

När ditt barn är någonstans mellan 4 till 6 månader är det dags att börja introducera annan mat än bröstmjolk och/eller ersättning.

Jag har gjort väldigt mycket barnmat själv. Jag har inte gjort storkok för att jag föraktar färdig barnmat, utan för att vår son inte äter burkmat. Det började med att jag kokade potatis, mosade och frös in smakportioner. Att frysa in smakportioner i iskuber eller bullformar är väldigt praktiskt. När det börjar bli dags att utöka smakportionerna är det bara att blanda som man vill bland det man frusit in. Frys in och lägg sedan de frysna bitarna i matlådor som du märkt upp. Jag gjorde länge på det här sättet, även med kött och fisk. Det var lätt att komponera ihop en måltid och att variera sig genom att man kunde plocka fram några olika kuber varje dag. Det går fort att värma i mikron eller på spisen. Jag kryddade maten för att ge smak, salt ska man undvika tills barnet är över 1 år. Basilika, oregano, dill och så småningom lite peppar använde jag mycket. Smaka av maten!

Det är inte så himla svårt att göra egen barnmat, det gäller bara att tänka ut hur det ska göras på enklaste sätt. Jag använde mixern väldigt mycket i början, men just till potatis är det ingen hit. Potatis innehåller mycket stärkelse, det upptäckte jag då jag fick ideén att göra potatismos i mixern. Det såg bokstavligen ut som lim, segt lim. Jag kan inte komma ihåg varför jag ändå frös ner några burkar. När jag tinade upp en burk potatislim hade den förvandlats till en potatis studsboll. Jag kastade burkarna och serverade välling till lunch den dagen. När vi ändå är inne på hur man inte ska göra barnmat kan jag berätta att en vän tyckte hennes son skulle få smaka pannkaka. Åter igen är mixern med i bilden, att köra pannkaka i mixerna rekommenderas inte heller. Det blev en kladdig klump.

Allt eftersom Gustav började sova mindre på dagarna så tyckte jag att det här med att göra egen barnmat inte kändes lika enkelt längre. Jag hann inte riktigt med och tänkte att några färdiga burkar mat kunde vara bra att ha hemma. Jag köpte några burkar barnmat, men vår annars så matglada son stenvägrade. Jag antar att han helt enkelt hade vant sig vid mitt sätt att tillaga mat (jag vet inte riktigt om det är bra eller dåligt). Det var bara att bita ihop och fortsätta med storkoken. Vissa dagar hade jag gett vad som helst för enkelheten i att servera en färdig burk med mat utan att jag själv hade behövt laga till den. I efterhand har jag fått tipset att krydda den färdiga barnmaten lite extra, med kryddor som man brukar använda i den egna maten. Det låter som ett bra tips, själv hann jag aldrig prova detta.

När barnet börjar närma sig 1 år blir det här med mat mindre komplicerat eftersom de då kan äta i princip samma mat som de övriga i familjen.

Ibland tycker jag att det kan bli så himla laddat när man pratar om barnmat. Vissa menar att om man köper färdigmat på burk så vet man att barnet får i sig en allsidig kost och alla vitaminer som barnet behöver. Andra menar att alla borde göra egen barnmat eftersom den köpta maten inte innehåller nog med näring. "hälften är ju bara vatten" har jag hört ett antal gånger. Vad som är bättre eller sämre för barn lägger jag mig inte i. Jag tror att ett barn som får hemgjord barnmat har det likabra som de barn som får varje måltid serverat ur en glasburk köpt på affären. Det fanns ju faktiskt barn som fick mat även innan alla möjliga olika rätter till barn kunde köpas färdiga. I vår familj har vi inte haft något val eftersom vår

son, som jag tidigare nämnt, inte åt burkmat. Det finns dock en sak som jag tycker är väldigt negativ med all denna färdiglagade barnmat, jag tror den påverkar vårt självförtroende i negativ riktning. Att laga egen mat till våra barn kanske inte bara känns jobbig, utan svårt. När det finns en hel uppsjö av färdiga maträtter till mitt barn, till ett överkomligt pris, kan jag då göra det lika bra själv? Får jag med alla näringsämnen? Blir maten god? Det är enkelt att köpa mat på burk. Jag tror i och för sig att de här tankarna gäller alla halvfabrikat. Enkla saker känns så svåra och vi tänker oss inte ens för.