

*Kom ihåg att servera tillräckligt stora bitar så att barnet kan greppa tag i dem!*

# Nya matupptäckter!

## VAD ÄR DET OCH VARFÖR SKA VI PROVA PÅ DET?

- » Barn som äter fingermat äter själva i stället för att bli matade
- » Barnet bekantar sig med mat med alla sinnen och genom att prova själv
- » Stöder utvecklingen av barnets motoriska färdigheter, koordinationen mellan öga och hand och utvecklar barnets tuggande
- » Låter barnet uppleva nya smaker och ger barnet mod att våga prova på ny mat
- » Du kan använda enbart fingermat för att vänja barnet vid fast mat, eller använda det som komplement till puréer, t.ex. som en del av en måltid och som mellanmål
- » När man börjar med fingermat är bröstmjolk eller ersättning fortfarande barnets huvudsakliga föda, så det gör inget om barnet äter små mängder i början
- » Barnet kan äta fingermat tillsammans med resten av familjen vid matbordet, och vänja sig vid gemensamma måltider
- » THL:s kostrekommendationer för barnfamiljer ligger som grund även för fingermat

## NÄR KAN MAN ÄTA FINGERMAT?

- » Fingermat passar både för små barn och bebisar ända från 6-månadersålder, enligt barnets färdigheter!

### Det är tryggt att börja när barnet

- » Kan sitta stadigt i en barnstol eller i famnen
- » Kan kontrollera huvudets rörelser och koordinera ögonen
- » Visar intresse för mat och försöker greppa tag i maten själv
- » Kan greppa tag i maten och föra maten till munnen
  - » Inte spottar ut maten med tungan

## SÄKERHET VID MATBORDET

- » Lika tryggt som att äta puread mat, när man kommer ihåg de grundläggande reglerna
- » Det är bra att repetera anvisningarna för första hjälpen, precis som innan man börjar med puread mat
- » Övervaka alltid barnet vid måltiden
- » Barnet sitter upprätt
- » Det är normalt med kräkreflexer när barnet lär sig äta fingermat, barn har en stark kräkreflex
- » Vuxna ska inte sätta fingrarna i barnets mun när barnet hostar, så inte maten trycks längre ner i strupen
- » Kontrollera att barnets mun är tom när måltiden är slut
- » Bitarna ska vara tillräckligt stora och sådana att barnet kan mosa dem i munnen
- » Ju mindre barn desto större bitar

## VAD KAN MAN BÖRJA MED?

- » Banan (åtminstone delvis skalad)
- » Moget päron
- » Bär (då barnet har lärt sig pincettgreppet)
- » Skalad gurka
- » Avokado
- » Honungs- eller vattenmelon
- » Tomat
- » Brödskivor/brödbitar utan salt
- » Bitar av mörkt kött, t.ex. kyckling eller fisk

### Kokt:

- » Potatis
- » Morot
- » Batat
- » Palsternacka
- » Broccoli
- » Blomkål
- » Något större fullkornspasta
- » Ägg



*Servera samma mat flera gånger, så att du småningom utökar med nya smaker.*

