

Hur mycket är lagom?

Barnets ålder, vikt och aktivitetsnivå avgör hur mycket han/hon behöver för att äta. Om ditt barn är van vid att äta stora portioner är det bra att stegvis begränsa portionsstorleken så barnet hinner vänja sig vid mindre portioner.

Riktlinjer för portionsstorlekar, barn 2–6 år

(Källa: Barnhälsovården, Västra Götalandsregionen)

Fisk, kött, linser eller bönor

- 2–3 fiskpinnar
- ½ -1,5 dl kött/ linser/bönsås
- 4–5 medelstora köttbullar
- 2–3 skivor korv
- 50–75 gram kött/kyckling/vegobiffar



Pasta, potatis, ris, couscous, bulgur

- 1–1,5 dl kokt pasta/ris/couscous/bulgur
- 1–2 potatisar stora som ägg (6 pommes frites innehåller lika många kalorier som 2 kokta potatisar!)

Grönsaker och frukt

Ditt barn kan äta fritt av grönsaker (tomater, gurka, morötter, broccoli, blomkål, vitkål m.m.). Var försiktig med feta dressingar eller vinägretter.

Frukt är bra men kan inte ätas i obegränsad mängd, det räcker med 2-3 portioner frukt per dag, **en portion frukt ska få plats i barnets kupade hand.**

Godis och sötsaker (källa: Livsmedelsverket)

Om barnet äter varierat och nyttigt i övrigt, finns det utrymme för godis och sötsaker i begränsad mängd.

För barn i åldern 2–6 år innebär det ungefär följande mängder per vecka:

- 1 kanelsnäcka
- 2 små kakor
- 3/4 dl glass
- 1/3 dl godis, 25 gram (= en tablettask) eller 1/3 dl torkad frukt
- 4 små bitar choklad, 15 gr eller 4 bitar naturgodis med nötter
- ½ liten påse snacks, 20 gr
- 1 glas läsk/saft, 2 dl.

