

Samtalsunderlag växtbaserad kost

Följande frågor kan användas i samtal med förälder för att utforska behov av riktat stöd eller ställningstagande för behov av remiss till dietist.

- Får barnet eller har ni för avsikt att ge en helt växtbaserad kost?

Vid ett ja på ovanstående fråga

Utforska förälders kunskap och erfarenhet gällande växtbaserad kost till barn. Vid tveksamheter överväg och erbjud remiss till dietist.

Följ regelbundet upp kosten

Det är viktigt att följa upp mat, utveckling och tillväxt vid samtliga BVC-besök eftersom matvanor förändras med tiden. Ta gärna hjälp av frågorna för respektive ålder nedan.

Barn 0–6 månader

Följande frågor behöver besvaras:

- Säkerställer ammande förälder sitt eget intag av B12, järn, jod och Omega 3 via kosttillskott och/eller berikade produkter?
- Får barnet läkemedelsklassade D-droppar dagligen?

Vid ja på ovanstående frågor:

Ingen remiss till dietist behövs förutsatt att barnet följer sin utveckling och tillväxt. Följ upp och gör ny bedömning vid nästa besök på BVC.

Vid ett nej eller vet inte på ovanstående frågor:

Utforska förälders uppfattning om tillskott och berikade produkter. Hänvisa till Livsmedelsverket. Vid behov överväg remiss till dietist.

Barn 6–12 månader

Följande frågor behöver besvaras:

- Säkerställer ammande förälder sitt eget intag av B12, järn, jod och Omega 3 via kosttillskott och/eller berikade produkter?
- Får barnet läkemedelsklassade D-droppar dagligen eller annat kosttillskott?

Rekommendationer för barn 6–12 månader som äter växtbaserat

Utforska förälders kunskap och erfarenhet av växtbaserad kost för små barn. Samtala om barnets behov utifrån Livsmedelsverkets rekommendationer där barn bör erbjudas följande varje dag eller flera gånger per vecka:

- **Två portioner tillskottsning, berikad gröt eller välling**
- **Ärtor, linser, bönor, tofu eller andra sojaprodukter**
- **Rapsolja eller rapsoljebaserade fetter**
- **Grönsaker och rotfrukter**
- **Frukt och bär**

Om barnet erbjuds ovanstående regelbundet och förälder är trygg i sin kunskap, behövs sällan remiss till dietist förutsatt att barnet följer sin utveckling och tillväxt. Följ upp och gör ny bedömning kontinuerligt under barnets tid på BVC.

Remiss, läkarbedömning

Vid misstanke om otillräckligt intag eller om förälder inte upplevs trygg i sin kunskap, erbjud remiss till dietist enligt lokal rutin, och vid behov även läkarbedömning.

Fisk kan bidra med viktiga näringsämnen

En del föräldrar kan ändå välja att låta barnet äta fisk eftersom det bidrar med viktiga näringsämnen - fråga gärna föräldrarna.

Barn 1–6 år

Följande fråga behöver besvaras:

- Får barnet läkemedelsklassade D-droppar dagligen eller annat kosttillskott? D-vitamin bör ges under hela BVC-tiden.

Rekommendationer för barn 1-6 år som äter växtbaserat

Utforska förälders kunskap och erfarenhet av växtbaserad kost för små barn. Samtala om barnets behov utifrån Livsmedelsverkets rekommendationer där barn behöver äta följande varje dag:

- **Upp till minst två års ålder två portioner tillskottsning, berikad gröt eller välling**
- **Sammanlagt 3–5 dl berikade vegetabiliska alternativ till mejeriprodukter (de ekologiska är inte berikade). Tillskottsning, gröt el välling är inkluderat i denna mängd.**
- **Ärtor, linser, bönor, tofu eller andra sojaprodukter**
- **Rapsolja eller rapsoljebaserade fetter**
- **Grönsaker och rotfrukter**

- **Frukt och bär**
- **Fullkornsprodukter**

Om barnet erbjuds ovanstående regelbundet och förälder är trygg i sin kunskap, behövs sällan remiss till dietist förutsatt att barnet följer sin utveckling och tillväxt. Följ upp och gör ny bedömning kontinuerligt under barnets tid på BVC.

Remiss, läkarbedömning

Vid misstanke om otillräckligt intag eller om förälder inte upplevs trygg i sin kunskap, erbjud remiss till dietist enligt lokal rutin, och vid behov även läkarbedömning.

Fisk kan bidra med viktiga näringsämnen

En del föräldrar kan ändå välja att låta barnet äta fisk eftersom det bidrar med viktiga näringsämnen - fråga gärna föräldrarna.

Revideringsdatum: 2024-06-18

Samtalsunderlag framtaget av dietister Anna Kempe och Maria Briggert Bengtsson.