

Livsmedel man ska undvika	1
Gröna bladgrönsaker	1
Grön potatis	1
Honung	1
Opastöriserad mjölk	1
Salt	1
Socketer	2
Hela nötter och jordnötter	2
Hygien	2
Att börja smaka riktigt mat .	2
Valet av råvaror	3
Tillagning	3
Förvaring och rester	3
Länkar	3

Det är enkelt, billigt och roligt att göra egen barnmat, men den största vinsten är att du enklare kan kontrollera vad ditt barn faktiskt får i sig.

Livsmedel man ska undvika

Enligt Livsmedelsverket bör man undvika att ge vissa livsmedel till barn under ett år, och mycket forskning tyder på att de har rätt. Här är listan:

Gröna bladgrönsaker

Vänta med att ge gröna bladgrönsaker, som salladsblad, ruccola och spenat, tills barnet fyllt ett år. Öka sedan mängden efter hand. De här grönsakerna innehåller mycket nitrat som kan omvandlas till nitrit i kroppen. Hos barn under ett år kan nitrit hindra transporten av syre i blodet.

Grön potatis

Grön eller skadad potatis innehåller solanin, ett ämne som kan ge magont, kräkningar och diarré. Både vuxna och barn bör därför undvika grön potatis. Det finns också lite solanin i oskadad potatis, mest strax under skalet. Skala därför potatis, även färskpotatis, innan den ges till barn under ett år.

Honung

Ge inte honung till barn under ett år. Den kan innehålla sporer som i sällsynta fall kan utvecklas till bakterier i tarmen och där producera ett farligt gift, botulin.

Opastöriserad mjölk

Opastöriserad mjölk kan innehålla skadliga bakterier, som ehec och campylobacter. Ehec är en ganska ”ny” bakterie som började spridas i Sverige på 90-talet, och som kan orsaka allvarliga njurskador hos små barn.

Salt

Var försiktig med salt till barn under ett år. Små barn kan nämligen inte reglera saltbalansen på rätt sätt. När du ger av familjens mat, ta undan lite till barnet innan du saltar. Undvik salta snacks och ge inte salta charkprodukter, till exempel korv och kassler, så ofta.

socker

Undvik sötade livsmedel så långt det går. Socker ger bara tomma kalorier – inga vitaminer och mineraler. Det finns mycket socker i till exempel smaksatt yoghurt och fil, kex och kakor, nyponsoppa och krämer, sylt och marmelad och förstås godis och glass.

Söta drycker som saft, fruktdryck och läsk innehåller också mycket socker. Ge inte sådana drycker utan vänj i stället barnet vid att dricka vatten.

Hela nötter och jordnötter

Tidigare trodde man att allergi kunde förebyggas om man väntade med att ge barn nötter och jordnötter tills de var ett år, men nyare forskning visar att det inte är så. Däremot finns det risk att barn sätter hela nötter och jordnötter i halsen, men små bitar går bra.

Hygien

Det är alltid viktigt med god hygien vid matlagning, men när man lagar mat till små barn är det viktigare än vanligt. Det är också bra att tänka på att barns luktsinne och smaksinne är "oförstörda" jämfört med den vuxnes. Detta gör att diskmedelsdoft och rengöringsmedel kan förstöra matupplevelsen för det lilla barnet, trots att man som vuxen inte förnimmer någon doft eller smak annat än från maten. Använd därför hett vatten för rengöring i största möjliga mån, och oparfymerat diskmedel.

Att börja smaka riktigt mat

På grund av barnets otränade smaklökar är det bra att låta barnet prova en sak i taget. Koka en sorts rotfrukt, t.ex palsternacka, morot eller potatis i lite vatten, håll av nästan allt vatten, mosa och låt barnet prova när moset kallnat till kroppstemperatur. När barnet vant sig vid en smak kan man börja med nästa, eller smaksätta den invanda smaken med osaltat smör, kallpressad rapsolja eller en god örtekrydda. Bli inte förtvivlad om barnet spottar ut maten du lagat de första 50 gångerna, det är svårt att vänja sig vid fast föda och nya smaker. Så länge barnet ammas behöver man inte få panik över näringsbrist.

Låt barnet uppleva, kladda, prova. Mat ska vara roligt, spännande och värt att utforska. Ett sätt att komma i kontakt med riktig mat i början är att låta barnet sitta med vid familjens måltider och hålla smör. Smör har en fast form som går att hålla även för ett litet barn, men är näst intill omöjligt att sätta i halsen då det smälter av kroppstemperaturen. Barnet kan då styra sin smakupplevelse själv, och det osaltade smöret har en lockande smak på grund av fetthalten. Om det är den första nya smak barnet vänjer sig vid blir det även ett lätt sätt att "piffa till" puréer. Kokt palsternacka utan salt och kryddor kan kanske upplevas som lite vattnigt, men med en klick smör blir det plötsligt mer smakligt, då fett och smörets arom fungerar som en bra smakförstärkare.

Valet av råvaror

Välj råvaror med omsorg. Skölj och skala noga. Kontrollera att kött och fisk håller god kvalitet. Välj gärna så giftfritt som möjligt, egenodlat och ekologiskt. Ägg är ett komplett livsmedel med mycket bra näringsvärde. Servera dock aldrig råa ägg till barn, om du inte är helt säker på att de är utan riskabla bakterier. Var inte rädd för fett, men var noga med vilket fett du använder. Smör och kallpressade oljor är bra, härdat fett som exempelvis margarinprodukter och vanlig matolja är sämre.

Tillagning

Du lagar barnmat på precis samma sätt som du lagar mat till vuxna. Det är faktiskt inte mer komplicerat än så. Det enda man behöver tänka på är konsistensen, och det som nämnts ovan. Med en stavmixer blir det väldigt enkelt att mosa och puréa, men det är på inget vis omöjligt utan. Stekt och kokt kött mals eller hackas mycket fint. Stekt och kokt fiskt mosas oftast lätt med en gaffel. Det samma gäller ofta kokta grönsaker. Grönsaker och frukt med långa trådiga fibrer kan man riva innan tillagning, så går det lätt att mosa sedan.

En del barn tycker om grytor och soppor, med många olika smaker som blandas. Andra barn vänjer sig aldrig vid "röror", och vill ha var smak för sig. Detta får givetvis styra hur du lagar mat till ditt barn, om du inte väljer att barnet från början ska äta samma mat som resten av familjen. Om du vill att barnet ska äta samma som resten av familjen är det viktigt att tänka på att ta undan lite innan du saltar.

Förvaring och rester

När man gör barnmat kan underlätta att göra storkok, det går ju inte åt så mycket puré per gång. Har man tillgång till frys kan man med fördel frysa småportioner i iskubsformat, det tinar fort och är lätt att värma. Man kan även efterkonservera på småburkar, (läs mer om hur under "konservering") om man inte har en frys.

Rester på tallriken som barnet ätit ifrån bör inte sparas och värmas om, detta för att minska risken för bakterietillväxt i maten. Är man sparsam är det då bättre att lägga upp lite i taget och ta om vid behov än att lägga upp mycket på en gång. Dela heller inte sked med barnet.

Länkar

- [Egen barnmat](#) av fruV