



## Næring 9-12 mánaða barna

Börn á þessum aldri geta borðað flestan almennan, hollan mat.

Mikilvægt er að hafa mataræðið fjölbreytt og velja úr sem flestum fæðuflokkum daglega. Veljið ferskar vörur og takmarkið salt, sykur og krydd.

Ekki er þörf á að mauka matinn. Stappið hann eða brytjið smátt. Barnið lærir smám saman að tína matinn upp í sig.

Mælt er með brjóstamjólki, stoðblöndum og vatni til drykkjar.

Kúamjólk og sýrðar mjólkurvörur henta ekki til drykkjar fyrir börn á þessum aldri, sem máltíð eða út á grauta. Henta í mesta lagi í matargerð.

Léttmjólk, undanrenna, fjörmjólk og skyr eru of fitulítill og próteinrík fæða. Henta því ekki fyrir börn á þessum aldri.

Ef barn er ekki á brjósti ætti að takmarka neyslu mjólkurvöru við 500ml á sólarhring.

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



Leyfið barninu að æfa sig að borða sjálft.



## Næring 9-12 mánaða barna

Tilbúinn ungbarnamat er yfirleitt maukaður og einhæfur. Börn sem fá ungbarnamat í pokum sjúga matinn í sig og fá því minni æfingu í að tryggja. 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.

Gefa má barni venjulegan hafragraut. Gott getur líka verið að gefa barni áfram járnþetta ungbarnagrauta á meðan það er að kynna nýjum fæðutegundum.

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

Góð regla á máltíðum er mikilvæg.  
Börn þurfa að borða oft allt að  
4-6 sinnum á dag.





## Næring 9-12 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.
- Lifur og lifrapylsu má gefa í hófi, en þær innihalda mikið A-vítamín. 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.

