



För dig med
barn i åldern
0 till 5 år

En bra början

– om mat, rörelse och annat viktigt
för en bra start i livet

Innehåll

Skapa bra förutsättningar	4
Balansera kosten	5
Måltidsmönster och val av livsmedel	6
Grönsaker och frukt	7
Sötsaker och snacks	8
När måltiderna är svåra	9
Skapa en säker måltidsmiljö	10
Munhälsa	11
Fysisk aktivitet	12
Stillasittande och skärmtid	14
Sömn	15
Mer information	16

Producerad av Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin,
Region Stockholm

Formgivning: Luxlucid

Foto: MostPhotos (sidan 1, 4, 6, 7, 11, 12, 13, 16), iStock (sidan 3, 10, 11, 14, 15), Emma Frekke (sidan 8)

Tryck: Ljungbergs tryckeri, Klippan, 2025

Hej du som är förälder till barn upp till fem år!

Funderar du på hur du bäst kan ge ditt barn en bra och hälsosam start i livet? I den här broschyren får du hjälp med just det.

Vuxna har ansvar för att barn mår bra, trivs med livet och har så god hälsa som möjligt. Föräldrar har stor betydelse, men även förskolepersonal, släktingar och andra vuxna kan vara bra förebilder.

I denna broschyr finns information om hur du kan främja ditt barns hälsa på flera sätt inom olika områden som till exempel mat, rörelse och sömn.

Råden är baserade på forskning och nationella rekommendationer och gäller för barn i åldern 0 till 5 år, från det att de börjar äta fast föda.



Skapa bra förutsättningar

Du är ditt barns hjälte och förebild

Du påverkar ditt barn mer än du tror. Genom att äta hälsosamt och röra på dig tillsammans med ditt barn skapar du en bra grund för goda vanor.



Några
förslag

Så kan du skapa en hälsosam matmiljö

- **Ha för vana att handla hälsosam vardagsmat** – och spara godsaker till särskilda tillfällen, såsom fester eller högtider.
- **Var en god förebild.** Ditt barn tar efter dina vanor.
- **Prata positivt om maten** och uppmuntra ditt barn att prova och smaka. Det ökar chansen till matglädje.
- **Fokusera på hälsa,** tillväxt och att må bra. Prata inte om vikt eller utseende.
- **Låt ditt barn vara med** och laga mat i den mån det går. Det ökar nyfikenheten och ditt barn får möjlighet att känna sig delaktigt.
- **Ät tillsammans.** Det är ett tillfälle för gemenskap och ökar chansen att ditt barn äter bra.
- **Ta gärna reda på vad ditt barn äter** när du inte är med, till exempel på förskolan eller vid besök hos andra. Då kan du anpassa maten hemma, till exempel servera mer frukt och grönsaker.
- **Lita på när ditt barn säger "jag är mätt"** och tvinga inte barnet att äta mer. Uppmuntra i stället att lyssna till kroppens signaler på hunger och mättnad.
- **Använd inte mat** som belöning, tröst eller straff, och undvik tvång och hot, eftersom dessa metoder kan påverka barnets förhållande till mat negativt på lång sikt.
- **Undvik att använda telefoner** och andra skärmar vid matbordet, så att fokus blir på maten och på att umgås.

Balansera kosten

Tallriksmodellen visar vägen

Barn behöver mat med mycket näring för att växa, utvecklas och må bra. Om barnet äter varierat ökar möjligheterna att få i sig de näringsämnen som kroppen behöver.

Tallriksmodellen från Livsmedelsverket visar hur en bra måltid kan se ut för att ge en hälsosam balans mellan olika livsmedel och näringsämnen. En större del av det som läggs på tallriken består av grönsaker, och en lika stor del av kolhydratrika livsmedel som potatis, pasta, gryner eller ris. En mindre del fylls med olika proteinrika livsmedel som fisk, bönor, ärtor, linser, ägg eller kött.



Tallriksmodellen i text.



Tallriksmodellen i bilder.

Bra val

- **Mejeriprodukter:** Lättmjölk eller berikad växtbaserad dryck är bra val. Även produkter som lättoghurt och lättfil. De är alla viktiga källor till kalcium som behövs för skelett och tänder.
- **Bröd, flingor, pasta och gryner:** Servera gärna fullkornsprodukter som är bra för bland annat tarm och hjärta.
- **Fisk:** Vänj ditt barn tidigt vid olika fiskrätter för att öka chansen att barnet kommer tycka om det. Fisk är bra mat som bidrar med viktiga näringsämnen, bland annat D-vitamin, jod och selen. Fet fisk innehåller dessutom viktigt omega-3-fett.
- **Mat märkt med symbolen Nyckelhålet** visar vägen till bra mat för både barn och vuxna. Nyckelhålet står för mindre socker och salt, hälsosammare fett och mer fullkorn och fibrer.



livsmedelsverket.se