

Ett barn ska äta hälsosamt

Måltidsrytm

En jämn måltidsrytm är grunden för att barnet ska växa och utvecklas.

Barn blir lätt trötta och gnälliga om det är för långt mellan måltiderna. När barnet äter med jämna mellanrum orkar det leka och lära sig nytt.

Både barn och vuxna mår bra om de äter med 3–4 timmars mellanrum.



Grönsaker, bär och frukt

Det är bra att äta grönsaker, bär och frukt till varje måltid.

Mellanmål

Ett barn kan inte äta mycket på en gång. Morgonmålet och ett mellanmål på eftermiddagen hjälper barnet att orka till följande måltid.

Ett lätt kvällsmål hjälper barnet att sova gott.

Till måltiderna ska barnet dricka mjölk eller vatten.

När barnet är törstigt är det bäst att dricka vatten.

Sötsaker

Ge inte sötsaker åt barnet för ofta.

Absolut inte varje dag.

D-vitamin

Ett barn ska få extra D-vitamin varje dag enligt instruktionerna på D-vitaminförpackningen.

Det finns D-vitamin i fisk och vi får D-vitamin från solen, men inte tillräckligt.

I Sverige har vi så lite solsken att människor i alla åldrar ska få extra D-vitamin.

D-vitaminet hjälper kroppen att ta upp kalcium som är viktigt för benbyggnaden.