



Næring 6-9 mánaða barna

Þegar barnið er orðið 6 mánaða fer það smám saman að borða fjölbreyttan, maukaðan mat og drekka úr stútkönnu ef það er ekki á brjósti. Við þennan aldur hefur hæfileikinn til að flytja fæðu aftur í munninn og kyngja þroskast og áhugi barns á mat aukist.

Mælt er með að gefa eina nýja fæðutegund í einu en auka fjölbreyttina nokkuð fljótt, þ.e. gefa mismunandi tegundir fæðu í litlu magni með áferð sem hentar barninu.

Talið er að barn sem frá upphafi venst því að borða mat með mismunandi áferð og bragði verði síður matvant seinna meir.

Lesið í tjáningu barnsins og lærið að þekkja hvenær barnið er búið að fá nóg.

Nauðsynlegt er að öll börn fái D-vítamíndropa (10 míkrogrömm) daglega eða eina teskeið af krakkalýsi (5 ml).



Ráðlagt er að hafa barnið áfram á brjósti.
Rétt er að draga úr pelanotkun þeirra barna sem hafa fengið pela og hætta næturgjöfum.



Næring 6-9 mánaða barna

Veljið grauta úr mismunandi korntegundum til að tryggja fjölbreytni í vali (hrísmjöli, maís, hirsí, hörfum, byggi, hveiti, rúgi, spelti). Brjóstamjólk eða stoðblanda út á grautinn gerir hann auðmeltari.

Best er að velja sértílbúinn ungbarnagraut, sem er járn- og vítamínbættur og án aukabragðefna, en forðast sætar tilbúnar blöndur. Mælt er með því að foreldrar lesi utan á umbúðir og skoði járn magn.

Gefa má barni maukað grænmeti svo sem kartöflur, rófur og gulrætur. Smátt og smátt má bæta við spergilkáli (brokkólí), blómkáli, grænum baunum og fleiri tegundum. Best er að nota ferskt eða fryst grænmeti, en allt grænmeti þarf að skola og sjóða.

Gefa má maukaða ávexti svo sem banana, epli og perur.

Barn á þessum aldri má borða kjöt, fisk og egg. Gott er að nota soðvatn og olíu, ósaltað smjör eða smjörva til að mauka með.

Ráðlagt er að hafa barnið áfram á brjósti en þau börn sem eru ekki á brjósti geta nú fengið stoðblöndu, t.d. Stoðmjólk, en hún er ætluð börnum frá sex mánaða aldri. Gefið barni vatn og varist sæta drykki.

Venjuleg kúamjólk, sýrðar mjólkurvörur og fituskertar mjólkurvörur (léttmjólk, fjörmjólk, undanrenna, skyr, léttjóгурt) henta ekki börnum á þessum aldri, m.a. vegna hás hlutfalls próteina og lítillar fitu.

Fita er mikilvægur þáttur í fæðu barnsins. Æskilegt er að bæta við einni teskeið af matarolíu út í grænmetismauk og annan fitusnauðan mat.

Ekki er mælt með því að salta eða sykra mat fyrir ungbörn.





Næring 6-9 mánaða barna

Þegar barnið ræður við má gefa því brauð í litlum bitum með smuráleggi t.d. smurosti, lifrakæfu, maukaðri lárperu (avókadó) eða banana. Ekki er mælt með brauði með heilum kornum í, en brauð úr grófum mjöltegundum henta vel.

Mælt er með að gæta fjölbreytni í vali á áleggi þannig að barn fái ekki sama álegg alla daga.

Mikilvægt er að gæta fyllsta hreinlætis við að útbúa matinn fyrir barnið.

Ef notuð eru frosin ber er ráðlagt að sjóða þau til að koma í veg fyrir sýkingar.

Ekki er talin ástæða til að fresta því að kynna fyrir barni nýja fæðutegund jafnvel þó að það sé í áhættuhópi fyrir ofnæmi, nema að ofnæmi hafi verið staðfest.

Foreldrum er bent á að leita til næringarfræðings eða næringarráðgjafa áður en farið er að útiloka einstaka fæðutegundir.



Varist harða bita sem geta staðið í hálsinum, svo sem hnetur, poppkorn, brjóstsykur



Næring 6-9 mánaða barna

Óæskileg fæða fyrir ung börn

- Skyr, jógúrt og aðrar sýrðar mjólkurvörur vegna hás hlutfalls próteins og líttillar fitu.
- Rabbabari vegna oxalsýru. Spínat, sellerí og fennel vegna mikils magns af nítrats í þessum vörum.
- Unnar kjötvörur, saltmikið álegg, líkt og spægipylsa, pepperóni og hangikjöt hentar ekki ungum börnum.
- Hunang. Það getur innihaldið dvalargró sem í mjög sjaldgæfum tilvikum geta þróast í bakteríur í meltingarvegi sem framleiða hættulegt eitur, bótulisma.
- Takmarka þarf magn rúsína hjá ungum börnum við hámark 50 gr á viku (10-15 rúsínur á dag) vegna sveppaeiturs sem getur verið til staðar.
- Hörfræ og sólblómafræ ætti eingöngu að gefa í hófi en þau innihalda mikið magn af þungmálminum kadmíum.
- Mælt er með því að takmarka lifur og lifrapylsu en þær innihalda mikið af A-vítamíni. Ekki má gefa þessa fæðu daglega né vikulega.
- Kanil má eingöngu nota í hófi. Mikið magn af kúmarin sem er í kanil getur valdið skaða í lifur hjá ungum börnum.
- Ráðlagt er að gefa ekki börnum undir sex ára aldri drykki úr hrísgrjónum vegna arseninnihalds þeirra. Ekki er þörf að útiloka grauta úr hrísmjöli.

