



## Næring 1-2 ára barna

Barn á þessum aldri getur borðað venjulegan heimilismat, en ekki er æskilegt að salta matinn né nota kryddblöndur.

Mikilvægt að hafa mataræðið fjölbreytt, að velja úr sem flestum fæðuflokkum daglega.

Mælt með því að borða fisk 2-3 sinnum í viku. Ein af fiskmáltíðunum ætti að vera feitur fiskur en hann er ríkur af D-vítamíni og löngum ómega-3-fitusýrum.

Veljið ferskar kjötvörur. Mælt er með því að velja magurt kjöt þegar það er í boði. Lifur og lifrapylsu má gefa í hófi.

Gott er að hafa hafragraut á boðstólnum, að minnsta kosti suma morgna.

Ráðlagt er að nota olíu við alla matargerð þar sem því verður við komið.

Mælt með því að gefa barni grænmeti og/eða ávexti með öllum mat og einnig milli mála.

Gott er að gefa barni heilkorna trefjarík brauð.





## Næring 1-2 ára barna



Gefið eina teskeið af krakkalýsi (5 ml) eða D-vítamíndropa.

Ef barn er hætt á brjósti þá er mælt með stoðblöndu til 2ja ára.

Nota má nýmjólk út á grauta.

Takmarkið neyslu á mjólkurafurðum við 500 ml á sólarhring ef barn er ekki á brjósti.

Fituminni vörur henta ekki á þessum aldri (léttmjólk, fjörmjólk, undanrenna, léttjógúrt). Fita er mikilvægur orkugjafi og úr henni fáum við lífsnauðsynlegar fitusýrur (omega 3 og 6) og fituleysin vítamín.

Barn á þessum aldri þarf ekki að drekka á nóttunni.

Verndum tennurnar. Gefið vatn við þorsta.



## Næring 1-2 ára barna



Tilbúinn ungbarnamatur er yfirleitt maukaður og einhæfur. Börn sem fá ungbarnamat í pokum sjúga matinn í sig og fá því minni æfingu í að tyggja. Þau upplifa heldur ekki lykt og útlit matarins. Ekki er ástæða til að forðast tilbúinn mat algjörlega, en ekki er gott að hann sé eina fæða barnsins.

Mælt er með því að sykra ekki mat ungra barna og venja þau við sætt bragð (hvítur sykur, hrásykur, púðursykur, sýróp, hunang o.fl.).

Ekki er heldur æskilegt að gefa ungum börnum drykki eða aðrar vörur með sætuefnum.

Ráðlagt er að fara sparlega með kanil og kanilsykur og ekki hafa hann á borðum dagsdaglega. Mikið magn af kúmarin sem er í kanil getur valdið skaða á lifur hjá ungum börnum.

Ekki er ráðlagt að gefa börnum undir sex ára aldri drykki úr hrísgrjónum vegna arseninnihalds þeirra. Það er ekki þörf að útiloka grauta úr hrísmjöli. Hafið fjölbreytni í fyrirrúmi við val á grautum.



## Næring 1-2 ára barna

Mælt er með því að fjölskyldan borði saman við matarborðið.

Það krefst vinnu og þolinmæði að venja barn á nýjan mat. Það getur tekið 8-15 skipti fyrir barn að venjast nýrri fæðutegund.

Mikilvægt er að skapa ákveðna ró við matarborðið þegar barn prófar nýjan mat í fyrsta sinn.

Hægt er að bjóða barni nýjan mat sem meðlæti á meðan það er að kynnst bragðinu.

Ekki pína mat í barnið heldur hvetjið það til að smakka. Þvinganir geta ýtt undir matvendi.

Veitið jákvæðan stuðning og hvatningu og setjið reglur miðað við aldur barns og þroska.

Ef barn hefur ekki lyst á matnum á ekki að bjóða því annan mat í staðinn.

Mat ætti aldrei að nota í refsiskyni eða til að verðlauna.



Börn læra það sem fyrir þeim er haft.

Verum góðar fyrirmyndir.