fyrir ungbarnið fyrstu sex mánuðina ásamt D-vítamíndropum frá eins mánaðar aldri. Ef ungbarn er ekki lagt á brjóst er æskilegast að gefa sérstaka ungbarnablöndu sem mikilvægt er að blanda rétt og gæta fyllsta hreinlætis við blöndunina. Ef barnið dafnar vel og er vært þarf það ekki aðra næringu fyrstu sex mánuðina en brjóstamjólk eða þurrmjólkurblöndu ef barnið er ekki á brjósti. Öll önnur fæða er ekki aðeins óþörf heldur beinlínis slæmur kostur.

Fyrsta viðbótin

Fái brjóstabarn ekki næga mjólk í hverri gjöf er best að leggja það oftar á brjóst til að örva mjólkurmyndunina. Þurfi barnið ábót fyrstu fjóra mánuðina er ungbarnaþurrmjólk besti kosturinn, grautur eða önnur föst fæða hentar ekki börnum á þessum aldri.

Ef barnið er eldra en fjögurra mánaða og þarf á ábót að halda má byrja að gefa barninu fasta fæðu. Nýja fæðutegund er best að gefa í lok brjóstagjafar og gefa lítið í einu fyrst í stað og bíða í nokkra daga áður en annarri fæðutegund er bætt við.

Fyrsta viðbótin: Hrísmjólsgrautur eða soðnar og maukaðar kartöflur eða gulrætur eða maukaður banani. Ekki er mælt með kúamjólk fyrir þennan aldurshóp.

Ráðleggingar fyrir börn 6–9 mánaða

Við 6-9 mánaða aldur fer barnið að borða fjölbreyttari mat sem er maukaður og drekka úr stútkönnu. Ef peli er gefinn þá minnka pelanotkun og hætta alveg að gefa pela á nóttunni. Ráðlagt að hafa barnið áfram á brjósti þar til fæðið er orðið nokkuð fjölbreytt. Gefa stoðmjólk og vatn að drekka, nýmjólk er í lagi út á grauta í litlu magni. Gefa D-vítamín í formi dropa eða eina teskeið af þorskalýsi.

Fyrsta viðbótin: Hrísmjólsgrautur eða soðnar og maukaðar kartöflur eða gulrætur eða maukaður banani. Eftir fyrstu viðbótina má fara að gefa grauta úr höfrum, bygg, hveiti, rúgi eða hirsu. Ráðlagt er að gefa járnþetta grauta en ekki sykraðar blöndur. Nú má fara að gefa soðið og vel maukað kjöt með kartöflum og grænmeti. Lifur og lifrarpylsu má gefa í hófi en alls ekki á hverjum degi. Allt grænmeti þarf að skola vandlega og sjóða. Grænmeti getur verið spergilkál, rófur, gulrætur, blómkál, paprika og grænar baunir. Fisk, egg, pasta og hrísgrjón má byrja að gefa eftir 7-8 mánaða aldur. Bæta má við teskeið af olíu eða smjöri út í grænmetis-/kjötmaukið þar sem barnið þarf áfram á hlutfallslega mikilli fitu að halda. Ávaxtamauk er gott að gera úr t.d. eplum og perum, niðurskorinni melónu og banana (stappað eða gefa í litlum bitum). Ekki á að salta mat fyrir ungbörn.



Ráðleggingar fyrir börn 9-12 mánaða

Gefa stoðmjólk og vatn að drekka. Ein teskeið af þorskalýsi gefin daglega. Hvers konar grautar henta vel, t.d. venjulegur hafragrautur, grautar úr byggi, hveiti, rúgi eða hirsí. Varast að gefa sykraðar blöndur. Kjöt má nú vera soðið eða steikt (en athugið að brenna það ekki eða ofsteikja) með kartöflum og grænmeti. Ekki þarf að mauka eins og áður heldur nægir að stappa með gaffli eða skera í smáa bita. Gefa má fisk, egg, pasta og hrísgrjón. Bæta áfram teskeið af olíu eða smjöri út í matinn. Slátur, flestar tegundir af áleggji, tómatar, appelsínur og aðrir ávextir og ber bætast við fæðið. Ekki á að salta mat fyrir ungbörn.

Óæskileg fæða fyrir börn að tólf mánaða aldri: Saltur og reyktur matur, farsvörur og naggar. Salt ætti ekki að nota í matreiðslu fæðu fyrir ungbörn. Sætindi, sykraður matur, hunang og sætuefni. Nýmjólk og sýrðar mjólkurvörur skal aðeins nota út á grauta og í matargerð, en ekki til drykkjar eða sem heil máltíð. Fituskertar mjólkurvörur (skyr, léttmjólk, fjörmjólk, undanrenna) henta ekki börnum fram að tólf mánaða aldri vegna háa hlutfalls próteína. Hreinir safar, sykraður djús og gosdrykkir. Rabbabari, spínat og sellerí. Gefið ungbarni aldrei fæðu sem getur staðið í hálsinum, s.s. hnetur, brjóstsýkur eða harða bita. Ef snuð er notað ætti alls ekki að setja á það hunang eða annað sætt, þar sem það skemmir viðkvæmar tennur barnsins jafnvel áður en þær koma í ljós. Hunang getur að auki valdið alvarlegum maga- og þarmasýkingum hjá ungbörnum. Vegna sveppaeiturs sem getur verið til staðar í rúsínum ætti að takmarka magn rúsína sem ungbörnum er gefið, gott er að miða við hámark 120 g af rúsínum á viku eða sem samsvarar um 17 g á dag að meðaltali.