

Näringsinnehåll i livsmedelsval, förskolebarn 12-24 månader - 4,1 MJ (975 kcal)

Det genomsnittliga näringsinnehållet per dag visas med ett urval av näringsämnen och jämförs med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012). För de yngre förskolebarnen 12-24 månader saknas en officiell rekommendation för mättat fett.

E% = energiprocent anger hur många procent (%) av den totala energimängden som kommer från protein, fett och kolhydrat.

Energigivande näringsämnen per dag			Enligt NNR 2012
Energi	975 kcal		975 kcal
Protein	45 g	19 E%	10-15 E%
Fett	33 g	30 E%	30-40 E%
Mättat fett	10 g	9 E%	Officiell rekommendation saknas
Kolhydrat	120 g	50 E%	45-60 E%
Vitaminer			
Vitamin C	65 mg		25 mg
Vitamin D	6 µg		10 µg
Folat	155 µg		60 µg
Mineraler			
Järn	6 mg		8 mg
Zink	6 mg		5 mg
Kalcium	665 mg		600 mg
Kostfiber			
Kostfiber	9 g	2,2 g/MJ	2-3 g/MJ
Tillsatt socker			
Socker	14 g	6 E%	Max 10 E%

Kommentarer till näringsinnehåll

Att äta enligt livsmedelsvalet för förskolebarn 12-24 månader ger rikligt med protein men inte tillräckligt med vit D och järn jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).

För de yngsta förskolebarnen, 12-24 månader, är det svårt att uppfylla rekommendationen för vitamin D enbart via maten. Det är viktigt att barnen får extra D-vitamin i form av D-vitamin droppar i hemmet. Goda källor för vitamin D är fisk, D-vitaminberikad mjölk och matfett. Mellanmjölk och lättmjölk är vitamin D berikad och innehåller mer vitamin D än standardmjölk och viss importerad mjölk. De flesta matfetter är berikade med vitamin D men oljor är inte berikade och innehåller inte vitamin D.

Järn är ett annat näringsämne som det kan vara svårt att få i tillräckliga mängder om inte välling ingår i kosten. I det visade livsmedelsvalet för förskolebarn 12-24 mån ingår ej välling. Rekommendationen för järn uppfylls väl om en portion välling serveras varje dag.

Det går bra att till exempel byta det extra målet på kvällen till en portion välling. Tillgängligheten av järn ökar också om maten innehåller rikligt med vitamin C, kött eller fisk. Tänk på att erbjuda C-vitaminrika grönsaker eller frukter till varje måltid.

Fibermängden i förskolebarnens mat bör inte bli för stor. Mängden mat som ett litet barn behöver äta för att få i sig tillräckligt med energi (kalorier) kan bli för stor om maten innehåller mycket fibrer. Tänk på att välja mindre fiberrika sorter av flingor, gröt, bröd, pasta och ris till barn 12-24 månader.