

Rättelseblad

Bra mat för spädbarn under ett år



Gröt och välling

- Sid 19, tillägg med markerad mening

För barn under ett år är det bra med berikad pulvergröt, eftersom den ger mer vitaminer och mineraler än hemlagad gröt. Bland annat är den rik på järn, som små barn kan ha svårt att få tillräckligt av. Samtidigt kan det vara bra om barnet ibland får hemlagad gröt, för att vänja sig vid smaken. Det är också bra att variera mellan olika sorter köpt gröt och välling och mellan olika märken. Sammanlagt bör välling- och grötmålen inte bli fler än tre per dag. Barnet behöver också vänja sig vid annan mat och att träna på att tugga mat med grövre konsistens.

Är det något som barn under ett år ska undvika?

- Sid 25, nytt avsnitt efter avsnittet Opastöriserad mjölk

Risgröt och risvälling

Gröt och välling gjorda på ris kan innehålla arsenik. Därför bör man inte *alltid* ge risgröt och risvälling, utan variera med andra sorter och med olika märken. För till exempel glutenintoleranta barn finns majsbaserade sorter att alternera med.

- Sid 25, nytt avsnitt efter avsnittet Hela nötter och jordnötter

Variera maten

Ibland kan det finnas skadliga ämnen i vår mat, både naturliga ämnen och miljöföroreningar. Ett bra sätt att minska risken att få i sig för mycket av skadliga ämnen är att äta varierat, det vill säga äta olika sorters mat. Det gäller både barn och vuxna.



LIVSMEDELS
VERKET