

Nu tar vi bort
både socker och salt
för de minsta barnen!





Nu tar vi bort allt tillsatt socker i vår barnmat!

Vi på Nestlé har nu tagit bort allt tillsatt socker i vår barnmat. Under hösten kommer du att märka att socker som ingrediens försvinner från alla våra produkter.

Varför tar vi bort sockret i vår barnmat?

Även om våra fruktpuréer inte tidigare bidrog till några större mängder i barnets mat, så kan denna sänkning bidra till att de minsta barnen nu får i sig mindre socker, totalt sett. Dessutom vänjer de sig inte vid produkter med alltför söt smak.

Mindre söta produkter

Våra produkter kommer att smaka något mindre sött, men det är något man i de flesta fall snabbt vänjer sig vid. Men till exempel Blåbärspuré kan kännas lite kärv, innan man vänjer sig.

Frukt och grönsaker varje dag

Frukt och grönt innehåller många viktiga näringsämnen och bidrar till att ge kosten en bra balans. Dessutom vet vi att barn som äter mycket frukt, bär, grönsaker och rotfrukter äter mindre av mat som är söt och fet. Därför bör frukt och grönsaker ingå i maten varje dag.

LITEN ORDLISTA:

Fruktsocker: kallas också fruktos. Finns naturligt i många växter, till exempel i frukter och grönsaker. Fruktsocker är den sötaste av alla naturligt förekommande sockerarter.

Invertsocker: en blandning av lika delar druvsocker (glukos) och fruktsocker (fruktos).

Mjölksocker: kallas också laktos och finns naturligt i komjölk. Laktos är en sammansatt sockerart, som består av glukos och galaktos. Vanlig mjölk innehåller cirka 5% laktos.

Vanligt socker: eller sackaros, förekommer naturligt i de flesta växter. Det är en sammansatt sockerart som består av druvsocker (glukos) och fruktsocker (fruktos). Vanligt socker framställs från sockerrör eller sockerbetor.

Sockerfri/utan socker: produkten innehåller inte något sockerart alls, varken tillförd eller naturlig.

Osockrad/utan tillsatt socker: ingen sockerart har tillsatts till produkten. Däremot kan produkten innehålla naturligt socker från råvarorna.

Osötad/icke sötad: inga ämnen som ger söt smak har använts.

Lättsockrad: betyder att sockerhalten sänkts med minst en fjärdedel jämfört med motsvarande normalprodukt.

Är det farligt med socker?

Nej, socker i lagom mängd är inte farligt, men man bör förstås inte ge för mycket.

Kan mycket socker leda till diabetes?

Socker i sig bidrar inte till vare sig barn- eller vuxendiabetes. Forskarna är inte helt säkra på orsakerna till barndiabetes, men man tror att faktorer som hög födelsevikt, snabb längd- och viktstillväxt, infektioner och övervikt har betydelse för utveckling av diabetes.

Lägg grunden till bra matvanor

Bra matvanor startar redan under barnets första år. Vänj barnet redan från början vid varierad mat, med mycket frukt, grönsaker och rotfrukter. Det är viktigt att inte fokusera på en enda ingrediens eller ett enda näringsämne, utan att se till barnets mat som helhet.

Vet du hur du ska läsa på förpackningen?

I **ingrediensförteckningen** hittar du de råvaror och ingredienser som vi använder i vår barnmat. Råvarorna står i fallande ordning. Det betyder att den råvara som står först finns det mest av i produkten, och den som står sist är det minst av. Står det inget om socker eller salt i ingrediensförteckningen, så finns det inget tillsatt socker eller salt i just den produkten. **Mängden** ska anges när produkten har en viss råvara i namnet. Till exempel andelen blåbär i blåbärspuré. Trots att maten är helt osötkrad kan det ibland ändå stå socker i den så kallade **näringsdeklarationen**. Det beror på att socker finns naturligt i vissa råvaror, som till exempel frukt, bär och vissa grönsaker. Näringsdeklarationen kan också innehålla natrium, trots att produkten inte innehåller tillsatt salt. Detta natrium kommer naturligt från de ingående råvarorna.

Ingrediensförteckning

Obligatorisk märkning för all mat. Alla ingredienser som ingår i receptet måste deklarerars (även tillsatt socker!).

Mängd

Anges för vissa ingredienser (till exempel sådana som ingår i produktnamn eller är avgörande för konsumentens val).

Näringsvärdesdeklaration

Obligatorisk märkning för barnmat. Produktens totala innehåll av energi, protein, kolhydrater och fett måste anges.

Under de första sex månaderna klarar sig de flesta barn på enbart bröstmjölk. Därefter behöver amningen kompletteras med annan mat.

KATRINPLOMMONPURÉ
Katrinplommonpuré har en lösligande effekt och är därför bra vid förstoppning.

Färvägg och hållbarhet: Öppnad i rumstemperatur. Öppnad burk med påsatt lock i kylskåp i ca 2 dygn. Konserverkonserver och färgglänsen får ej användas i barnmat.

Ingredienser: Vatten, katrinplommon (25%) och socker (sötningsämnade).

Totalmängd socker per 100 g är 19,5 g, varav inget är tillsatt.

Näringsvärde per 100 g	
Energi	kJ 440
	kcal 10
Protein	g 1
Kolhydrat	g 25
varav sockerarter	g 19,5
Fett	g < 0,5
varav mättat	g < 0,5
Kostfibrer	g 5
Natrium	mg 6,5

Näringsdeklaration
Barnets mat steg för steg
Slag 1
Milde och skonsamma smakupporier med bara en eller ett fåtal ingredienser.

Kontakta gärna
barnmatföräldra.nestle.com
Hälsö Sverige AB, Barnmatforum
Box 7173, 250 07 Helsingborg
030-29 92 00
www.nestlebarnmat.se

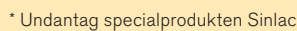
© Nestlé Nutrition, Nestlé des Produits Nestlé S.A.

125 g

Tydlig sockermärkning

På alla fruktpuréer, drycker och desserter kan man utläsa hur stor del av den totala mängden socker som består av tillsatt socker.

Nu tar vi också bort det tillsatta sockret i alla fruktpuréer, desserter och drycker.





Nu tar vi bort saltet i all barnmat för barn som är under ett år!

Små barn behöver inget tillsatt salt eller saltad mat alls. Därför tar vi nu bort allt tillsatt salt i all Nestlés barnmat för barn under ett års ålder. För små barn räcker det salt som finns naturligt i maten. Det finns många skäl till detta. Läs mer i den här lilla foldern.

Vad är salt?

Det vi i dagligt tal kallar salt är natriumklorid. Natrium, som finns i natriumklorid, är ett viktigt näringsämne som behövs för vätskebalansen samt för musklernas och nervernas funktion. Ett problem idag är att vi får i oss för mycket salt. Det gäller både barn och vuxna.

Barnets njurar utvecklas successivt

Barnets njurar är inte färdigutvecklade förrän vid cirka ett års ålder. Små barns njurar klarar helt enkelt inte av att hantera för mycket salt. Salta därför aldrig den hemlagade eller färdigköpta barnmaten.

Vänj inte barnet vid saltad mat

När barnen är små lär de sig hur mat ska smaka. Om barn får vänja sig vid salt mat när de är små, kommer de att vilja ha saltad mat även när det blir större. Det finns studier som tyder på att ett alltför högt intag av salt, kan leda till för högt blodtryck. Det är därför viktigt att små barn inte vänjs vid salt mat.

Hur mycket salt behöver ditt barn?

Små barn under ett år behöver inget extra salt alls. För lite större barn i förskoleåldern bör saltintaget inte överstiga 3 – 3,5 gram per dag. För vuxna rekommenderas cirka 5 gram salt per dag.

Salta mindre – en god vana för alla

Det mesta saltet i maten kommer från beredda livsmedel, som till exempel ost och korv. Ta för vana att läsa ingrediensförteckningen och att välja produkter med låg salthalt. Var också sparsam med saltet när du lagar din och familjens mat. När du så småningom börjar använda mycket små mängder salt även i barnets mat bör du tänka på att använda jodberikat salt.

SAMMANFATTNING:

- Sedan många år inget salt till de minsta barnen (Steg 1 och 2)!
- Nu tar vi bort saltet även i 8-månadersmaten (Steg 3)!
- Inget salt i Nestlés barngrötar!
- Inget salt i välling för barn mindre än ett år!
- En mycket liten balanserad mängd salt i Fullkornsvälling och Fullkornsvälling med Päron (för barn från 1 år).



Vuxensmak passar inte små barn

Tänk också på att din invanda smak för salt inte gäller för ditt barn. Många vuxna tycker att osaltad mat smakar mindre gott. Men maten i sig själv är oftast en tillräcklig smakupplevelse för barnet. I början kommer du som förälder säkert att känna skillnad och tycka att vår mat är lite smaklös. Vi har kompenserat detta med mera örtekryddor och naturliga smaker från råvaror.

Vanor är viktiga

Undvik därför att vänja ditt barn vid salt. Barn som vant sig vid osaltad mat äter den med god aptit! Om ditt barn redan hunnit vänja sig vid saltad mat, kan det

ta lite tid att lära sig äta mat utan tillsatt salt. Ha tålamod och tänk på att du ger ditt barn bra matvanor för resten av livet.

Örtekryddor ger god smak

Mindre salt behöver inte betyda smaklös mat. Tvärtom, när du minskar på saltet kan du istället smaksätta med andra kryddor. Örtekryddor som persilja, basilika eller timjan ger nya och spännande upplevelser för ditt barn. Tänk dock på att vissa kryddblandningar innehåller mycket salt. Läs på förpackningen! Många smakintryck främjar också barnets lust att prova nya smaker. Det lägger grunden för mer allsidiga och varierande matvanor när ditt barn växer upp.



Steg 1, utan tillsatt salt. Skonsamma smakportioner med bara en eller få ingredienser.

Steg 2, utan tillsatt salt. Mat med lite grövre konsistens och fler ingredienser. Börja när det fungerar bra med smakportionerna.

Steg 3, utan tillsatt salt. Mat med bitar och mer tuggmotstånd. Börja när tänderna är på väg, runt 8 månader. **Junior, låg balanserad salthalt.** Med större bitar, mer variation och mer smak. För barn som ska börja krypa och sedan gå, vanligtvis vid cirka 1 år.



Barnmatsforum, Box 7173, 250 07 Helsingborg.
Telefon 020-29 92 00. www.nestlebarnmat.se