**Matsmarta råd**

* Bra levnadsvanor för hela familjen. ”Så här gör vi i vår familj”.
* Bra att familjen har gemensamma måltider. Vuxna är barnens förebilder.
* Regelbundna måltider och undvik nattmål efter 12 månaders ålder.
* Vatten som törstsläckare.
* Välj nyckelhålsmärkt. [](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=B2wvAtLL&id=AEFE476968165AD84B4D34B7119EDA3CCC219B1C&thid=OIP.B2wvAtLL9gYM6Gfrv4V8PAHaHa&mediaurl=http://www.ingemarjohansson.se/wp-content/uploads/2014/02/symbol-nyckelhalet-01.jpg&exph=75&expw=75&q=symbol+nyckelh%c3%a5lsm%c3%a4rkt&simid=608022331284393896&selectedIndex=0&qpvt=symbol+nyckelh%c3%a5lsm%c3%a4rkt)
* ”Sällan-mat” (godis, läsk, snacks, kakor etc.) endast till fest och t.ex. lördagsgodis.
* Välj flytande margarin eller olja när du lagar mat.
* Ät fisk 3 ggr/vecka.
* Frukt och grönt (hälften av varje): Öka mängden successivt. Ät fem knutna barnnävar varje dag från 4 års ålder.
* Lär barnen gilla fullkorn.
* Lär barnen dricka ur mugg eller glas. Undvik nappflaska efter 12 månaders ålder.
* Viktigt att stimulera oralmotoriken genom att göra matkonsistensen successivt grövre.
* För en välfungerande kosthållning är det viktigt med god munhälsa.