

# Ráðleggingar um næringu barna

fyrir dagforeldra og starfsfólk ung barnaleikskóla



## Efnisyfirlit

Inngangur .....	3
Fyrir börn 6 mánaða og yngri .....	4
Fyrir börn 6–9 mánaða .....	4
Fyrir börn 9–12 mánaða .....	6
Fyrir börn 12 mánaða – 2ja ára .....	7
Mikilvæg atriði fyrir öll börn að 2ja ára aldri .....	8
Fyrir börn 2ja ára og eldri .....	9
Yfirlitstöflur .....	10



## Inngangur

Næring barna fyrstu aldursárin leggur grunninn að fæðuvendum þeirra síðar meir sem og viðhorfum þeirra til matar. Því er mikilvægt að ungbörn fái tækifæri til að borða fjölbreyttan og hollan mat bæði til þess að matarsmekkur þeirra verði fjölbreyttur og þau dafni og þroskist eðlilega.

Mörg börn byrja hjá dagforeldrum eða í ungbarnaleikskólum fyrir eins árs aldurinn. Hér eru ráðleggingar, sem ætlaðar eru dagforeldrum og starfsfólki í ungbarnaleikskólum, um fæðuval sem hentar sérstaklega hverju aldurskeiði barna að tveggja ára aldri. Markmiðið er að auðvelda þeim að gefa börnunum hollan og góðan mat við hæfi. Ráðleggingar að eins árs aldri eru byggðar á bæklingnum *Næring ungbarna* en í honum er góð umfjöllun um mataræði barna á fyrsta ári. Ráðleggingar fyrir börn frá eins til tveggja ára aldurs hafa hins vegar ekki verið birtar áður. Aftast í bæklingum er að finna töflur sem veita yfirsýn yfir hvaða fæðutegundir henta barninu á hverju aldurskeiði. Ef um fæðuofnæmi er að ræða þá gilda aðrar ráðleggingar. Loks er í bæklingnum bent á ýmsa bæklinga frá Lýðheilsustöð með áhugaverðu lesefni á vef stöðvarinnar sem tengist efninu.

Það er von okkar á Lýðheilsustöð að ráðleggingarnar komi dagforeldrum og starfsfólki smábarnaleikskóla að góðu gagni.

## Fyrir börn 6 mánaða og yngri

Sérstakar ráðleggingar gilda fyrir börn sem byrja hjá dagforeldrum yngri en sex mánaða. Mikilvægt er að foreldrar og dagforeldrar/starfsfólk ungbarnaleikskóla ræði saman um það sem barnið er byrjað að borða og hvort D-vítamín, í formi dropa eða þorskalýsis, sé gefið heima eða hjá dagforeldri/leikskóla. Dafni barnið vel og er vært þá þarf það ekki aðra næringu en brjóstamjólki fyrstu sex mánuðina. Nægi brjóstgjöf ekki sem eina næring, auk D-vítamínjafar, fyrstu 4 mánuðina þarf að gefa nákvæmlega rétt blandaða þurrmjólkurblöndu að drekka sem viðbót við brjóstamjólkina eða í stað hennar. Sjá nánar í bæklingnum *Næring ungbarna*. Ef barnið er orðið fjögurra mánaða og þarf ábót má byrja að gefa því fasta fæðu. Fyrsta viðbótin getur t.d. verið eitthvað af eftirtöldu: Hrísmjölsgrautur (án mjólkurdufts), soðnar og maukaðar kartöflur eða gulrætur eða maukaður banani. Ekki er æskilegt að gefa barni yngra en 6 mánaða kúamjólki/kúamjólkurafurðir, þar með talið stoðmjólk, af einu tagi né grauta sem innihalda glúten (t.d. grauta úr höfrum, byggi, hveiti, rúgi og spelti). Þetta er vegna aukinnar hættu á barnið þrói með sér ofnæmi eða óþol.

## Fyrir börn 6–9 mánaða

Þegar barnið er orðið sex mánaða gamalt fer það smám saman að borða fjölbreyttan, maukaðan mat og drekka úr stútkönnu. Það þarf að gefa barninu góðan tíma til að kynnst nýjum fæðutegundum, skammta smátt fyrst í stað en auka magnið smám saman.

**Fyrsta viðbótin:** Hrísmjölsgrautur, soðnar og maukaðar kartöflur eða gulrætur eða maukaður banani.

### Eftir fyrstu viðbótina má gefa eftirtaldar fæðutegundir:

- Stoðmjólk (eftir að barnið nær 6 mánaða aldri). Vatn við þorsta. Nýmjólk og sýrðar mjólkurvörur henta í mesta lagi út á grauta og í matargerð en ekki til drykkjar eða sem máltíð. Mælt er með notkun hreinna, ósykraðra afurða. Fituskertar mjólkurvörur (léttmjólk, fjörmjólk, undanrenna, skyr, léttjógúrt) henta ekki, m.a. vegna háslutfalls próteina.



- Smátt og smátt má byrja að gefa grauta úr fleiri korntegundum, einnig þá sem innihalda glúten, t.d. grauta úr höfrum, byggi, hveiti, rúgi og spelti. Best er að velja hreint mjöl, þ.e. sértílbúinn ungbarnagraut, sem er járn- og vítamínþættur og án aukabragðefna og viðbættis sykurs.



- Soðið og vel maukað kjöt með kartöflum og maukuðu grænmeti bætist smám saman við. Dæmi um grænmeti getur verið spergilkál, rófur, gulrætur, blómkál, paprika, grænar baunir. Ekki er æskilegt að gefa börnum yngri en eins árs rabarbara, spínat, sellerí og fennel vegna mikils magns nítrats í þessum matvörum. Allt grænmeti þarf að skola vandlega og sjóða. Lifur má gefa í hófi en alls ekki á hverjum degi né í hverri viku. Fisk, egg, pasta og hrísgrjón má byrja að gefa eftir 7-8 mánaða aldur.

- Bæta má teskeið af olíu eða smjöri út í grænmetis-/kjötmauk þar sem barnið þarf áfram á hlutfallslega mikilli fitu að halda.

- Ávaxtamauk er gott að gera úr t.d. soðnum eplum, perum, melónu og banana (stappaðir eða gefnir í litlum bitum).

- Við 7-8 mánaða aldur er kominn tími til að gefa barninu brauð í litlum bitum með smuráleggi, t.d. lifrarkæfu. Þegar brauð er í boði er æskilegt að velja trefjaríkt brauð, þ.e. brauð með háu trefjainnihaldi, a.m.k. 5-6 g trefjar í 100 g brauðs. Ekki er mælt með brauði með heilum kornum í en brauð úr grófum mjöltegundum henta vel.

- Ekki á að salta eða sykra mat fyrir ungbörn.

- Varist að gefa sæta drykki, svo sem appelsínu-, sólberja- eða eplasafa, því þeir geta skemmt tennur barnsins. Hreinir safar henta heldur ekki ungum börnum. Ekki er æskilegt að gefa ungum börnum drykki eða aðrar vörur með sætuefnum.

## Fyrir börn 9–12 mánaða

- Börn á þessum aldri geta smám saman farið að borðað flestan hollan mat svo framarlega sem hann er ekki mjög saltur. Ekki er þörf á að mauka fæðuna á sama hátt og nauðsynlegt er fyrir yngri börn heldur nægir að stappa með gaffli eða skera í smáa bita.
- Mælt er með stoðmjólk og vatni til drykkjar. Nýmjólk og sýrðar mjólkurvörur henta í mesta lagi út á grauta og í matargerð en ekki til drykkjar eða sem máltíð. Mælt er með notkun hreinna, ósykraðra afurða. Fituskertar mjólkurvörur (léttmjólk, fjörmjólk, undanrenna, skyr, léttjógúrt) henta ekki m.a. vegna háslutfalls próteina.
- Hvers kyns 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 er æskilegt að gefa börnum yngri en eins árs rabarbara, spínat, sellerí og fennel vegna mikils magns nítrats í þessum matvörum. Gefa má fisk, egg, pasta og hrísgrjón.
- Slátur, flestar tegundir af álegg, tómatar, appelsínur og aðrir ávextir bætast við fæðið. Athugið þó að saltmikið álegg, líkt og spægipylsa og pepperóní, hentar ekki börnum. Lifur og lifrarpýlsu má gefa í hófi en alls ekki á hverjum degi né í hverri viku.
- Bæta má teskeið af matarolíu eða smjöri út í maukið þar sem barnið þarf áfram á hlutfallslega mikilli fitu að halda.
- Þegar brauð er í boði er æskilegt að velja trefjaríkt brauð, þ.e. brauð með háu trefjainnihaldi, a.m.k. 5-6 g trefjar í 100 g brauðs. Ekki er mælt með brauði með heilum kornum í en brauð úr grófum mjöltegundum henta vel.
- Ekki á að salta eða sykra mat fyrir ungbörn.
- Varist að gefa sæta drykki, svo sem appelsínu-, sólberja- eða eplasafa, því þeir geta skemmt tennur barnsins. Hreinir safar henta heldur ekki ungum börnum. Ekki er heldur æskilegt að gefa ungum börnum drykki eða aðrar vörur með sætuefnum.

## Fyrir börn 12 mánaða – 2ja ára



Við 12 mánaða aldur eykst fjölbreytnin enn og getur barnið nú borðað venjulegan heimilismat svo framarlega sem um holla og fjöbreytta fæðu er að ræða og ekki of saltan mat.

### Mælt er með:

- Að hafa mataræðið fjölbreytt og velja úr sem flestum fæðuflokkum daglega.
- Stoðmjólk og vatni til drykkjar. Að valdar séu hreinar, ósykraðar mjólkurvörur þegar þær eru í boði. Takmarka ætti neyslu á mjólkurvörum við 500 ml yfir daginn, þ.m.t. mjólk, jógúrt, súrmjólk og skyri.
- Að börn yngri en 2ja ára fái heldur fituríkara fæði en eldri börn; samsetning fæðunnar sé þannig að fita veiti milli 30-35% orkunnar yfir daginn en ekki meira en það. Við 2ja ára aldur ætti fita að veita milli 25-35% orkunnar. Fituskertar mjólkurvörur henta almennt ekki (léttmjólk, fjörmjólk, undanrenna, léttjógúrt). Að auki er æskilegt að smyrja aðeins meira magni af mjúku viðbiti á brauðið eða gefa börnunum aðeins meira af sósu með matnum.
- Að nota olíu við alla matargerð í stað smjörs eða smjörlíkis, þar sem því verður við komið.
- Að hafa hafragraut á boðstólnum, að minnsta kosti suma morgna.
- Að grænmeti og ávextir séu með öllum mat en einnig á milli mála og sem álegg. Grænmetið getur bæði verið ferskt og soðið.
- Að boðið sé upp á gróf brauð, þ.e. brauð með háu trefjainnihaldi, a.m.k. 5-6 g trefjar í 100 g brauðs. Nú má byrja að gefa heil korn.
- Að hafa fisk að minnsta kosti tvisvar í viku, bæði feitan og magran.
- Að velja magurt kjöt þegar kjöt er á boðstólnum. Lifur og lifrarpylsu má gefa í hófi en alls ekki á hverjum degi né í hverri viku.

- Varist að gefa drykki með viðbættum sykri því þeir geta skemmt tennur barnsins. Ekki er heldur æskilegt að gefa ungum börnum drykki eða aðrar vörur með sætuefnum. Eitt lítið glas af hreinum ávaxtasafa er í lagi en ekki er ráðlagt að börn drekki meira en sem svarar einu litlu glasi af hreinum ávaxtasafa á dag. Hreinn ávaxtasafi er þó ekki nauðsynlegur hluti af hollu mataræði en er þó betri kostur en gosdrykkir og sykraðir svaladrykkir hvort heldur sem þeir innihalda viðbættan sykur eða sætuefni.

## Mikilvæg atriði fyrir öll börn að 2ja ára aldri:

- Ekki er æskilegt að salta mat ungra barna né nota kryddblöndur sem innihalda salt.

- Farsvörur (t.d. kjötfars, pylsur, kjötbúðingar), naggar, saltur og reyktur matur henta ungum börnum ekki og ætti því að takmarka framboð á þeim fæðutegundum. Dæmi um saltan og reyktan mat eru bjúgu, saltkjöt, hangikjöt, bayonskinka, londonlamb, hamborgarhryggur og saltfiskur. Veljið frekar ferskar kjötvörur. Kjöthakk telst fersk vara. Athugið að frosnar vörur teljast einnig ferskar vörur.

- Saltmikið álegg, líkt og spægipylsa, pepperóní og hangikjöt, hentar ekki ungum börnum.

- Fæðuvenjur mótast snemma og því er ekki æskilegt að sykra mat ungra barna þar sem barnið gæti vanist sætu bragði og því átt erfitt með að sætta sig við ósætar vörur síðar. Með sykri er hér átt við hvítan sykur, hrásykur, púðursykur, sýróp (agave, hlyn, glúkósa, sterkju), hunang o.fl.



- Takmarkið mjög sætindi og aðrar sykraðar vörur. Matvörur sem innihalda mikinn sykur eru óæskileg fæða fyrir barnið þar sem það getur dregið úr matarlyst og hætta er á að fæðið verði einhæft og næringarsnautt. Sykraðir gos- og svaladrykkir henta börnum ekki og alls ekki íþrótt- og orkudrykkir. Kóladrykkir og orkudrykkir innihalda auk þess koffín. Sykraðar mjólkurvörur henta ekki.

- Ekki er æskilegt að gefa börnum þriggja ára og yngri sætuefni eða vörur sem innihalda sætuefni.

- Mikilvægt er að börn fái D-vítamín daglega, í formi D-vítamín dropa frá fjögurra vikna aldri en síðan teskeið af þorskalýsi eftir að barnið fer að fá fasta fæðu. Foreldrar og dagforeldrar/starfsfólk ung barnaleikskóla þurfa að ræða saman hvort barnið fái D-vítamín heima hjá sér eða hjá dagforeldri.



- Gefið ungbarni aldrei fæðu sem getur staðið í hálsinum á því, svo sem hnetur, brjóstsykur eða harða eða stóra bita.

- Varað er við því að gefa börnum yngri en 12 mánaða hunang en það getur innihaldið dvalargró Clostridium botulinum-sýkilsins. Börn geta fengið bótúlisma af því að borða hunang og veikst alvarlega af því.

- 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 rúsínum.

- Transítusýrur eru óæskilegar fyrir ung börn en þær er að finna í vörum þar sem hert fita er notuð við framleiðsluna. Herta fitu er oft að finna í kexi, bakkelsi, djúpsteiktum aðkeyptum mat, örbylgjupoppi, sælgæti og fleiri vörum. Æskilegt er að takmarka mjög framboð af slíkum vörum.

## Fyrir börn 2ja ára og eldri

Þegar börn hafa náð 2ja ára aldri gilda almennar ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni. Ráðlagt er að börn 2ja ára og eldri borði 5 skammta af grænmeti og ávöxtum á dag, líkt og fullorðnir, en skammtarnir eru þó heldur minni en hjá fullorðnum. Börn eldri en 2ja ára geta nú vanist því að fá fituminni mjólkurvörur og léttmjólk til drykkjar.



	Mjólk til drykkjar	Mjólkurvörur út á grauta
<b>Undir 4 mánaða</b>	Brjóstamjólk (eða sérstök ungbarnaþurrmjólk nægi brjóstagjöf ekki sem eina næring).	Nei
<b>4-6 mánaða</b>	Brjóstamjólk (eða sérstök ungbarnaþurrmjólk).	Nei
<b>6-9 mánaða</b>	Brjóstamjólk eða ungbarnaþurrmjólk. Barnið má byrja að fá stoðmjólk.	Stoðmjólk. Nýmjólk hentar í mesta lagi út á grauta í litlu magni.
<b>9-12 mánaða</b>	Brjóstamjólk, ungbarnaþurrmjólk eða stoðmjólk.	Stoðmjólk. Nýmjólk hentar í mesta lagi út á grauta og í matargerð í litlu magni.
<b>12 mánaða –2ja ára</b>	Brjóstamjólk, stoðmjólk.	Nýmjólk/stoðmjólk
<b>2ja ára og eldri</b>	Léttmjólk, athuga að takmarka neyslu á mjólkurvörum við 500 ml. á dag	Léttmjólk

Sýrðar fullfeitar mjólkurvörur (hreinar, ósykraðar og án sætuefna)	Fituskertar sýrðar mjólkurvörur (hreinar, ósykraðar og án sætuefna)	Grautar
Nei	Nei	Nei
Nei	Nei	Ef barnið þarf ábót má byrja að gefa því fasta fæðu. Fyrsta viðbót getur verið hrísmjölsgrautur, soðnar og maukaðar kartöflur, gulrætur eða maukaður banani.
Skal aðeins nota út á grauta og í matargerð en ekki til drykkjar eða sem máltíð	Nei	Grautar úr höfnum, byggi, hveiti, rúgi eða hirsí. Best er að velja hreint mjöl, þ.e. sértílbúinn ungbarna-graut, sem er járn- og vítamínbættur og án aukabragðefna og viðbættis sykurs.
Skal aðeins nota út á grauta og í matargerð en ekki til drykkjar eða sem máltíð	Nei	Hvers kyns grautar henta vel, t.d. venjulegur hafragrautur, grautar úr byggi, hveiti, rúgi eða hirsí. Varist að gefa sykraðar blöndur.
Í lagi	Henta almennt ekki.	Hvers kyns grautar henta vel, t.d. venjulegur hafragrautur, grautar úr byggi, hveiti, rúgi eða hirsí. Varist að gefa sykraðar blöndur.
Í lagi en ráðlagðar eru fituminni sýrðar vörur.	Eftir að barnið er orðið 2ja ára hentar að byrja að gefa fituminni mjólkurvörur.	Hvers kyns grautar henta vel, t.d. venjulegur hafragrautur, grautar úr byggi, hveiti, rúgi eða hirsí. Varist að gefa sykraðar blöndur.

	<b>Grænmeti</b>	<b>Ávextir</b>
<b>Undir 4 mánaða</b>	Nei	Nei
<b>4-6 mánaða</b>	Ef barnið þarf ábót má byrja að gefa því fasta fæðu. Fyrsta viðbót getur verið hrísmjölsgrautur, soðnar og maukaðar kartöflur, gulrætur eða maukaður banani.	Ef barnið þarf ábót má byrja að gefa því fasta fæðu. Fyrsta viðbót getur verið hrísmjölsgrautur, soðnar og maukaðar kartöflur, gulrætur eða maukaður banani.
<b>6-9 mánaða</b>	Allt grænmeti þarf að skola vandlega og sjóða. Dæmi um grænmeti getur verið spergilkál, rófur, gulrætur, blómkál, paprika, grænar baunir. Ekki er æskilegt að gefa rabarbara, spínat, sellerí og fennel fram að 1 árs aldri.	Til dæmis maukað epli, perur, melónur og bananar. Ekki er æskilegt að gefa rabarbara
<b>9-12 mánaða</b>	Tómatar bætast við. Ekki er æskilegt að gefa rabarbara, spínat, sellerí og fennel fram að 1 árs aldri.	Appelsínur, mandarínur og aðrir ávextir bætast við. Ekki er æskilegt að gefa rabarbara
<b>12 mánaða –2ja ára</b>	Nú hentar að gefa allt grænmeti, hvort sem er soðið eða hrátt.	Allir ávextir, nema rabarbari, henta vel.
<b>2ja ára og eldri</b>	Nú hentar að gefa allt grænmeti, hvort sem er soðið eða hrátt.	Allir ávextir henta vel.

Kjöt	Fiskur, egg
Nei	Nei
Nei	Nei
<p>Soðið og vel maukað kjöt með kartöflum og grænmeti. Bæta má við teskeið af olíu eða smjöri út í grænmetis-/kjötmaukið þar sem barnið þarf á hlutfallslega mikilli fitu að halda. Lifur og lifrarkæfu má gefa í hófi en ekki á hverjum degi né í hverri viku.</p>	<p>Má byrja að gefa eftir 7-8 mánaða aldurinn.</p>
<p>Kjötið má nú vera soðið eða steikt (en athugið að brenna það ekki eða ofsteikja). Stappa kjötið með kartöflum og grænmeti. Slátur bætist við sem og flestar tegundir af áleggi. Athuga þó vel saltmagn vörunnar. Velja ferskar vörur. Lifur og lifrarpylsu má gefa í hófi en alls ekki á hverjum degi né í hverri viku.</p>	<p>Í lagi</p>
<p>Kjötið má nú vera soðið eða steikt (en athugið að brenna það ekki eða ofsteikja). Slátur og flestar tegundir af áleggi. Athuga þó vel saltmagn vörunnar. Velja ferskar vörur. Lifur og lifrarpylsu má gefa í hófi en alls ekki á hverjum degi né í hverri viku.</p>	<p>Í lagi</p>
<p>Kjötið má nú vera soðið eða steikt (en athugið að brenna það ekki eða ofsteikja). Slátur og flestar tegundir af áleggi. Athuga þó vel saltmagn vörunnar. Velja ferskar vörur. Lifur og lifrarpylsu má gefa í hófi en alls ekki á hverjum degi né í hverri viku.</p>	<p>Í lagi</p>

	<b>Pasta, hrísgrjón</b>	<b>Brauð</b>	<b>Olía, viðbit, sósur</b>
<b>Undir 4 mánaða</b>	Nei	Nei	Nei
<b>4-6 mánaða</b>	Nei	Nei	Ef grænmeti er gefið þá er æskilegt að setja smávegis af olíu eða smjöri út í blönduna.
<b>6-9 mánaða</b>	Má byrja að gefa eftir 7-8 mánaða aldurinn.	Þegar brauð er í boði veljið þá trefjaríkt brauð sem oftast, þ.e. brauð með háu trefja-innihaldi, a.m.k. 5-6 g trefjar í 100 g brauðs. Ekki er mælt með brauði með heilum kornum en brauð úr grófum mjöl-tegundum henta vel.	Æskilegt að setja smávegis af olíu eða smjöri út í grænmetis-og/eða kjötblönduna.
<b>9-12 mánaða</b>	Í lagi	Þegar brauð er í boði veljið þá trefjaríkt brauð sem oftast, þ.e. brauð með háu trefja-innihaldi, a.m.k. 5-6 g trefjar í 100 g brauðs. Ekki er mælt með brauði með heilum kornum en brauð úr grófum mjöl-tegundum henta vel.	Æskilegt að setja smávegis af olíu eða smjöri út í grænmetis-og/eða kjötblönduna.
<b>12 mánaða –2ja ára</b>	Í lagi	Þegar brauð er í boði veljið þá trefjaríkt brauð sem oftast, þ.e. brauð með háu trefja-innihaldi, a.m.k. 5-6 g trefjar í 100 g brauðs. Nú má fara að gefa brauð með heilum kornum í en byrja smátt og smátt.	Æskilegt er að smyrja aðeins meira magni af mjúku viðbiti á brauðið eða gefa aðeins meira af sósu með matnum.
<b>2ja ára og eldri</b>	Í lagi	Þegar brauð er í boði veljið þá trefjaríkt brauð sem oftast, þ.e. brauð með háu trefja-innihaldi, a.m.k. 5-6 g trefjar í 100 g brauðs.	Nota matarolíu til matseldar. Smyrja þunnu lagi af mjúku viðbiti á brauðið. Fitumeiri sósur með orkulitlum mat, t.d. soðnum fiski.

Gagnlegt efni sem tengist næringu barna má nálgast á vef Lýðheilsustöðvar [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is) – Útgefið efni

*Næring ungbarna*

*Ráðleggingar um mataræði og næringarefni*

*Handbók fyrir leikskólaeldhús*

*Sælgæti og smáhlutir geta valdið köfnun*

Sjá einnig grein á vef Lýðheilsustöðvar; *Hvað hentar börnum best að drekka.*

Sérfræðingar á Miðstöð heilsuverndar barna og Rannsóknastofu í næringarfræði við Háskóla Íslands móta ráðleggingar um næringu ungbarna í samvinnu við fagfélög heilbrigðisstétta, Landlæknisembættið og Lýðheilsustöð.

© Lýðheilsustöð, 2009. Uppfært í júní 2011.





LÝÐHEILSUSTÖÐ

