

Melk og meieriprodukter til barn

Barn kan få små mengder melk i matlaging fra 10 måneders alder, og melk som drikke fra de er ett år. Men hvor mye melk er passe? Og hvilken melketype bør barna få?

Melk og meieriprodukter er de viktigste kildene til både kalsium og jod i kostholdet til de små barna, samtidig som det bidrar med både energi, proteiner og flere andre vitaminer og mineraler barna trenger.

Når kan barnet få kumelk?

Helsedirektoratet anbefaler at kumelk som drikke og i grøt introduseres ved ett års alder, og at små mengder kan brukes i matlaging fra 10 måneders (se Faktaboks 1).

FAKTABOKS 1:

Introduksjon av melk og meieriprodukter

0–12 måneder:

Morsmelk eller morsmelkerstatning som drikkemelk og i matlaging.

Fra 10 måneder:

Mindre mengder kumelk kan benyttes i matlaging. Yoghurt og syret melk kan introduseres, gjerne sammen med kornvarer eller som dessert.

Fra 12 måneder:

Skummet, ekstra lett og lettmelk som drikke, dersom barnet har normal vekstutvikling.

Hvorfor skal barn drikke melk?

Melk og meieriprodukter inneholder flere næringsstoffer barn i vekst trenger hver dag:

- Proteiner av høy kvalitet
- Jod (les mer i faktaboks 2)
- Kalsium (les mer i faktaboks 3)
- B-vitaminer (særlig vitamin B₁₂ og B₂)
- Fosfor
- Magnesium
- Kalium

Hvor mye melk er passe?

Mange barn er veldig glade i melk. Et for høyt inntak av enkelte matvarer kan gjøre kostholdet ensidig. Dette er ikke heldig med tanke på å sikre inntaket av alle næringsstoffene barna trenger. Derfor anbefaler Helsedirektoratet at små barn holder seg til 5 desiliter melk om dagen, inkludert yoghurt.

FAKTABOKS 2:

Melk er den viktigste kilden til jod

Nok jod er viktig for stoffskiftet og for utvikling av hjernen til de små barna. Nye norske undersøkelser har vist at inntaket er bekymringsfullt lavt i grupper i befolkningen, og dette gjelder først og fremst dem som har et lavt inntak av melk, meieriprodukter og hvit fisk. Cirka 5 desiliter melk eller yoghurt om dagen, fisk til middag 2-3 dager i uken (husk hvit fisk) og et ellers sunt og variert kosthold kan sikre jodinntaket til barna.



FAKTABOKS 3:

Melk og meieriprodukter for skjelettet

Hele livet bygger vi opp og bryter ned skjelettet, men frem til vi er 25–30 år bygger vi mer skjelett enn vi klarer å bryte ned. For å bygge et sterkt skjelett må kostholdet inneholde nok kalsium og vitamin D. I tillegg er nok og variert fysisk aktivitet med på å gjøre skjelettet solid. Ved å bygge et sterkt skjelett i barne- og ungdomstiden legger vi et godt grunnlag for skjelettets styrke også i voksen alder.



Hvilken melketype kan barna få?

Det anbefales at både barn og voksne velger de magre melkevariantene, altså skummet, ekstra lett eller lettmeik. Magre meieriprodukter inneholder like mye vitaminer og mineraler som variantene med mer fett. I gjennomsnitt får norske barn i seg nok energi, men for et barn som spiser lite og ikke legger nok på seg kan helmelk og fetere meieriprodukter bidra med kjærkomne kalorier.

Brunost og prim til barna

Brunost og prim er de meieriproduktene som inneholder desidert mest jod. Mange tror at brunosten er tilsatt sukker, men den inneholder bare naturlig sukker, i form av laktose (melkesukker). Det er det tilsatte sukkeret vi bør redusere inntaket av. Helsedirektoratet anbefaler brunost som ett av påleggene barnehagebarn gjerne kan spise daglig, mens prim kan brukes av og til. Det er smart å velge den jernberikede primen til barn.



Barn og yoghurt

For barn som ikke er så glad i melk kan yoghurt være en kilde til de samme næringsstoffene som melken. Mange tror at yoghurt inneholder mye sukker, og dermed bidrar med mye sukker i kostholdet til barna. Kostholdsundersøkelser viser imidlertid at norske barn hovedsakelig får sukker fra brus, søtsaker og kaker. Det finnes et bredt spekter av yoghurter på det norske markedet, og flere av dem har lite eller er ikke tilsatt sukker. De fleste barneyoghurter inneholder lite tilsatt sukker, og er derfor et godt valg for barna. Naturell yoghurt er også et alternativ, og kan eventuelt søtes etter eget ønske med for eksempel bær og frukt.

Kan små barn få Biola?

Melk med probiotiske bakterier (for eksempel Biola og BioQ) kan gis til barn fra de ett år, men ut ifra et føre var-prinsipp anbefales det at barn under 3 år ikke får mer enn ett glass om dagen.



Dette fordi man til dags dato vet for lite om langtidseffekten av probiotiske bakterier på barnas umodne tarmsystem.

Kunstige søtningsstoffer til barn?

Noen yoghurter er tilsatt kunstige søtningsstoffer. Dette er ikke farlig i små mengder, men ut ifra et føre var-prinsipp anbefales det at barn under 3 år unngår all slags produkter som inneholder kunstige søtningsstoffer.

Hva med dem som ikke tåler melk?

Det er to ulike måter å ikke tåle melk på, laktoseintoleranse og melkeproteinallergi. Kostrådene og hvilke vitaminer og mineraler det eventuelt er behov for tilskudd av er svært forskjellig ved disse to tilstandene.

Melkeproteinallergi, også kalt melkeallergi, er en av de vanligste matallergiene hos små barn. Likevel gjelder det bare rundt 3 % av barna, og de fleste vokser allergien av seg før skolealder. Barna som har melkeproteinallergi må holde seg fullstendig unna alt som inneholder melkeprotein. Det kan være nødvendig med hjelp til å planlegge kostholdet, slik at barna ikke får for lite av næringsstoffene de ellers ville fått fra melk og meieriprodukter, som kalsium og jod. For disse kan det også være nødvendig å bruke kosttilskudd med blant annet jod og kalsium.

Laktoseintoleranse oppstår tidligst ved 3-5 års alder, så dette gjelder ikke de minste barna. De som har laktoseintoleranse trenger ikke å holde seg unna meieriprodukter. Så lenge de velge produkter med et lavt innhold av laktose, kan de fint få sikret inntaket av både kalsium og jod ved hjelp av melk og meieriprodukter.

Kilder:

- Risiko for jodmangel i Norge. Identifisering av et akutt behov for tiltak. Nasjonalt råd for ernæring, 2016. IS-0591.
- Anbefalinger for spedbarns ernæring. Helsedirektoratet, 2001.
- Nasjonale retningslinjer for skolemåltidet. Helsedirektoratet, 2015.
- Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen. Helsedirektoratet, 2007.
- Øverby NC, Kristiansen AL, Frost Andersen L. Spedkost 12 måneder. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant 12 måneder gamle barn. Helsedirektoratet; 2009.
- Brooke Hansen L, Borch Myhre J, Wetting Johansen AM et al. UNGKOST 3. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. -og 8. klasse i Norge, 2015. Universitetet i Oslo, Mattilsynet, Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet. 2016.
- Bra mat i barnehagen – råd, tips og oppskrifter. Veiledningshefte til barnehagepersonell. Helsedirektoratet, 2014.