

Ráðleggingar um næringu barna

fyrir dagforeldra og starfsfólk ungbarneleikskóla



Inngangur

Næring barna fyrstu aldursárin leggur grunninn að fæðuvenjum 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.

Hér eru ráðleggingar, sem ætlaðar eru dagforeldrum og starfsfólki í ungbarna-leikskólum, um fæðuval sem hentar börnum á aldrinum eins til tveggja ára. Markmiðið er að auðvelda starfsfólki að gefa börnunum hollan og góðan mat við hæfi. Varðandi þau börn sem byrja hjá dagforeldrum eða í ungbarnaleikskólum fyrir eins árs aldur er bent á bæklinginn [Næring ungbarna](#) en í honum er að finna opinberar ráðleggingar um mataræði barna á fyrsta ári. Ráðleggingar fyrir börn frá eins til tveggja ára aldurs hafa hins vegar ekki verið birtar fyrir en í þessum bæklingi. Aftast í bæklingnum er að finna töflur sem veita yfirsýn yfir hvaða fæðutegundir henta barninu á hverju aldursskeiði. Ef barnið er með fæðuofnæmi þá gilda aðrar ráðleggingar. Þá er foreldrum bent á að hafa samband við heilbrigðisstarfsfólk í ung- og smábarnavernd sem vísa ætti foreldrum með barnið til næringarfræðings/næringarráðgjafa. Loks er í bæklingnum bent á áhugavert efni frá Embætti landlæknis sem tengist næringu barna, einkum skal bent á [Handbók fyrir leikskólaeldhús](#).

Það er von okkar hjá Embætti landlæknis að ráðleggingarnar komi dagforeldrum og starfsfólki ungbarnaleikskóla að góðu gagni.

Fyrir börn að 12 mánaða aldri

Varðandi ráðleggingar að eins árs aldri er alfarið bent á endurskoðaðan bækling um [Næringu ungbarna](#) en í honum er að finna ítarlegar upplýsingar um hvað hentar börnum á fyrsta aldursári að borða.

Fyrir börn 12 mánaða – 2ja ára

Við 12 mánaða aldur eykst fjölbreytni í mataræðinu og getur barnið nú borðað venjulegan hollan og næringarríkan mat svo framarlega sem hann er ekki of sætur eða saltur.

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 skyr. Fituskertar mjólkurvörur henta almennt ekki (léttmjólk, fjörmjólk, undanrenna, léttjógúrt).
- Að börn yngri en 2ja ára fái heldur fituríkara fæði en eldri börn; samsetning fæðunnar sé þannig að fita veiti milli 30-40% orkunnar yfir daginn. Æskilegt er að smyrja aðeins meira magni af mjúku viðbiti á brauðið, gefa börnunum aðeins meira af sósu með matnum eða orkubæta hann með einni teskeið af olíu, ósöltu smjöri eða smjörva.
- Að nota olíu við matargerð í stað smjörs eða smjörlíkis, þar sem því verður við komið.
- Að grænmeti og ávextir séu með öllum máltíðum og sem álegg. Grænmetið getur bæði verið ferskt eða soðið.
- Að bjóða upp á heilkornavörur daglega, t.d. heilkorna trefjarík brauð, þ.e. brauð sem innihalda, a.m.k. 5 g trefjar í 100 g brauðs. Að hafa hafragraut á boðstólum flesta morgna. Nota bygg, hýðishrísgjón og heilkornapasta sem meðlæti í stað fínunninna vara öðru hvoru. Hér getur matvælamerkið [Skráargatið](#) komið að góðum notum.
- Að hafa fisk í boði tvisvar sinnum í viku, bæði feitan og magran.



- Að hafa kjöt gjarnan tvisvar sinnum í viku. Velja ætti fyrst og fremst óunnið, magurt kjöt. Unnar kjötvörur henta ekki ungum börnum og ætti því að takmarka þær eins og kostur er. Með unnum kjötvörum er átt við kjöt (oftast rautt kjöt) sem er reykt, saltað eða rotvarið með nitrati eða nitríti. Sem dæmi má nefna saltkjöt, spægipylsu, pepperóní, beikon, pylsur, bjúgu, kjötfars, hangikjöt og skinku. Lifur og lifrapylsu má gefa í hófi en alls ekki á hverjum degi né í hverri viku. Gott er að miða við að lifrarpylsa sé ekki oftár í boði en tvisvar í mánuði.
- Að salta ekki mat ungra barna né nota kryddblöndur sem innihalda salt. Í staðinn fyrir salt er hægt að bragðbæta matinn með ferskum eða þurrkuðum kryddjurtum, hvítlauk, ferskum engifer, sítrónu eða límónu. Æskilegt er að sjóða grænmeti og kartöflur í ósöltuðu vatni og eins er óþarfi að salta hafragrautinn fyrir börnin.
- Að sykra ekki mat ungra barna þar sem fæðuveitur mótast snemma og barnið gæti þá vanist sætu bragði og átt erfitt með að sætta sig við ósætar vörur síðar. Með sykri er hér átt við hvítan sykurl, hrásykur, þúðursykur, síróp (agave, hlyn, glúkósa, sterkju), hunang o.fl. Takmarkið því einnig sætindi og aðrar sykraðar vörur t.d. kökur, kex og annað bakkelsi. Gos- og svaladrykkir henta ungum börnum ekki því þeir geta skemmt tennur barnsins. Ekki er heldur æskilegt að gefa ungum börnum drykki eða aðrar vörur með sætuefnum.
- Að börn fái D-vítamín daglega en mælt er með að gefa börnunum eina teskeið (5 ml) af Krakkalýsi daglega. Foreldrar og dagforeldrar/starfsfólk ungbarnaleikskóla þurfa að ræða saman hvort barnið fái D-vítamín heima hjá sér eða hjá dagforeldri eða ungbarnaleikskóla.

Hvað ber að varast?

- Ekki er ráðlegt að gefa sojamjól fyrir tveggja ára aldur. Aðrir jurtadrykkir á borð við hafr-, hrís-, möndlu-, og kókosmjól henta ungum börnum ekki heldur. Þessar tegundir hafa ekkert með mjól að gera og geta ekki komið í staðinn fyrir Stoðmjól. Þær eru ekki sambærilegar við kúamjól vegna þess hversu litla orku,

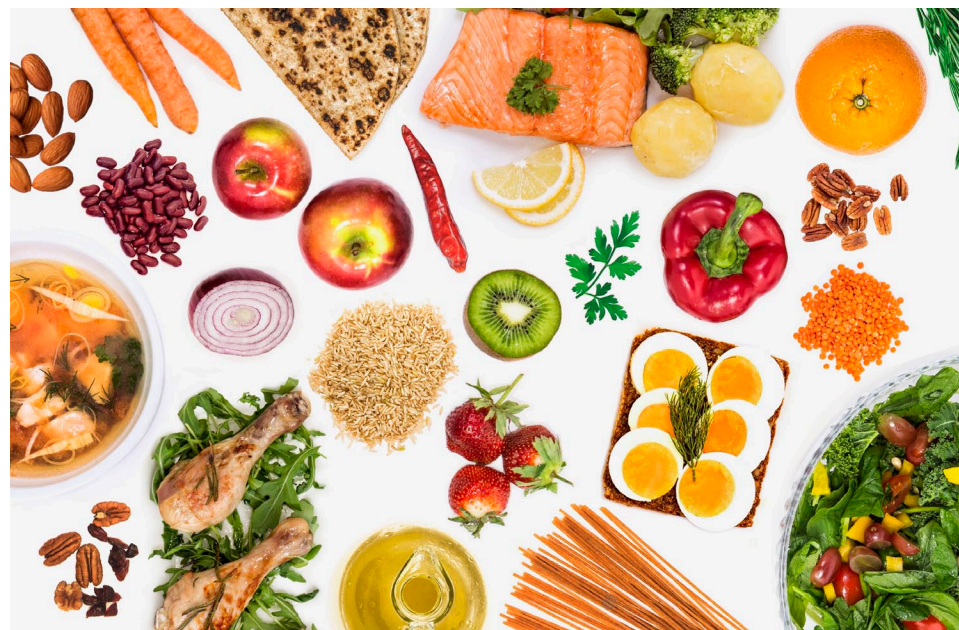


prótein og fitu þær innihalda, auk þess sem lítið er af vítamínum og steinefnum í þessum vörum frá náttúrunnar hendi. Að auki er ekki mælt með hrísmjól fyrir börn yngri en 6 ára vegna þess að hún getur innihaldið arsen, sjá [ráðleggingar varðandi arsen og aðra þungmálma](#) á vef Embættis landlæknis.

- 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.
- Ráðlagt er að fara sparlega með kanil og kanilsykur og ekki hafa hann á borðum dagsdaglega. Mikið magn af kúmaríni, sem er í flestum tegundum af kanil, getur valdið skaða á lifur hjá ungum börnum.
- Gefið ungbarni aldrei fæðu sem getur staðið í hálsinum á því, svo sem hnetur, brjóstsýkur, harða eða stóra bita.

Fyrir börn 2ja ára og eldri

Þegar börn hafa náð 2ja ára aldri gilda [almennar ráðleggingar Embættis landlæknis um mataræði](#).



Gagnlegt efni

sem tengist næringu barna má nálgast á [vef Embættis landlæknis](#) og víðar:

Næring ungbarna

Ráðleggingar um mataræði

Handbók fyrir leikskólaeldhús

Skráargatið

Skoðaðu saltið

Sykurmagn.is

Matvendi barna– hagnýtar ráðleggingar

Upplýsingar um fæðuofnæmi og fæðuóþol

Heilsuvera.is

© Embættis landlæknis

1. útgáfa 2009

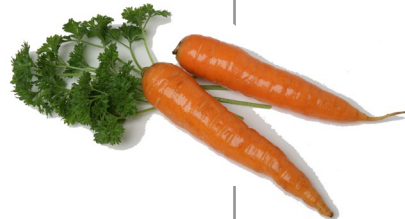
2. útgáfa 2011

3. útgáfa, uppfært 2018.



	Undir 4 mánaða	4-6 mánaða	6-9 mánaða	9-12 mánaða	12 mánaða – 2ja ára	2ja ára og eldri
Mjól til drykkjar	Brjóstamjólk (eða sérstök ungbarna-blanda, nægi brjósta-mjólk ekki sem eina næring).	Brjóstamjólk (eða sérstök ungbarnablanda).	Brjóstamjólk eða stoðblanda ef brjóstamjólk nægir ekki, t.d. Stoðmjólk.	Brjóstamjólk eða Stoðmjólk.	Brjóstamjólk eða Stoðmjólk.	Léttmjólk, athuga að takmarka neyslu á mjólk og mjólkurvörum við 500 ml á dag.
Mjólkurvörur út á grauta	Nei	Nei	Stoðmjólk.	Stoðmjólk.	Stoðmjólk/nýmjólk.	Nýmjólk/léttmjólk.
Sýrðar mjólkur-vörur (hreinar, ósykraðar og án sætuefna)	Nei	Nei	Í mesta lagi í matargerð en ekki sem máltíð.	Í mesta lagi í matargerð en ekki sem máltíð.	Í lagi ef fullfeitar.	Í lagi.
Grautar	Nei	Ef barnið þarf ábót getur það fengið að smakka litla skammta af öðrum mat. Fyrsta viðbótin getur verið grautur úr hrísmjöli, hirsí, bókhveiti, höfrum, rúgi eða byggi, soðnar og maukaðar kartöflur, gulrætur, rófur eða maukaður banani, epli og perur. Æskilegast er að velja járnþettan graut sem er sérstaklega ætlaður ungbörnum og án aukabragðefna en forðast sykraðar blöndur.	Velja grauta úr mismunandi korntegundum t.d. höfrum, byggi, bókhveiti, rúgi eða hirsí. Æskilegast er að velja járnþettan graut sem er sérstaklega ætlaður ungbörnum og án aukabragðefna en forðast sykraðar blöndur.	Hvers kyns grautar henta vel, t.d. venjulegur hafragrautur, grautar úr byggi, bókhveiti, rúgi eða hirsí. Gott er að nota áfram járnþettan graut á meðan fjölbreytni fæðunnar eykst. Varist að gefa sykraðar blöndur.	Hvers kyns grautar henta vel, t.d. venjulegur hafragrautur, grautar úr byggi, bókhveiti, rúgi eða hirsí. Varist að gefa sykraðar blöndur.	Hvers kyns grautar henta vel, t.d. venjulegur hafragrautur, grautar úr byggi, bókhveiti, rúgi eða hirsí. Varist að gefa sykraðar blöndur.



	Undir 4 mánaða	4-6 mánaða	6-9 mánaða	9-12 mánaða	12 mánaða – 2ja ára	2ja ára og eldri
Grænmeti og ávextir	Nei	Ef barnið þarf ábót getur það fengið að smakka litla skammta af öðrum mat. Fyrsta viðbótin getur verið grautur, úr hrísmjöli, hirsu, bókhveiti, höfrum, rúgi eða byggi, soðnar og maukaðar kartöflur, gulrætur, rófur eða maukaður banani, epli og perur.	Flestar tegundir grænmetis og ávaxta hentar. Dæmi um grænmeti: Spergilkál, rófur, gulrætur, blómkál, paprika, grænar baunir ofl. Dæmi um ávexti: Maukuð epli, perur, melónur og bananar. Rétt er að forðast rabbarbara vegna oxalsýru og spínat, sellerí, rauðrófur og fennel vegna mikils magns nitrats í þessum fæðutegundum. Grænmeti og ávexti þarf að skola vandlega og sjóða grænmetið.	Flestar tegundir grænmetis og ávaxta henta. Rétt er að forðast rabbarbara vegna oxalsýru og spínat, sellerí, rauðrófur og fennel vegna mikils magns nitrats í þessum fæðutegundum. Grænmeti og ávexti þarf að skola vandlega.	Í lagi. 	Í lagi.
Kjöt	Nei	Nei	Soðið og vel maukað kjöt (stundum innmat og slátur) með kartöflum og grænmeti. Bæta við teskeið af olíu, ósöltu smjöri eða smjörva út í grænmetis-/kjötmaukið. Velja óunnar vörur og ekki salta matinn. Lifur og lifrarpýlsu má gefa í hófi en alls ekki á hverjum degi né í hverri viku.	Kjötið má nú vera soðið eða steikt (en athugið að brenna það ekki eða ofsteikja). Stappa kjötið með kartöflum og grænmeti, olíu, ósöltu smjöri eða smjörva. Velja óunnar vörur og ekki salta matinn. Lifur og lifrarpýlsu má gefa í hófi en alls ekki á hverjum degi né í hverri viku.	Í lagi. Velja óunnar vörur og sleppa því að salta mat fyrir barnið. Lifur og lifrarpýlsu má gefa í hófi en alls ekki á hverjum degi né í hverri viku.	Í lagi. Velja óunnar vörur og stilla salti mjög í hóf. Lifur og lifrarpýlsu má gefa í hófi en alls ekki á hverjum degi né í hverri viku.
Fiskur, egg, baunir og linsur	Nei	Nei	Í lagi.	Í lagi.	Í lagi.	Í lagi.
Bygg, pasta, hrísgrjón	Nei	Nei	Má byrja að gefa þegar barnið ræður við heldur kornóttari mat.	Í lagi.	Í lagi.	Í lagi.

	Undir 4 mánaða	4-6 mánaða	6-9 mánaða	9-12 mánaða	12 mánaða – 2ja ára	2ja ára og eldri
Brauð	Nei	Nei	Þegar barnið ræður við það má gefa brauð í litlum bitum. Velja sem oftast gróf, heilkorna brauð sem innihalda, a.m.k. 5 g trefjar í 100 g. Ekki er mælt með brauði með heilum kornum en brauð úr grófum mjöltegundum henta vel.	Þegar brauð er í boði velja þá gróf, heilkorna brauð sem oftast, þ.e. brauð sem innihalda, a.m.k. 5 g trefjar í 100 g. Ekki er mælt með brauði með heilum kornum en brauð úr grófum mjöltegundum henta vel.	Þegar brauð er í boði velja þá gróf heilkorna brauð sem oftast, þ.e. brauð sem innihalda, a.m.k. 5 g trefjar í 100 g. Nú má fara að gefa brauð með heilum kornum en byrja smátt og smátt.	Þegar brauð er í boði velja þá gróf, heilkorna brauð sem oftast, þ.e. brauð sem innihalda, a.m.k. 5 g trefja í 100 g.
Álegg	Nei	Nei	Smurálegg, t.d. smurost, lífrakæfu, maukaða lárperu (avókadó) eða banana. Mælt er með að gæta fjölbreytni í vali á áleggi þannig að barn fái ekki alltaf sama álegg.	Smurálegg, t.d. smurost, lífrakæfu, maukaða lárperu (avókadó) eða banana. Mælt er með að gæta fjölbreytni í vali á áleggi þannig að barn fái ekki alltaf sama álegg. Flestar tegundir af áleggi í lagi en þó henta unnar kjötvörur ekki eins og t.d. spægipylsa, pepperóní, hangikjöt eða skinka.	Flestar tegundir af áleggi í lagi þó eru unnar kjötvörur ekki æskilegar og ber að stilla þeim í hóf eins og kostur er.	Flestar tegundir af áleggi í lagi þó eru unnar kjötvörur ekki æskilegar og ber að stilla þeim í hóf eins og kostur er.
Olía, viðbit, sósur	Nei	Ef grænmeti eða kartöflur eru gefnar þá er æskilegt að setja eina teskeið af olíu, ósöltu smjöri eða smjörva út í blönduna.	Æskilegt að setja eina teskeið af olíu, ósöltu smjöri eða smjörva út í grænmetis-, kjöt- og/eða fiskblönduna.	Æskilegt að setja eina teskeið af olíu, ósöltu smjöri eða smjörva út í grænmetis-, kjöt- og/eða fiskblönduna.	Æskilegt er að smyrja aðeins meira magni af mjúku viðbiti á brauðið, gefa aðeins meira af sósu með matnum eða orkubæta hann með einni teskeið af olíu, ósöltu smjöri eða smjörva.	Nota matarolíu í matseld. Smyrja þunnu lagi af mjúku viðbiti á brauðið. Fitumeiri sósur með orkulitlum mat, t.d. soðnum fiski.