



Næring barna eldri en 2 ára

Nú fylgir barnið almennum ráðleggingum um mataræði.

Bjóðið upp á fjölbreytni í mat. Takmarkið salt og sykur í fæði.

Ráðlagt að gefa barni grænmeti og/eða ávexti með öllum máltíðum og sem millibita.

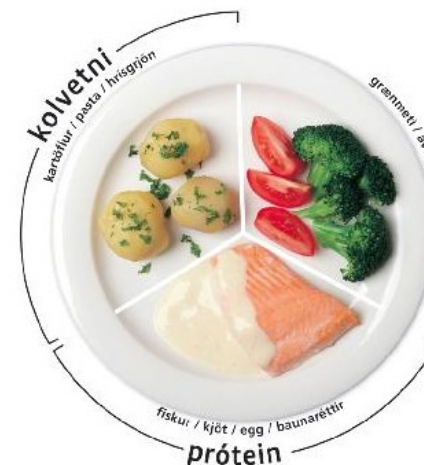
Mælt með því að borða fisk 2-3 sinnum í viku. Ein af fiskmáltíðunum ætti að vera feitur fiskur, en hann er ríkur af D-vítamíni og löngum ómega-3-fitusýrum.

Veljið ferskar kjötvörur. Mælt er með því að velja fyrst og fremst óunnið magurt kjöt.

Takmarkið mjólkurafurðir við 500 ml á sólarhring. Ráðlagt að gefa vatn til drykkjar milli máltíða. Börn eldri en 2ja ára geta nú vanist því að fá fituminni mjólkurvörur og léttmjólk til drykkjar.

Trefjar eru nauðsynlegar fyrir starfsemi meltingarfæranna og gefa seddutilfinningu. Mælt með því að velja trefjarík heilkornabrauð.

Gefið barni daglega eina teskeið af krakkalýsi (5 ml).



Æskileg samsetning mátiða:

- 1/3 grænmeti eða ávextir
- 1/3 kolvetnarík matvæli, s.s. hýðishrísgrjón, heilkornapasta, bygg, kartöflur eða gróft brauð.
- 1/3 próteintík matvæli s.s. fiskur, kjöt, egg eða baunir.



Næring barna eldri en 2 ára

Hrósið barninu fyrir að smakka á nýjum mat. Það getur tekið 8-15 skipti fyrir barn að venjast nýrri fæðutegund.

Gerið matinn spennandi og höfðið til hollustunnar.

Best er að borða fjölbreyttan mat til að fá öll þau vítamín og steinefni sem við þurfum.

Gott er að lesa innihaldslýsingar á matvælum og velja matvæli sem merkt eru með græna skrárgatinu.

Hlustum eftir svengdar- og seddutilfinningunni



Einfalt að velja hollara

Græna skrárgatið:

- Gefur til kynna holla valið í hverjum vöruflokki.
- Minni og hollari fita, minni sykur, minna salt, meiri trefjar og heilkorn.

Lestu meira um
Skrárgatið á
skraargat.is



Höndin stækkar með barninu
samhliða því sem orkuþörfin eykst



Næring barna eldri en 2 ára

Foreldrar ráða matseðli. Tryggið að maturinn sé girnilegur en börn meta mat af útliti.

Mikilvægt er að hafa gott andrúmsloft við matarborðið og gefa barni minnst 25 mínútna matartíma. Skammtið barni lítið í einu og látið það biðja um meira.

Það krefst vinnu og þolinmæði að venja barn á nýjan mat. Hvetjið það til að smakka og ekki nota þvinganir, en þær geta ýtt undir matvendi.

Hægt er að bjóða nýjan mat sem meðlæti á meðan barnið er að kynnast bragðinu.

Ef barn hefur ekki lyst á matnum ætti ekki að verðlauna það með einhverri annari fæðutegund.

Veitið jákvæðan stuðning og hvatningu, setjið reglur miðað við aldur barns og þroska og verið góðar fyrirmyndir.

Gefið tönnunum hvíld á milli máltíða svo munnvatnið getið leikið um þær, það verndar tennurnar. Sífelld nart getur skemmt tennur.

