

Livsmedelsval, förskolebarn 12-24 månader – 4,1 MJ (975 kcal)

Livsmedelsvalet visar **ett exempel** på hur man kan välja mellan ett urval av vanliga livsmedel med mängder och frekvenser för en vecka.

För att näring och energiinnehåll ska stämma i de olika exemplen kan man inte byta livsmedel mellan de olika livsmedelsgrupperna men byten inom samma livsmedelgrupp går bra. Blomkål kan t ex bytas mot ärtor i grönsaksgruppen men inte mot äpplen från fruktgruppen.

De mängder, vikt eller volym, som anges i de olika livsmedelsgrupperna avser råvara t ex mager köttfärs, livsmedel t ex lättmjölk eller färdig livsmedelsprodukt t ex sylt.

FLINGOR, GRYN och MJÖL – 5 portioner per vecka

OBS! Till förskolebarn är det viktigt att servera mindre fiberrika sorter av flingor och gryn.

Livsmedel	Per vecka
Havregryn	2 portioner à 18 g, 1 portion = 0,5 dl
Mannagryn	2 portioner à 11 g, 1 portion = 1 msk
Flingor	1 portion à 13 g, 1 portion = 1 dl
Vetemjöl i t ex pannkaka	45 g/vecka, ¼ dl

BRÖD – 4 små brödskivor per dag (ca 50 g/dag) varav minst 1 st nyckelhålmärkt.

OBS! Till förskolebarn är det viktigt att servera mindre fiberrika sorter av bröd.

Livsmedel	Antal halva eller små skivor per vecka	
Rågi knäcke	5	5 g/skiva
Grovt bröd	5	15 g/skiva
Ljust bröd	18	15 g/skiva

POTATIS, PASTA eller RIS – minst 1 portion varje dag

OBS! Till förskolebarn är det viktigt att servera mindre fiberrika sorter av pasta och ris.

Prova fullkornsvarianter av pasta och ris till var fjärde portion!

Livsmedel	Antal portioner per vecka
Potatis	7 portioner à 60 g, 1 port = ca 1 st
Pasta/fullkornspasta	3,5 portioner à 22 g, 1 port okokt = ½ dl 1 portion kokt = ca 1 dl (55 g)
Ris/fullkornsrís	1,5 portion à 20 g, 1 port okokt = ¼ dl 1 portion kokt = ca 0,7 dl (55 g)
Hamburgerbröd	1 portion = ½ styck, ca 20 g

FRUKT och BÄR – minst 2 portioner (ca 130 g) varje dag

Ät varierat av olika sorters frukt och bär. Välj frukt och bär efter säsong!

1 portion frukt = ½ medelstor frukt eller 1 liten, ca 50 g

1 portion bär = ½ - 1 dl, t ex 1 dl jordgubbar eller ½ dl blåbär/hallon

FRUKT- och BÄRPRODUKTER - 6 port per vecka

Livsmedel	Per vecka
Sylt/mos	6 portioner à 1 msk
GRÖNSAKER – minst 2 rejäla portioner (ca 70 g) varje dag	
Ät både råa och kokta och variera gärna mellan olika sorters grönsaker och rotfrukter för att maximera näringsintaget. Välj grönsaker och rotfrukter efter säsong!	

Livsmedel	Per vecka
Rotfrukter	7 portioner à 10 g
T ex morot, kålrot, palsternacka, rotselleri, rödbeta	
Grova grönsaker	7 portioner à 30 g
T ex blomkål, vitkål, broccoli, majs, lök, spenat, ärtor, paprika, salladskål	
Salladsgrönsaker	7 portioner à 15 g
T ex isbergsallad, huvudsallad, tomat, gurka	

Grönsakskonserver 7 portioner à 15 g
T ex krossad tomat, tomatpuré, ketchup, kons champinjoner, ättiksgurka

MJÖLK – 4 dl per dag varav minst $\frac{3}{4}$ lättmjölk

I denna mängd ingår mjölk som dryck, fil eller yoghurt och mjölk till matlagning. Välj lättmjölk som dryckesmjölk. En portion magrare gräddprodukter (fetthalt max 15 %) per vecka är lagom. Välj gärna ekologisk mjölk, fil och yoghurt!

Livsmedel	Per dag
Lättmjölk	3 dl
Mellanmjölk	1 dl

Per vecka

Matlagningssyoghurt, gräddfil, lätt- crème fraiche eller matlagningssgrädde 1 portion à 1 msk, ca 15 g

OST – max $\frac{1}{2}$ skiva per dag

I denna mängd ingår ost till matlagning och smörgåsar. Cirka 25 % av osten är avsedd för matlagning.

Livsmedel	Antal halva skivor per vecka till smörgås	
Mager ost (fetthalt 17 %)	7	5 g per skiva

Per vecka

Ost till matlagning (fetthalt 28%) 2 msk per vecka, ca 11 g

MATFETT

OBS! Små barn 1-2 år behöver en extra fettklick i maten, t ex 1 tsk flytande margarin, bordsmargarin eller olja.

Till smörgås – 3 smörgåshalvor per dag med ett tunt lager nyckelhålmärkt bordsmargarin (fetthalt 70%), ca $\frac{1}{2}$ tesked.

	Mängd per dag
Flytande margarin, D-vitamin berikat eller rapsolja	6 g, ca 1,33 tesked per dag
Till matlagning	5 g, ca 1 tesked per måltid
En extra fettklick att tillsätta i lunch och middagsmat	

PÅLÄGG - till 3 smörgåshalvor per dag

Mager leverpastej, messmör, frukt eller grönsaker och magert köttpålägg som saltkött, skinka och hamburgerkött är bra pålägg. Under bredbara pålägg har vi räknat med att margarin inte används. Mager leverpastej, messmör och kaviar är bredbara pålägg.

Livsmedel	Per vecka	Mängd per smörgås
Magert köttpålägg	4 portioner	$\frac{1}{2}$ skiva, ca 5 g
Ost 17%, se ovan	7 skivor	$\frac{1}{2}$ skiva, ca 5 g
Grönsaker/frukt t ex paprika, tomat, gurka, banan	2 portioner	T ex 1 skiva tomat, 1 ring paprika, 2-3 skivor gurka, lite mosad banan
Mager leverpastej	3 portioner	$\frac{1}{2}$ msk, ca 7,5 g
Messmör	4 portioner	$\frac{1}{2}$ msk, ca 7,5 g
Kaviar	1 portion	1 tsk, ca 5 g

FISK – 3 portioner per vecka

OBS! Serveringsfrekvensen gäller för 2 veckor.

Livsmedel	Portionsstorlek	Antal gånger
Fet fisk, utan ben	60 g	3
T ex ansjovis, lax, makrill, sardiner, sill		
Mager fisk, utan ben	60 g	3
T ex Alaska pollok, hoki, kolja, rödspätta, sej, torsk		

OBS! Vissa fiskar innehåller miljögifter. Detaljerade råd om fiskkonsumtion finns på Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se och Världsnaturfondens fiskguide finns på www.wwf.se. I fiskguiden finns också uppgifter om fisksorter som är bra för miljön.

TORKADE BALJVÄXTER – 2 smakportioner per vecka

Till baljväxterna räknas både de traditionella bruna bönorna och ärterna i ärtsoppa, linser, kikärter och bönor. Servera baljväxter i mindre mängder, som en liten del av proteinkomponenten, i t ex grytor eller soppor.

Livsmedel

Torkade:
Kokta:

Per vecka

2 smakportioner à 5 g, 1 portion = 1 tesked
2 smakportioner à 13 g, 1 portion = 1 matsked

ÄGG – 1,5 st à 60 g per vecka

Ägg som används i matlagning ingår i denna mängd.

KÖTT OCH CHARK – 8,75 portioner per vecka

Magra sorter av kött och korv. Skär gärna bort det synliga fettet när köttet är färdiglagat.
OBS! Serveringsfrekvensen gäller för **4** veckor.