

---

## Bra om barnemat!

---

BOKOVERSIKT

---



Boken er en av fire i en serie redigert av Else Lill Bjønnes. De andre har titlene Amming, Mat ved allergi og intoleranse samt Mat ved sykdom – Uhell – Forgiftninger. Målgruppen for denne boken er småbarnsforeldre. Forfatterne har bakgrunn i ernæringsfysiologi. De ønsker å gi råd om stell og omsorg, ernæringsbehov og matoppskrifter.

Omtalen av barnemat er inndelt i kapitler som omhandler ulike aldersperioder med informasjon om spesielle ernæringsbehov og matoppskrifter. Det er også kapitler om sammensetning av et sunt kosthold, grønnsaker, frukt og bær, tilberedning av matvarer og næringsverdier samt ett kapittel om vaner og tradisjoner. Boken har et oppskriftsregister, men intet stikkordsregister. Språket er stort sett lett og flytende. Det er en rekke oversiktlige tabeller samt noen illustrasjoner.

Boken synes å følge de nye anbefalingene for spedbarns ernæring fra Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet når det gjelder lengde på perioden med fullamming, bruk av morsmelkerstatning i stedet for kumelk første leveår, vitamin D-tilskudd, og gradvis innføring av gluten samt variasjon av grøttyper første leveår for å forebygge utvikling av glutenintoleranse. Det gis en del greie og praktiske råd for stell og omsorg de første levemånedene. Det gjelder bl.a. behandling av flasker, raping, gulping, narresmøkk, kolikk, avvenning og reiser. Ernæringsbehov og matvareintoleranser diskuteres på en saklig og faglig god måte. Det gis mange oppskrifter på barnemat som med fordel kan erstatte kjøpt, ferdiglaget barnemat. Ved å lage maten selv vet man hva den inneholder – og til en vesentlig lavere pris! Det finnes også interessant informasjon om næringsinnhold i frukt, bær og grønnsaker inkludert spennende frukttyper som foreløpig har liten utbredelse i norske butikker.

Dette er en seriøs og fin bok som kan anbefales til alle småbarnsforeldre!

---

Pål Rasmus Njølstad

Barneklubben

Haukeland Sykehus

---

Publisert: 28. februar 2002. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.