Bilde: iStock

Bilde: iStock

Bilde: Colourbox

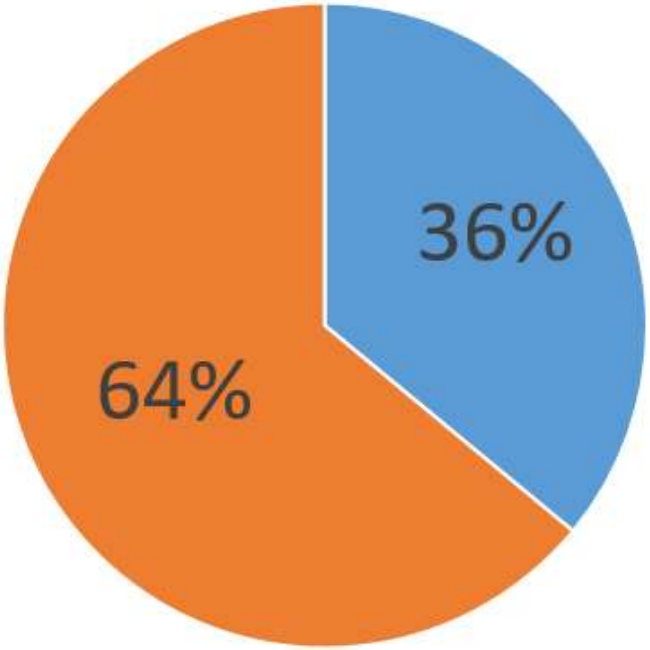
Spedkost 3 og Småbarnskost 3

Kosthold til barn på 6, 12 og 24 måneder

Noen høydepunkter!

Spedkost – barn på 6 måneder

Morsmelkerstatninger
- andel brukere ved 6 måneder



Bilde: Colourbox

Spedkost – 6 måneder

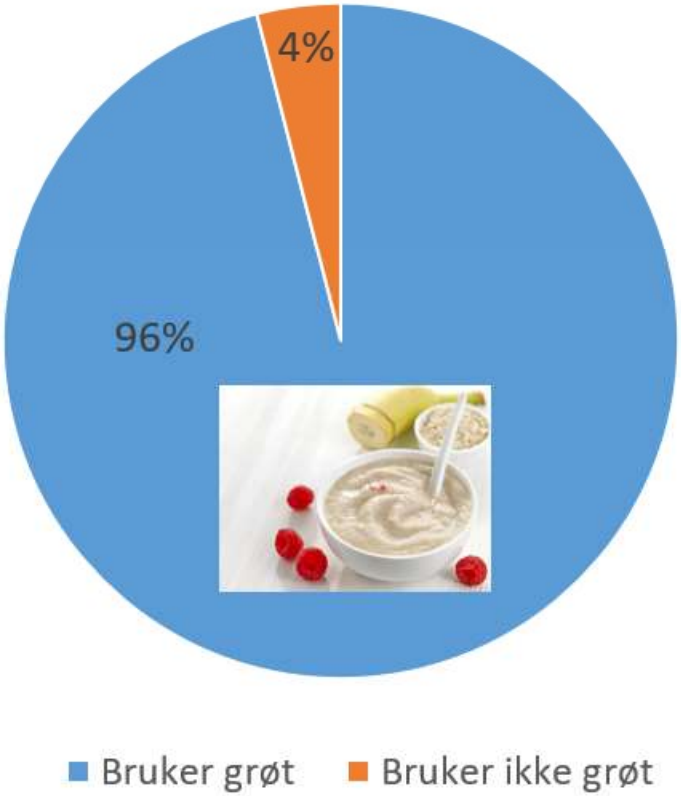
Morsmelkerstatninger – andel brukere, utvikling over tid

Spedkost – 6 måneder

Grøt

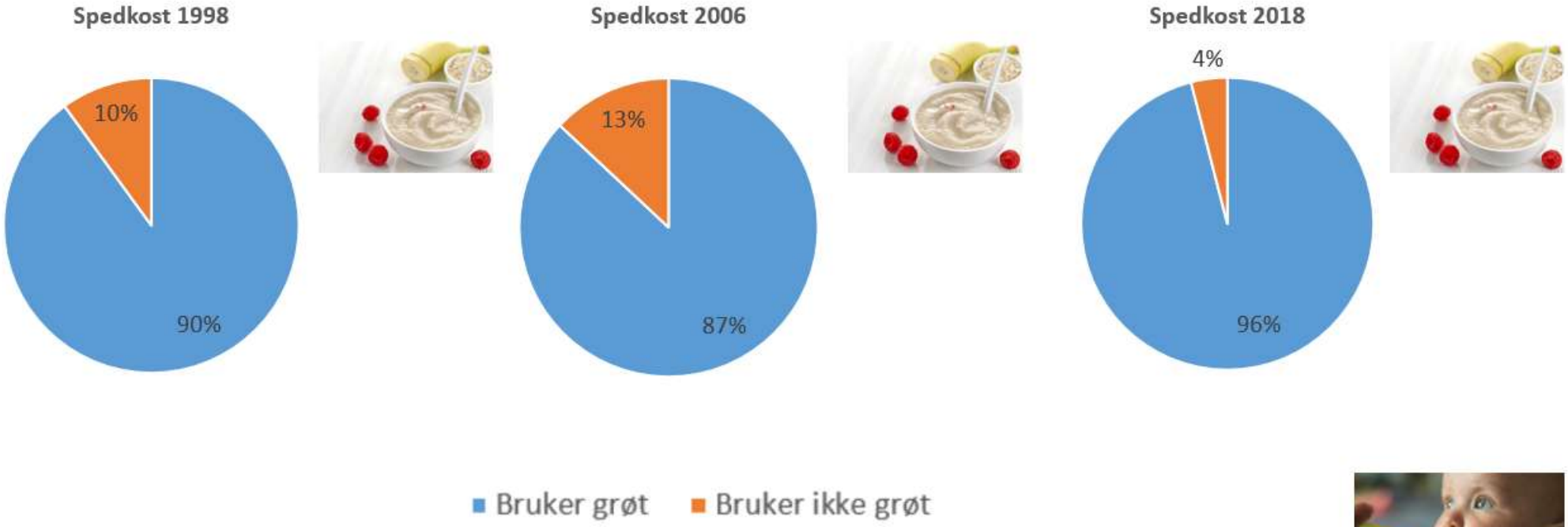
Bilde: Colourbox

Andel grøtbrukere



Spedkost – 6 måneder

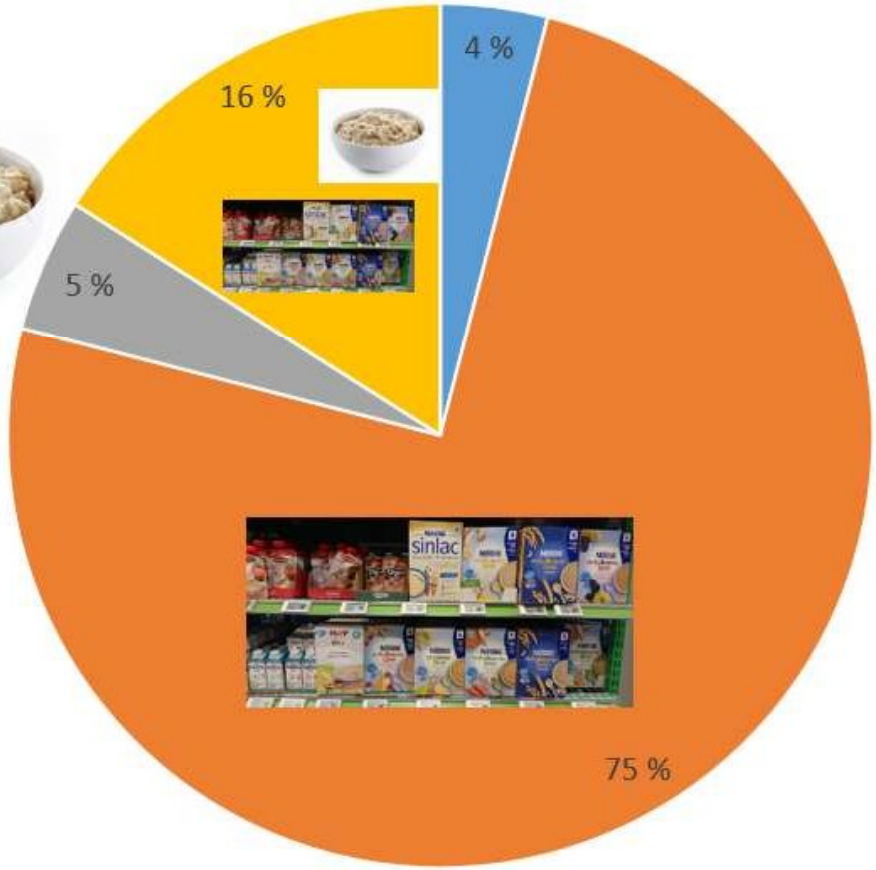
Andel grøtbrukere ved 6 måneder, utvikling over tid



Spedkost – 6 måneder

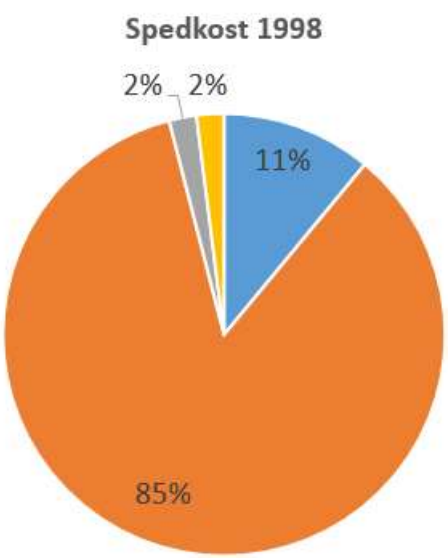
Hjemmelaget eller industrifremstilt grøt?

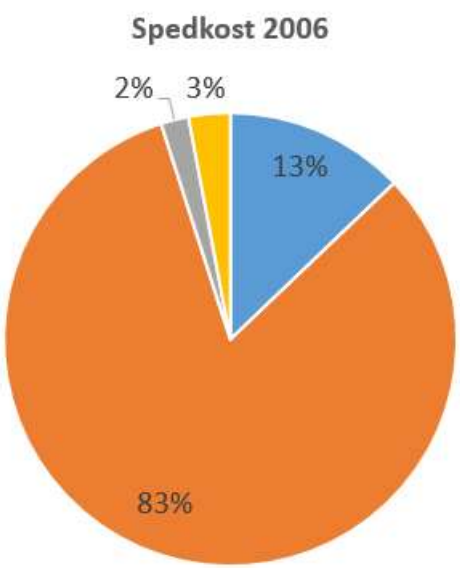
Bilde: Colourbox

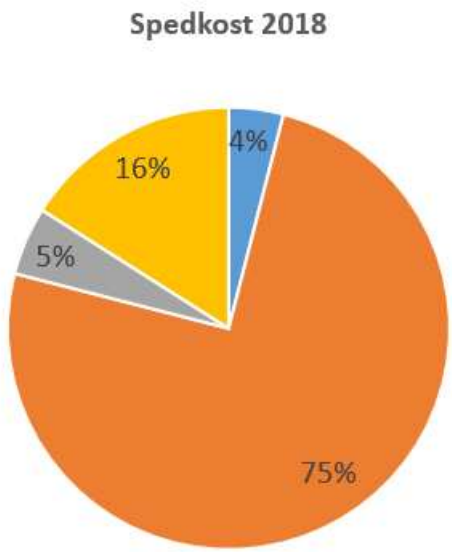


Spedkost – 6 måneder

Hjemmelaget/industrifremstilt grøt ved 6 måneder, utvikling over tid?







Bruker ikke Bare industrigrøt Bare hjemmegrøt Begge typer

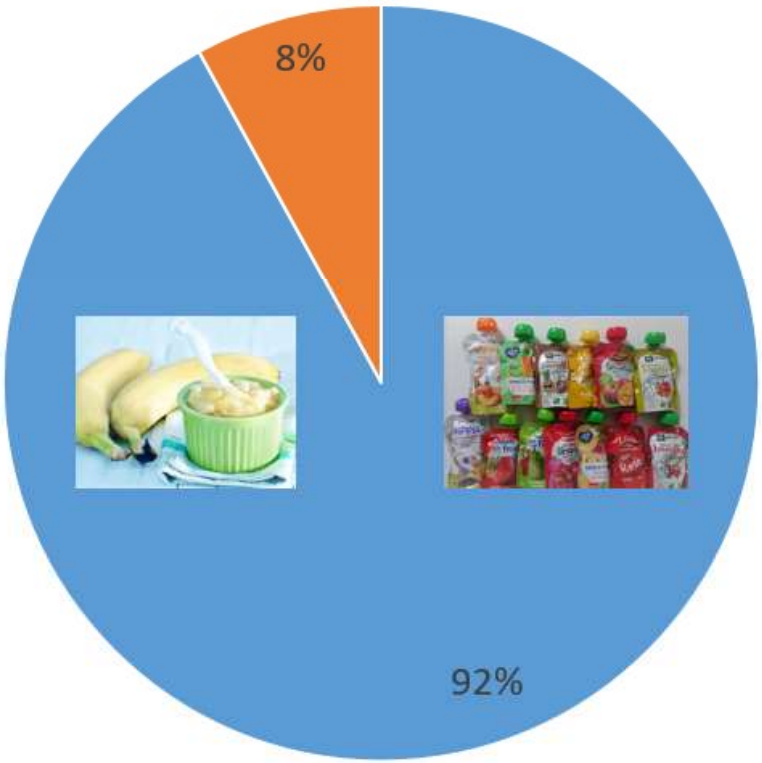
Spedkost – 6 måneder

Bilde: Colourbox

Frukt/bærmos (m/u grønnsaker)

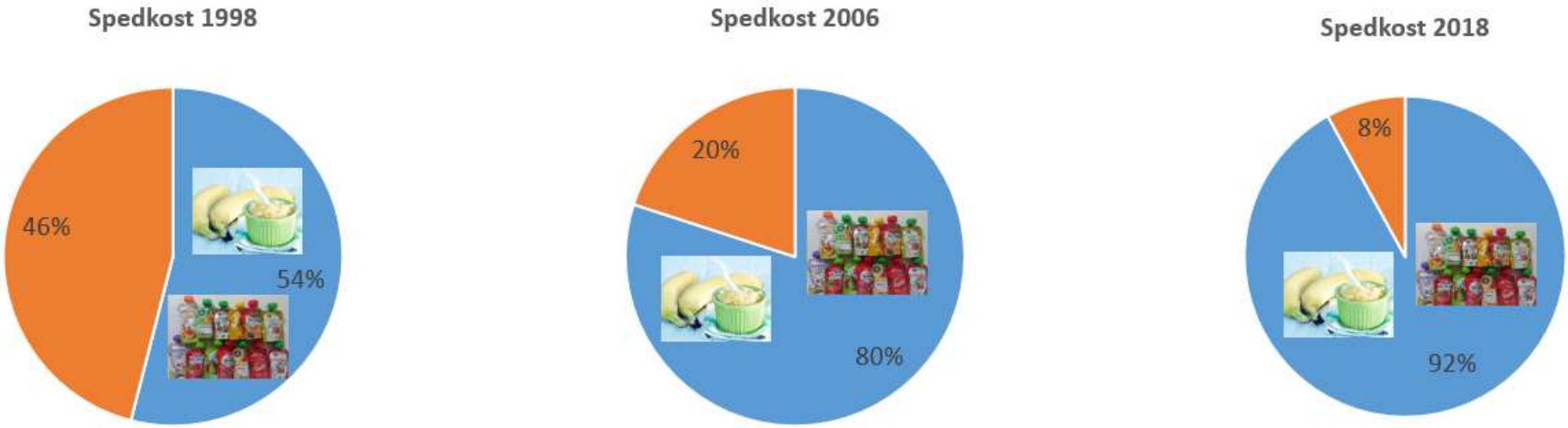
Spedkost – 6 måneder

Andel brukere av frukt/bærmos



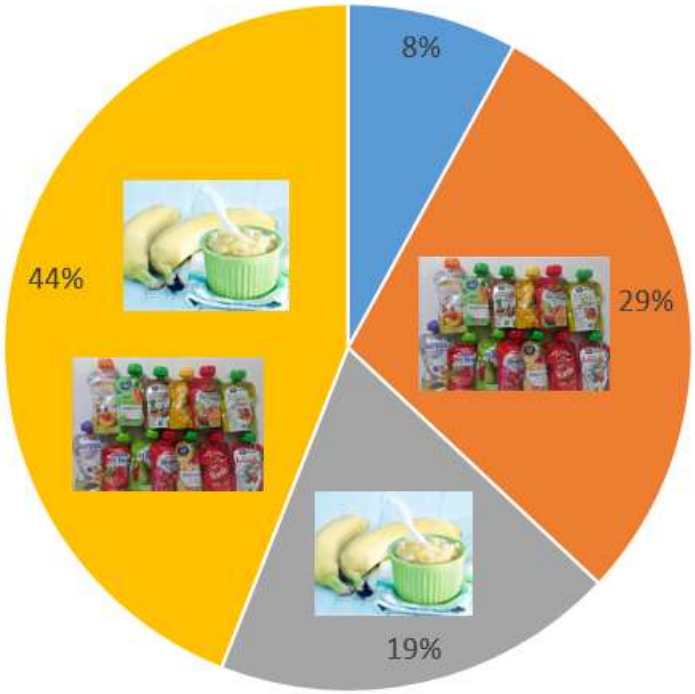
Spedkost – 6 måneder

Andel brukere av frukt/bærmos ved 6 måneder, utvikling over tid

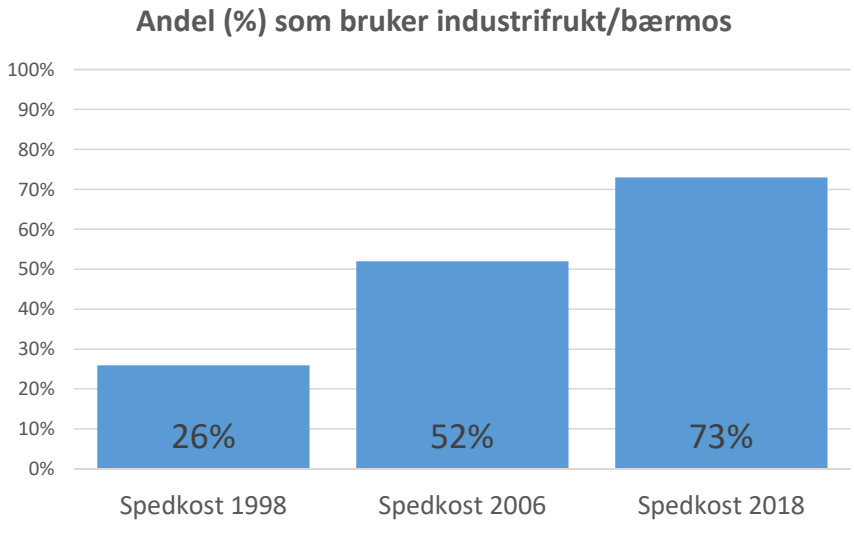


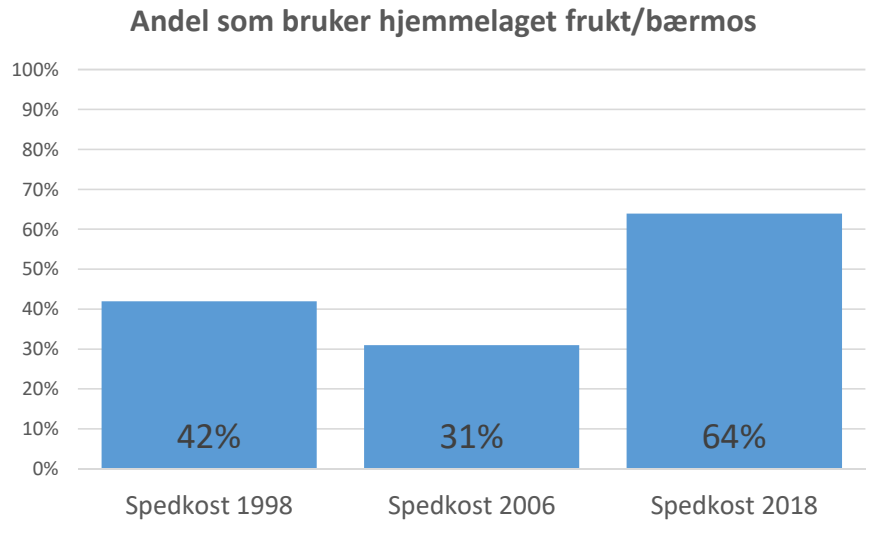
Spedkost – 6 måneder

Hjemmelaget eller industrifremstilt frukt/bærmos?



Hjemmelaget/industrifremstilt frukt/bærmos, utvikling over tid





Spedkost – 6 måneder

Bilde: Colourbox

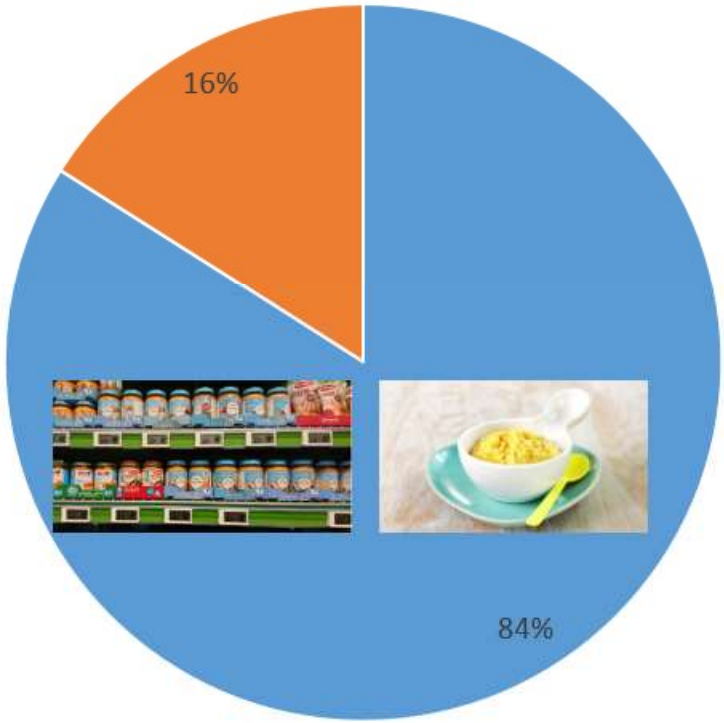
Middagsretter

Barnemat (enten hjemmelaget eller industrifremstilt) som består av en eller flere av det følgende:

- Poteter/grønnsaker
- Pasta/ris/couscous
- Kjøtt/fisk

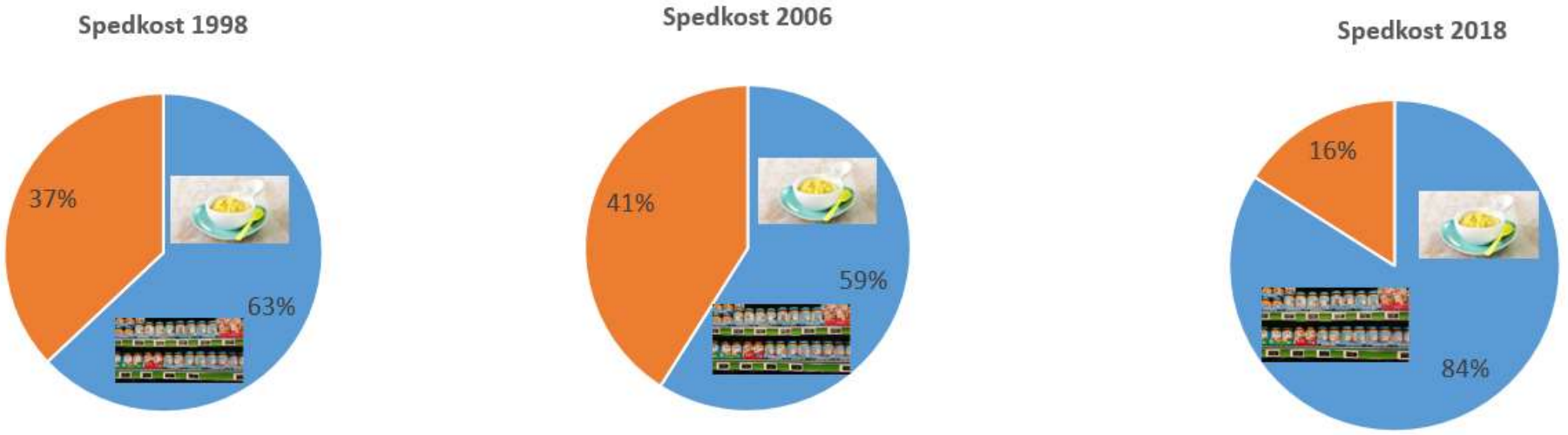
Spedkost – 6 måneder

Andel brukere av middagsretter ved 6 måneder



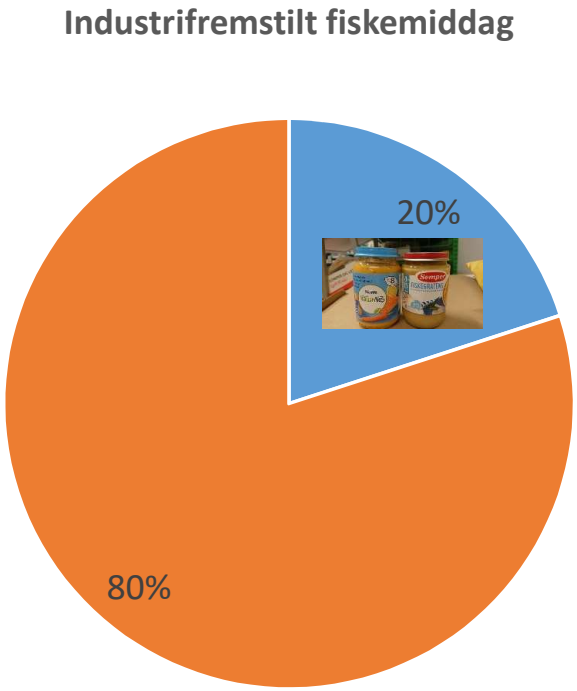
Spedkost – 6 måneder

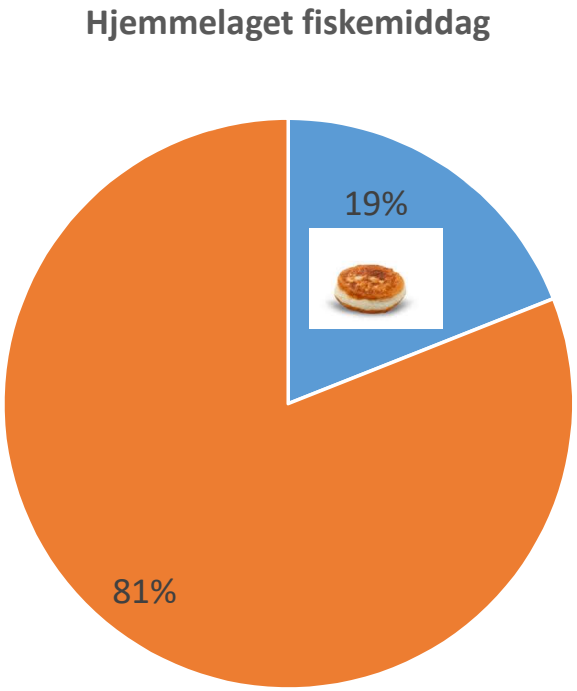
Andel brukere av middagsretter ved 6 måneder, utvikling over tid



Spedkost – 6 måneder

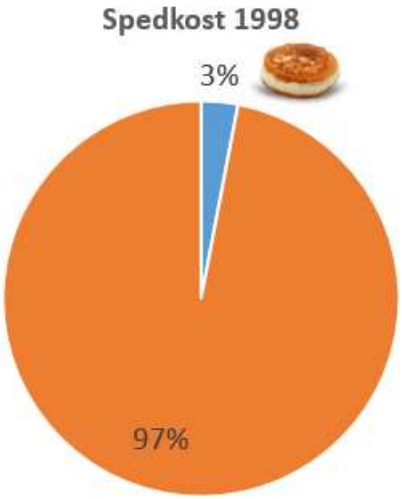
Andel (%) brukere av middag med fisk ved 6 måneder

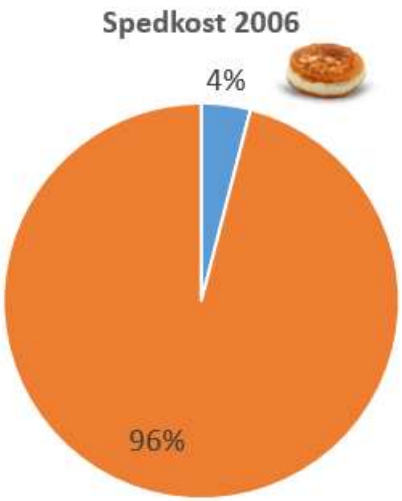


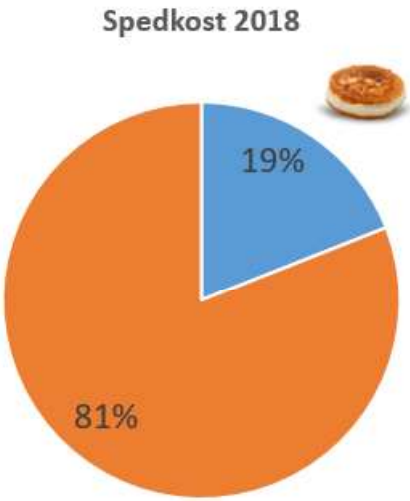


Spedkost – 6 måneder

Andel brukere av hjemmelaget fiskemiddag ved 6 måneder, utvikling over tid







Bilde: www.matprat.no

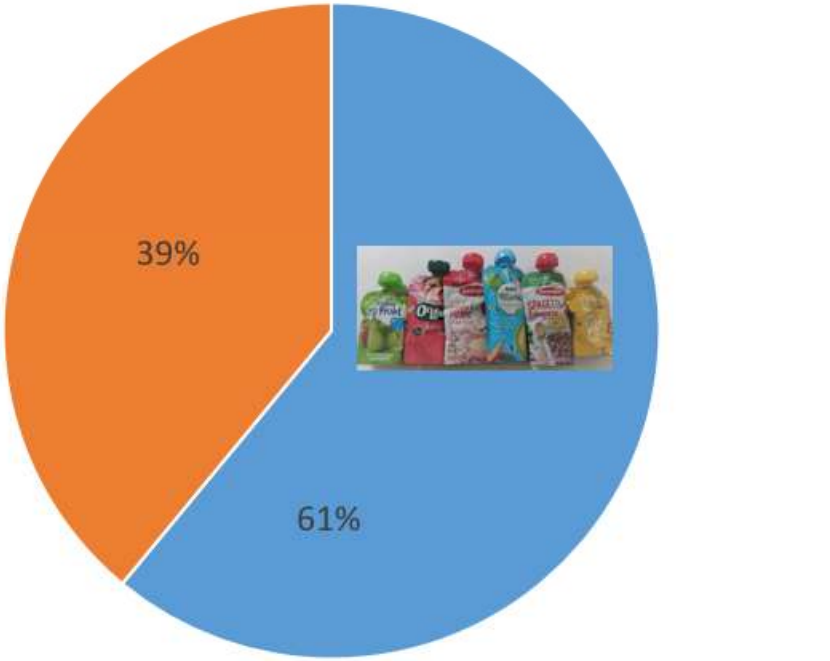
■ Bruker hjemmefiskemiddag ■ Bruker ikke hjemmefiskemiddag

Spedkost – 6 måneder

Mat på klemmepose

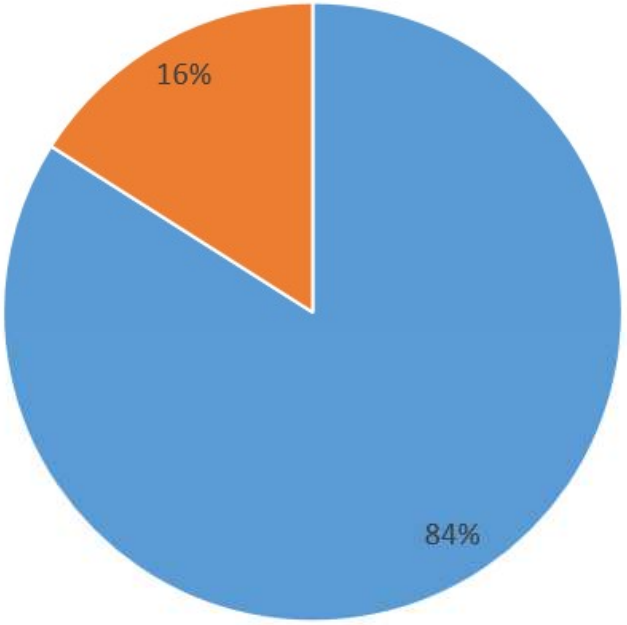
Spedkost – 6 måneder

Andel brukere av mat på klemmepose ved 6 måneder



Spedkost – 6 måneder

Brukere av vitamin D-tilskudd ved 6 måneder

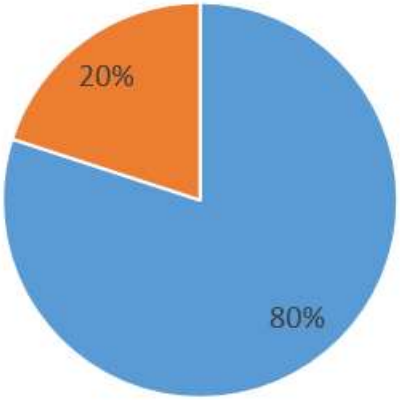


Bilde: Nycomed/Orkla Health

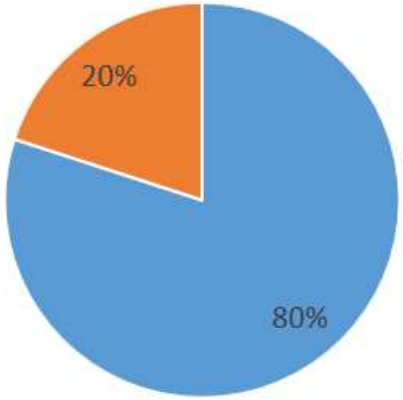
Spedkost – 6 måneder

Brukere av vitamin D-tilskudd ved 6 måneder, utvikling over tid

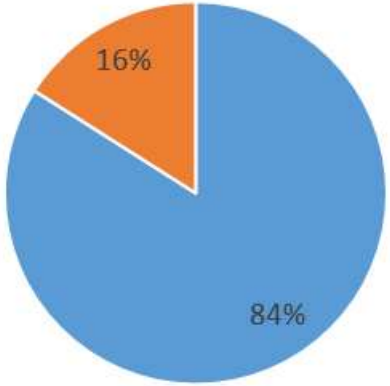
Spedkost 1998



Spedkost 2006



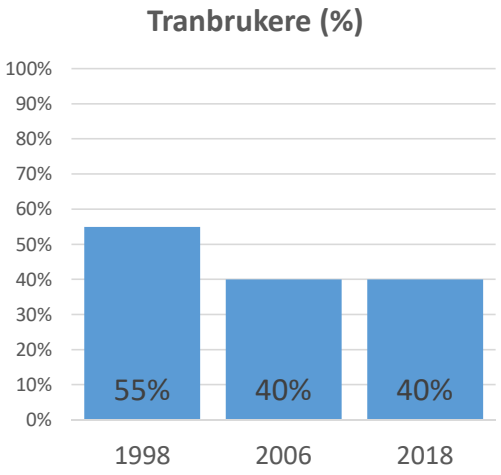
Spedkost 2018

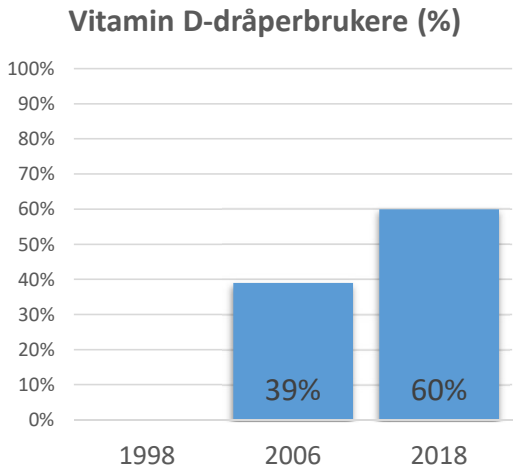


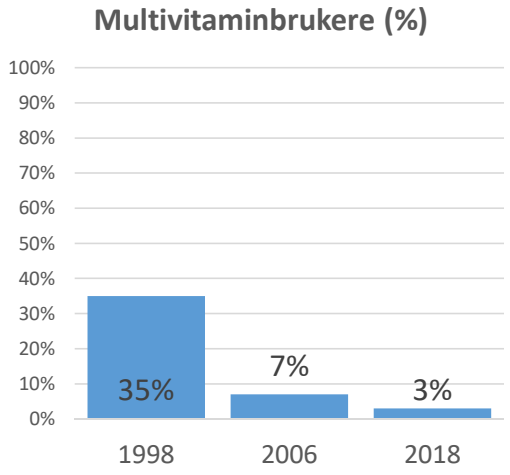
■ Bruker vitamin D ■ Bruker ikke vitamin D

Spedkost – 6 måneder

Vitamin D-tilskudd Spedkost 6 måneder, utvikling over tid







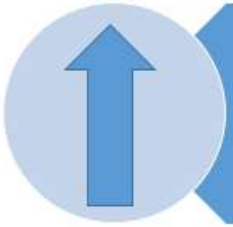
Oppsummering barn på 6 måneder

Nesten alle barna får grøt. Mest industrifremstilt grøt, men også hjemmelaget.

De aller fleste barna fikk vitamin D-tilskudd ved 6 måneders alder.

61 % av barna fikk mat på klemmepose.

Vitamin D-dråper var det mest brukte vitamin D-tilskuddet.



Økt bruk av de fleste matvarer ved 6 måneders alder sammenlignet med tidligere.

Det var 16 % som ikke fikk vitamin D-tilskudd ved 6 måneders alder.

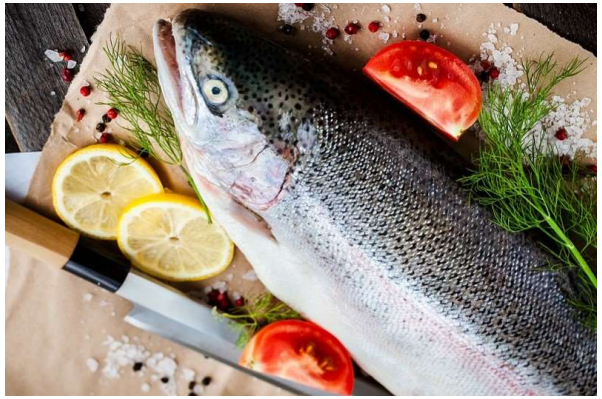
Spedkost 12 måneder og Småbarnskost (2 år)

Hva spiser ett- og toåringer per dag?

Spedkost 2019 (barn på 12 måneder)

Småbarnskost 2019 (barn på 2 år)

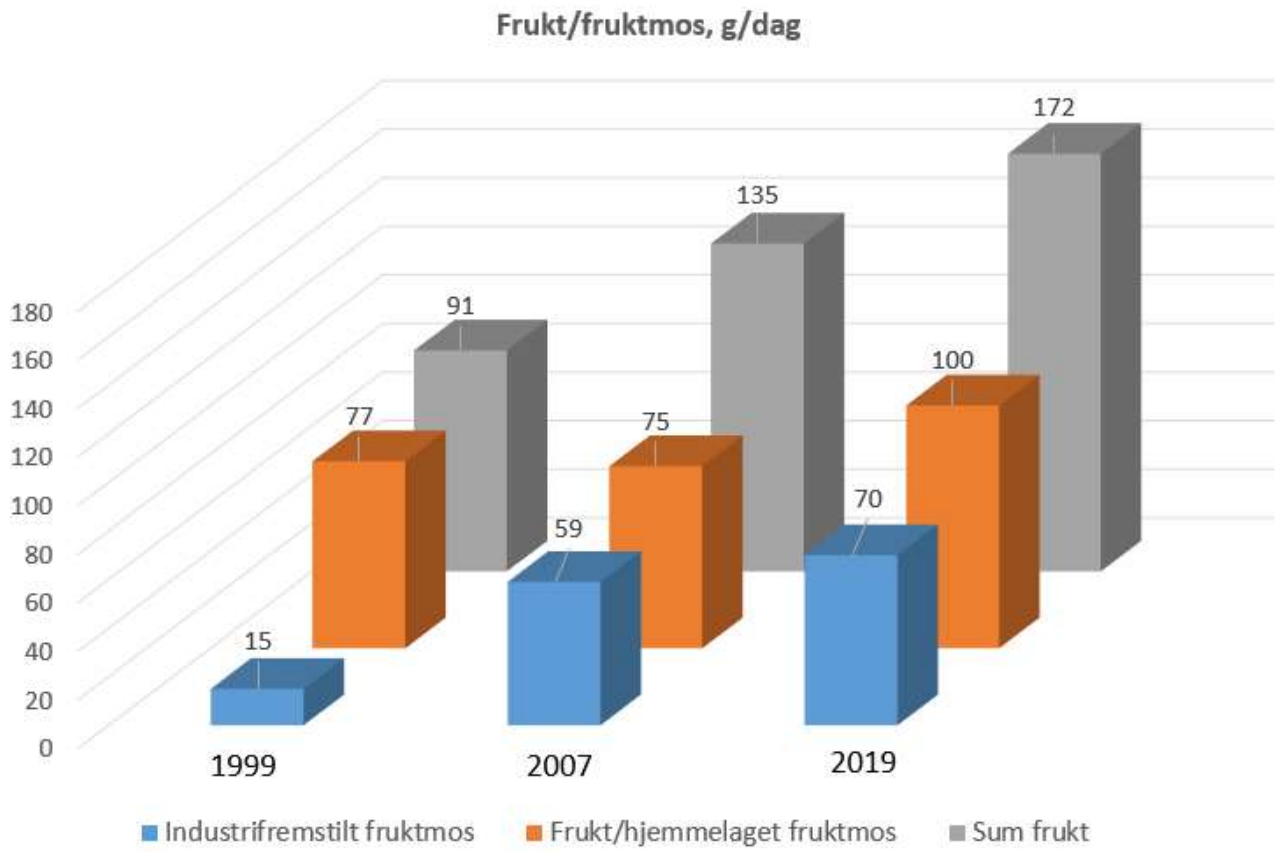
Noen potensielle utfordringer i kostholdet



Bilde: Colourbox

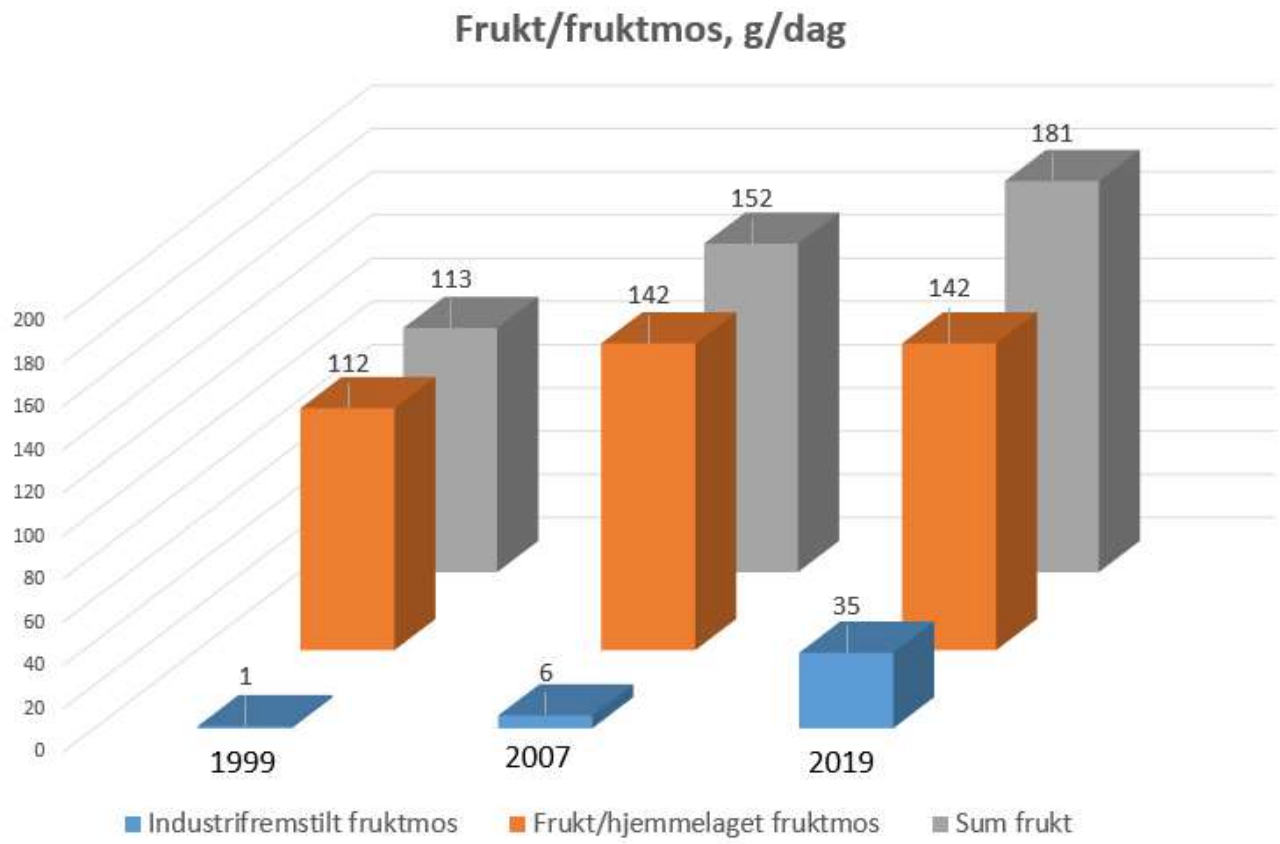
Frukt
Bilder: Colourbox

Frukt-bær/frukt-bærmos i Spedkost 12 måneder



Spedkost 12 måneder

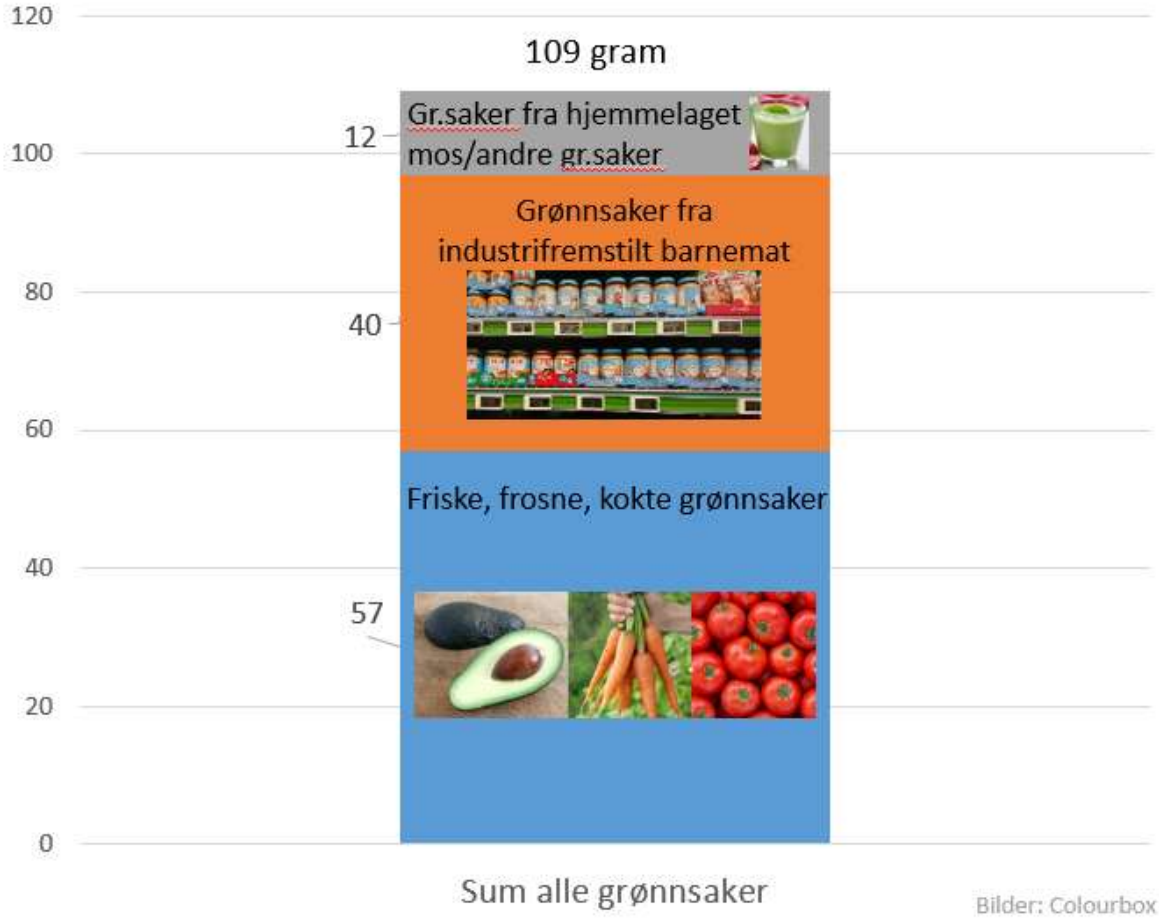
Frukt, bær/frukt-bærmos i Småbarnskost



Småbarnskost

Grønnsaker
Bilde: Colourbox

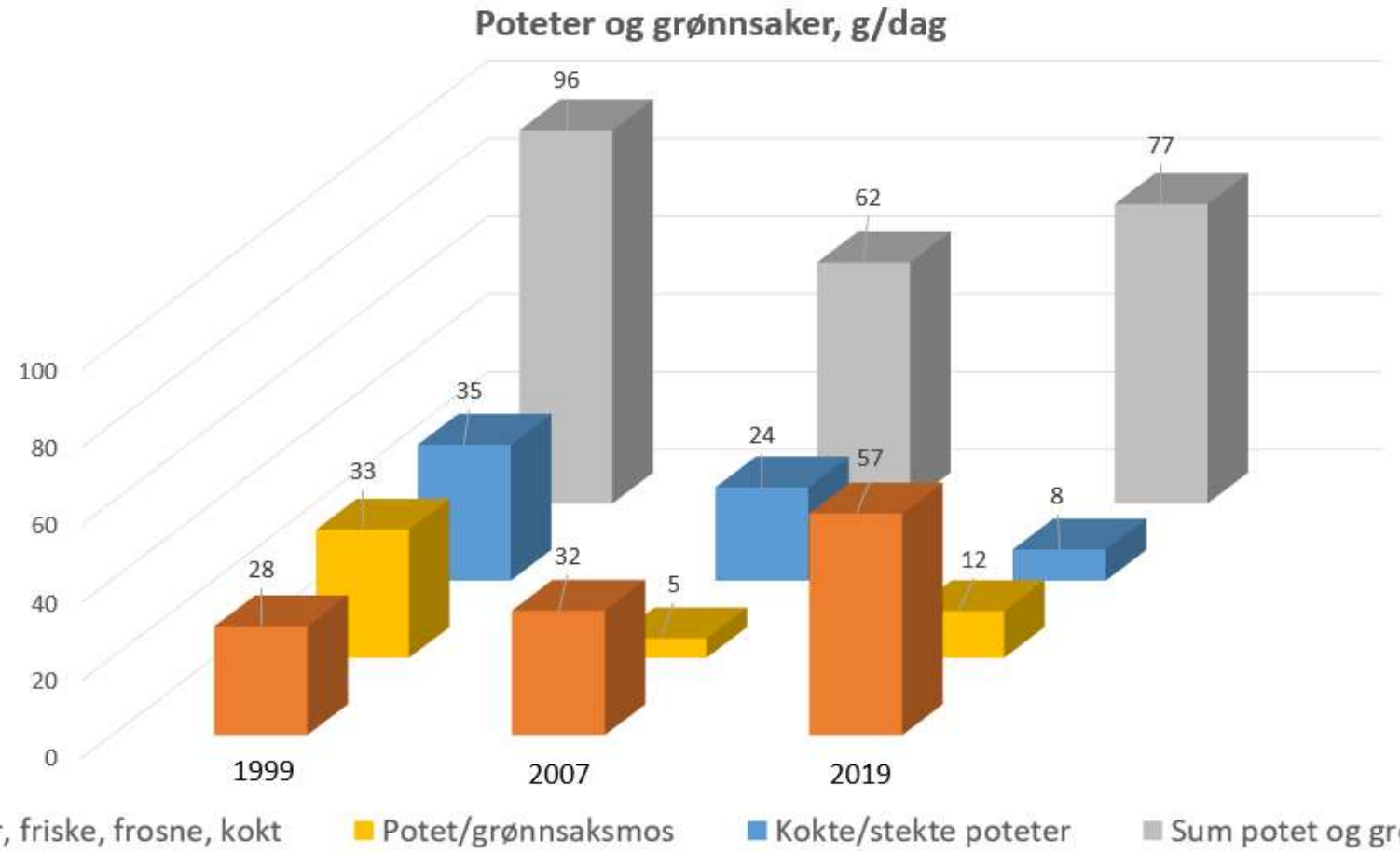
Grønnsaker (g/dag) i Spedkost 12 måneder



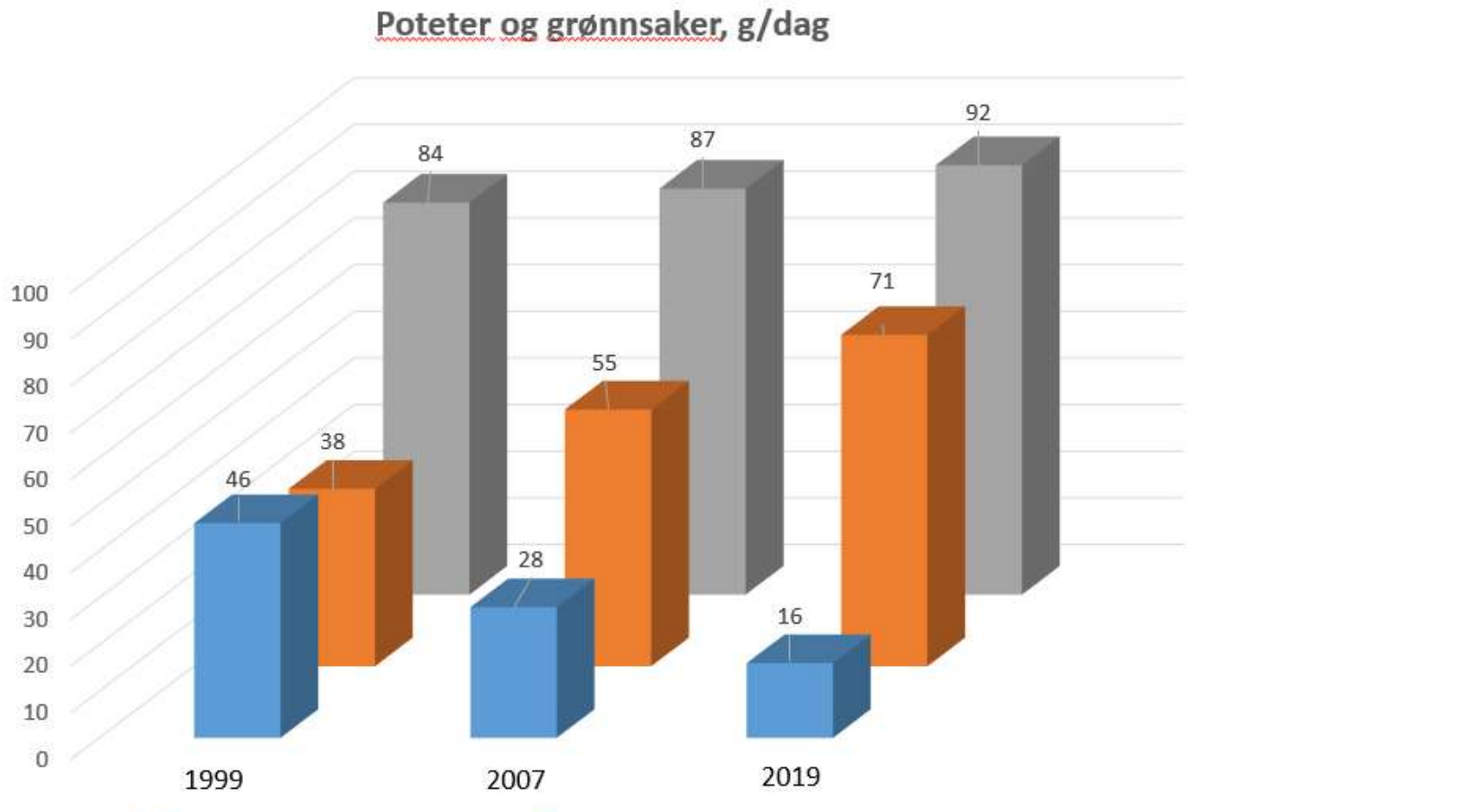
Bilder: Colourbox

Spedkost 12 måneder

Poteter og grønnsaker i Spedkost



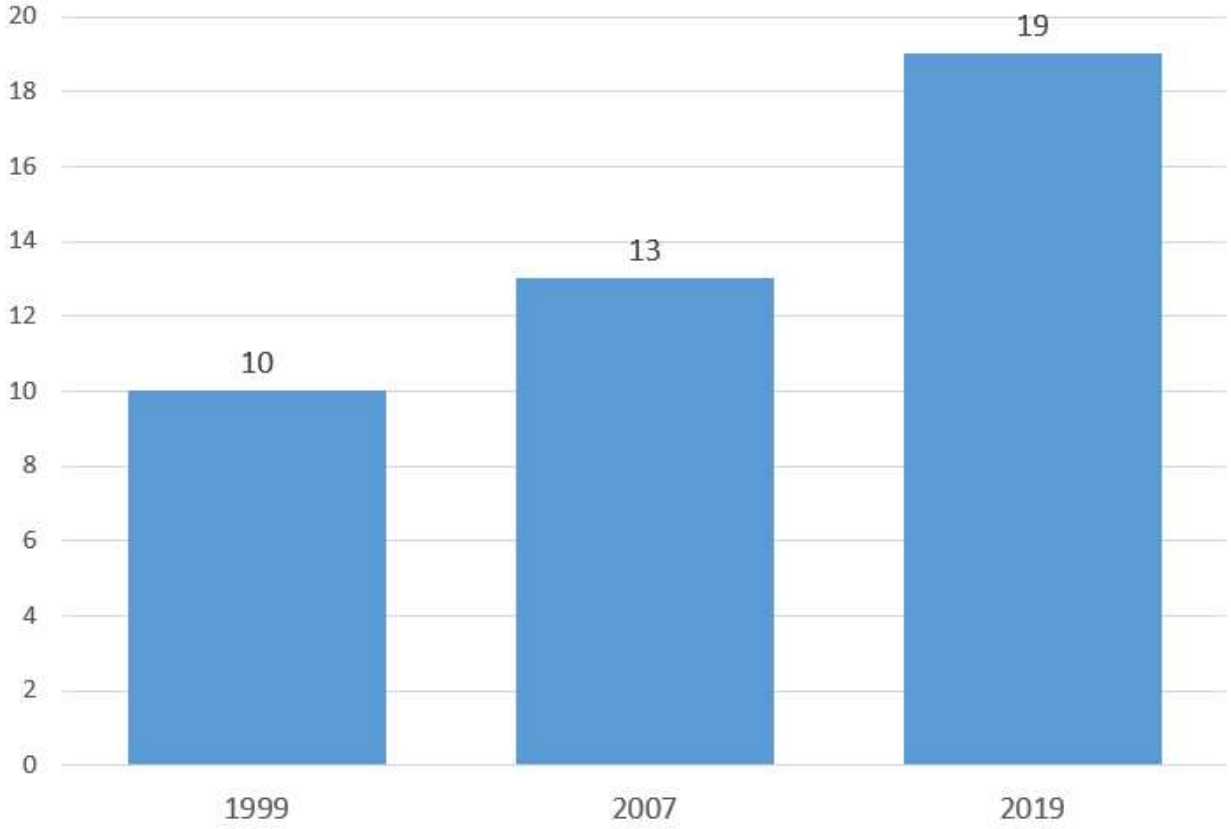
Poteter og grønnsaker i Småbarnskost



Småbarnskost

Fisk
Bilde: Colourbox

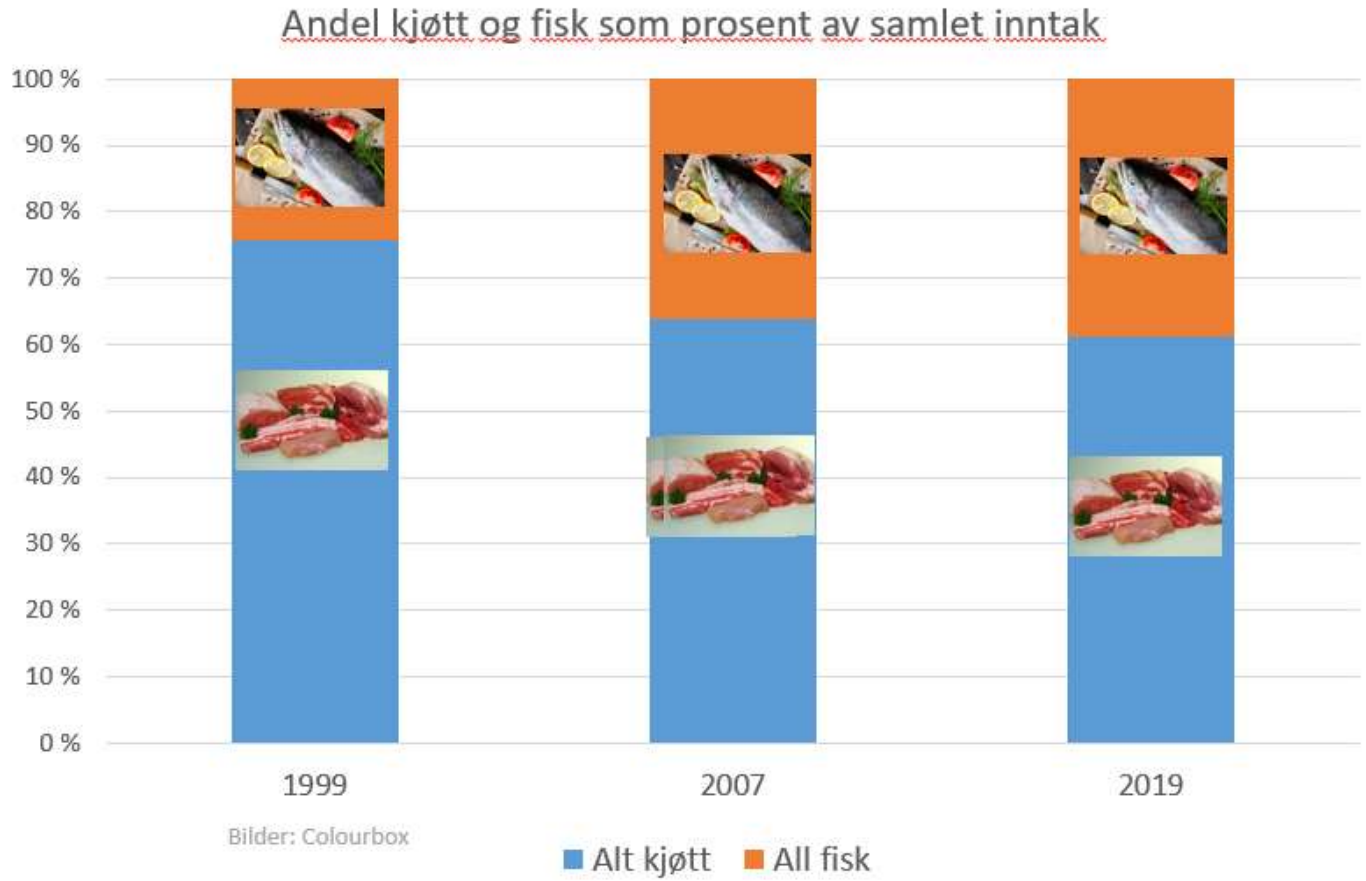
Fisk (gram per dag) i Spedkost 12 måneder



Inkluderer:

- Fiskeprodukter (fiskepinner/kaker o.l.)
- Fiskepålegg
- Ren fisk

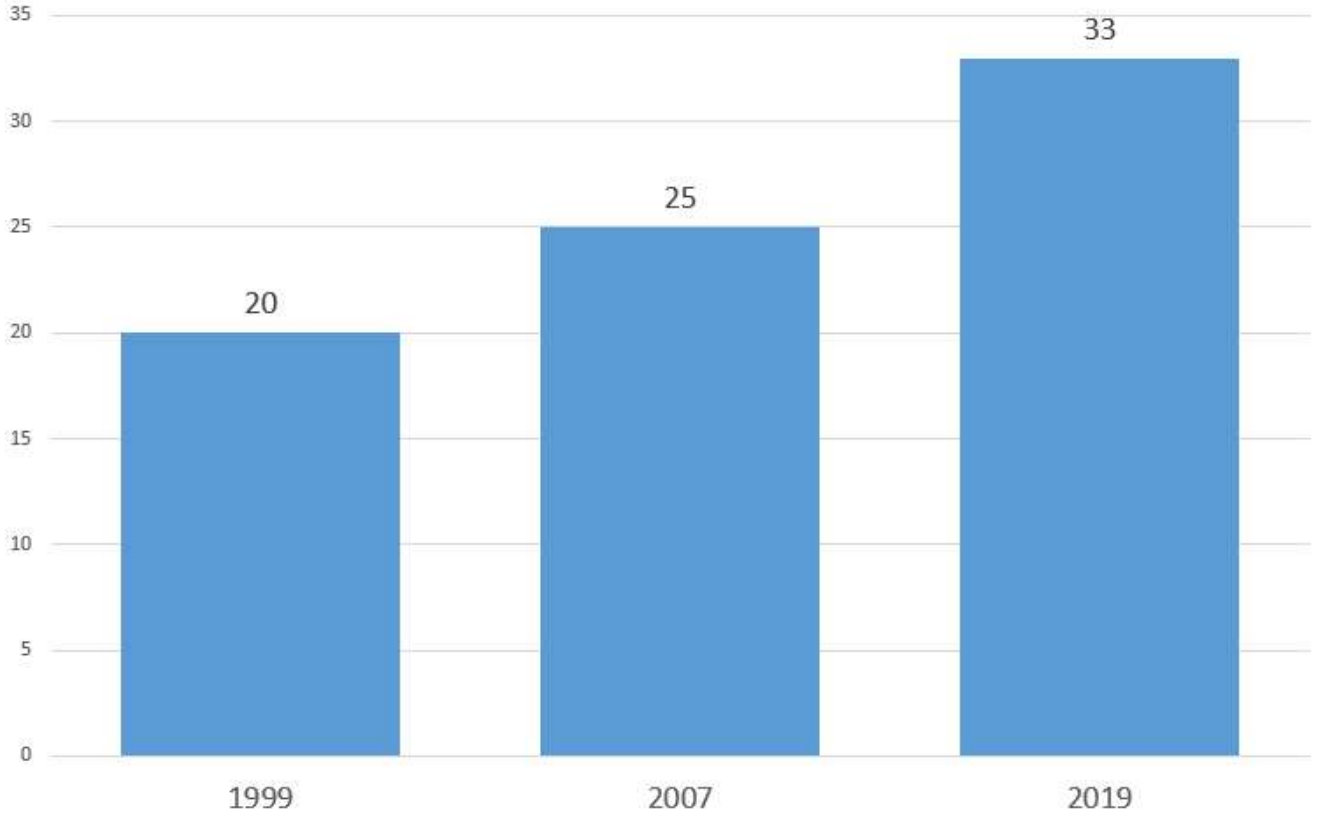
Forhold mellom kjøtt og fisk i Spedkost 12 måneder



Bilder: Colourbox

Spedkost 12 måneder

Fisk (gram per dag) i Småbarnskost 3

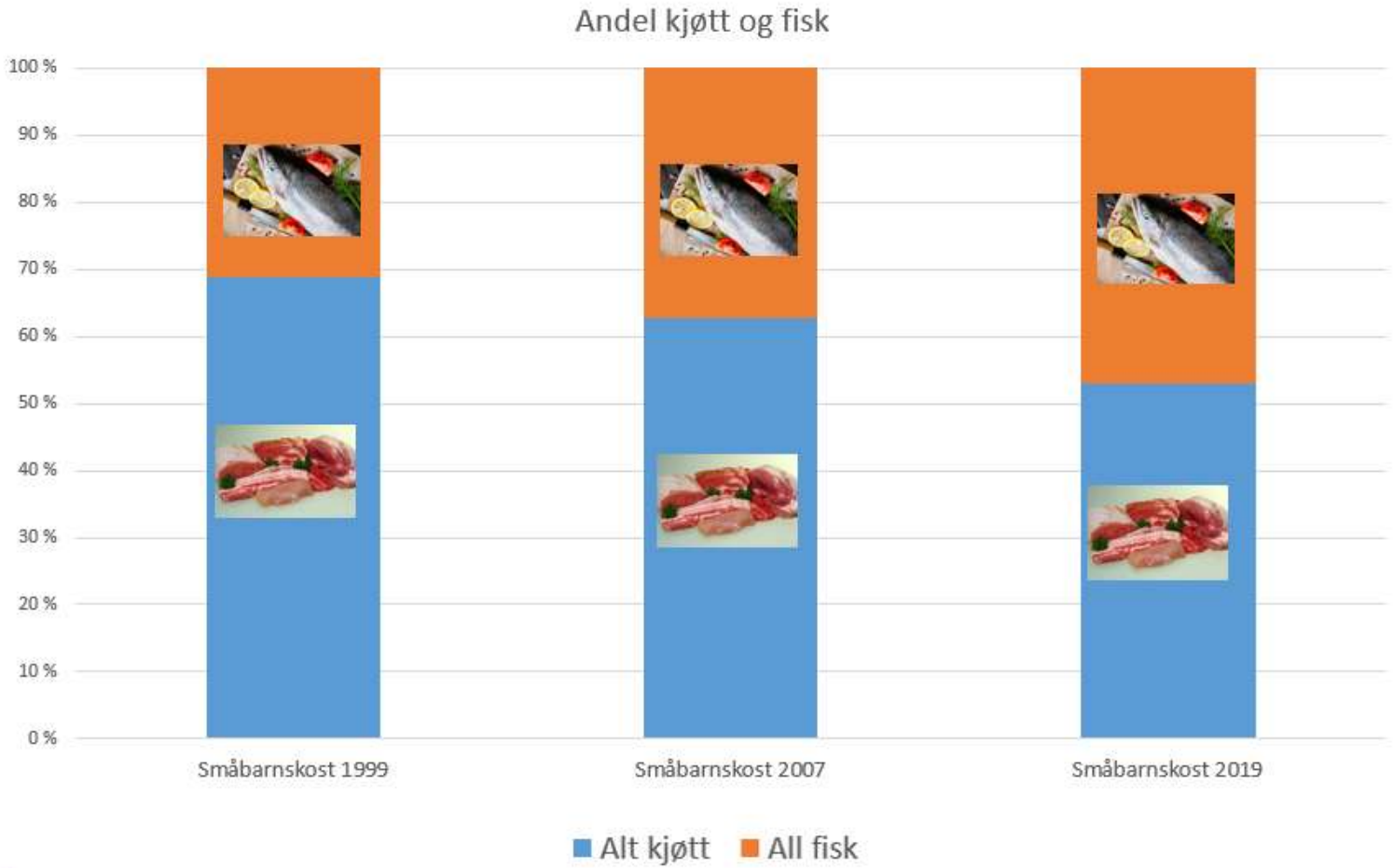


Inkluderer:

- Fiskeprodukter (fiskepinner/kaker o.l.)
- Fiskepålegg
- Ren fisk

Småbarnskost

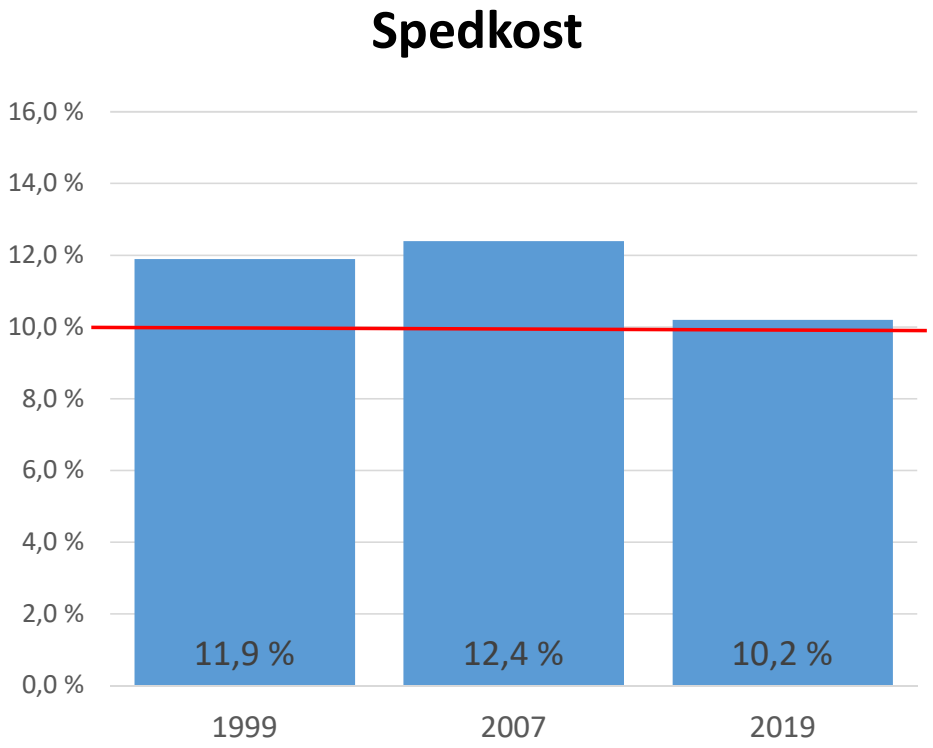
Forhold mellom kjøtt og fisk i Småbarnskost 3

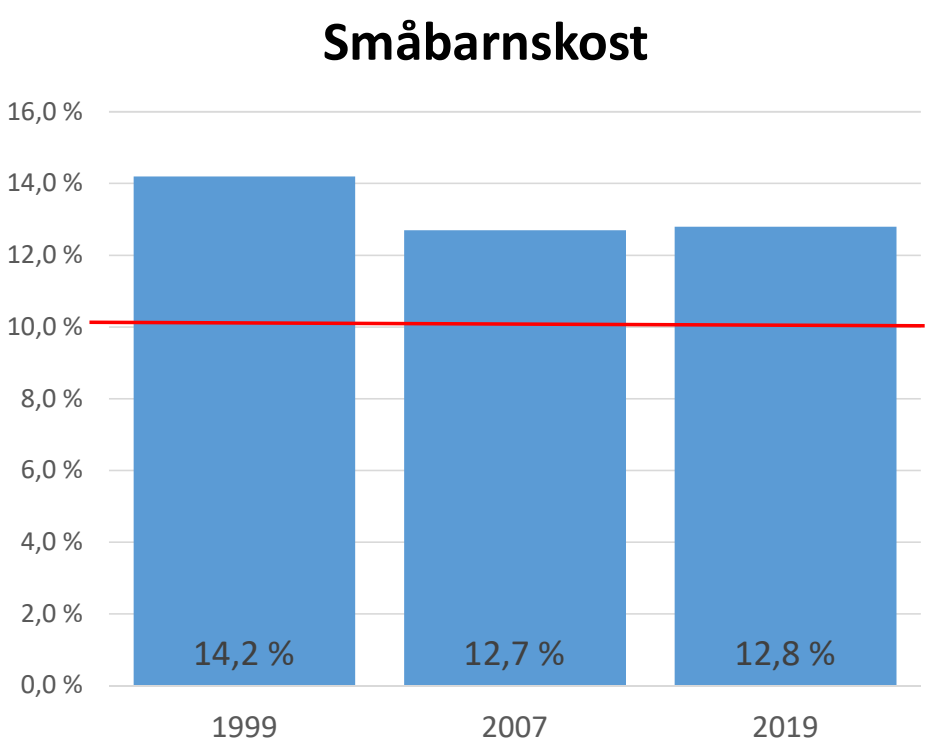


Småbarnskost

Mettet fett

Energiprosent fra mettet fett





Tilsatt sukker
Bilde: Colourbox

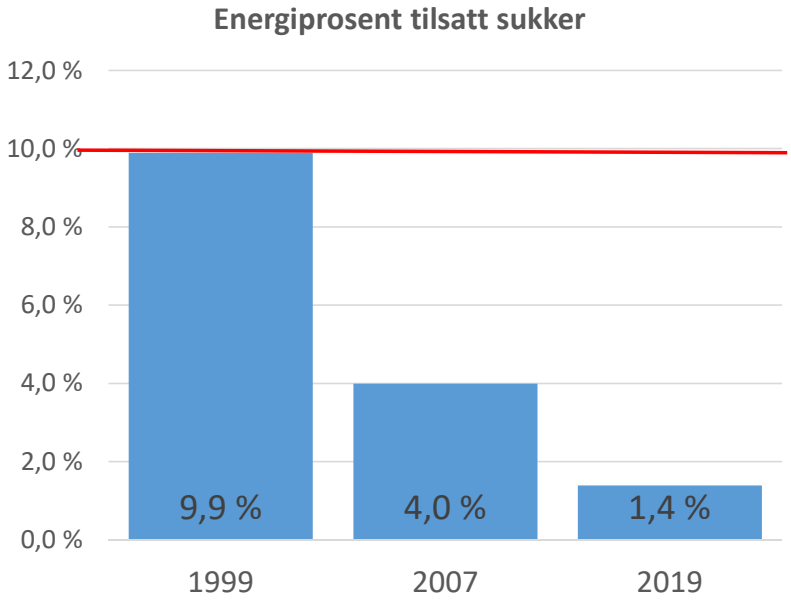
Hva er tilsatt sukker?

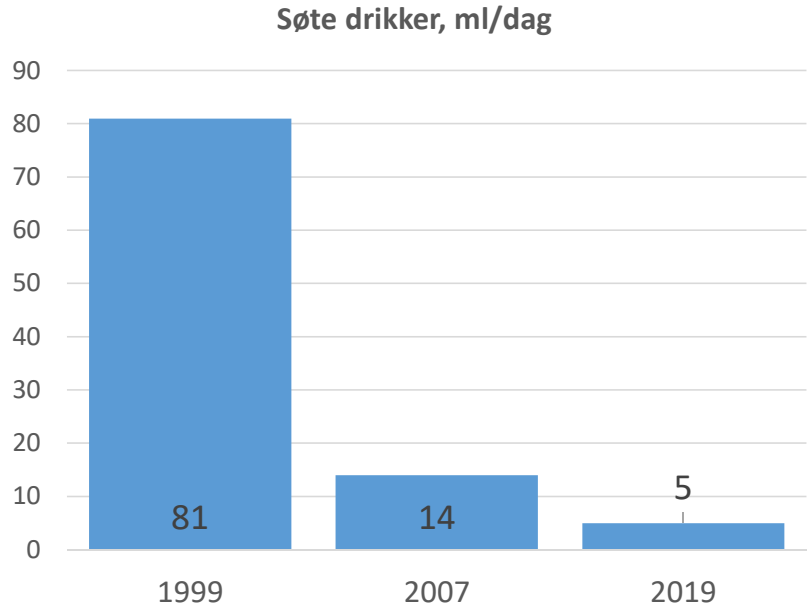
Raffinert eller industrielt framstilt sukker som er tilsatt under industriell produksjon eller ved tillaging hjemme

Raffinert eller industrielt framstilt sukker i form av **glukose, fruktose, laktose, maltose, sukrose, glykosesirup og andre hydrolyserte stivelsesprodukter,** samt **honning** som er tilsatt under industriell produksjon eller ved tillaging hjemme.

Naturlig forekommende sukkerarter i frukt, grønnsaker og melk blir IKKE regnet som tilsatt sukker.

Utvikling i inntak av tilsatt sukker – Spedkost 12 måneder

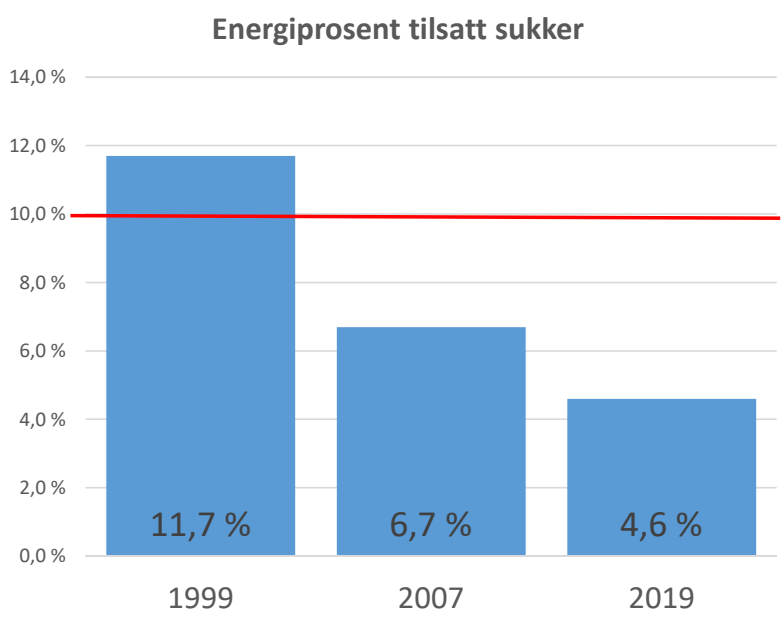


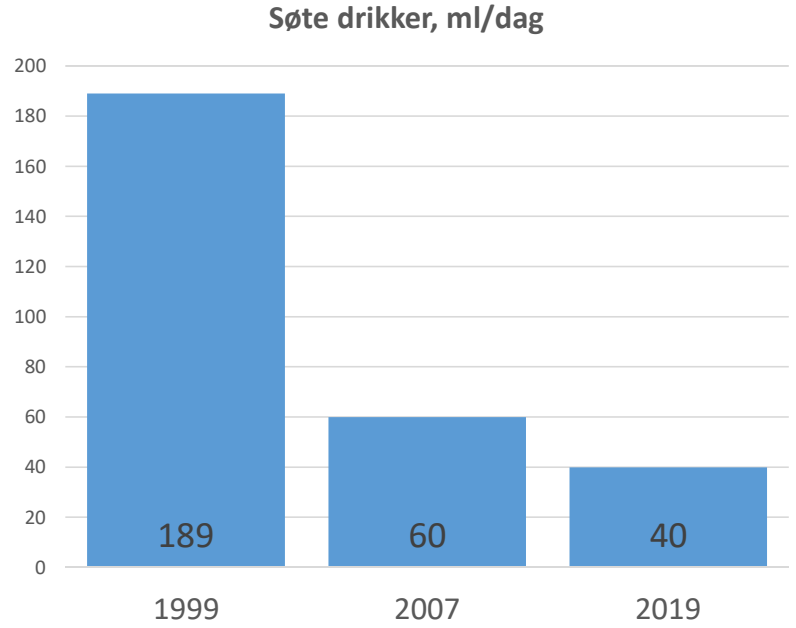


Søte drikker:
- saft med sukker
- brus med sukker
- nektar

Bilde: Colourbox

Utvikling i inntak av tilsatt sukker – Småbarnskost





Søte drikker:
- saft med sukker
- brus med sukker
- nektar

Småbarnskost

Vitamin D

NYCO/PLUS
D3-vitamin
Dråper
TIL BARN
Fra fire ukers alder
KOSTTILSKUDD - 10 ml

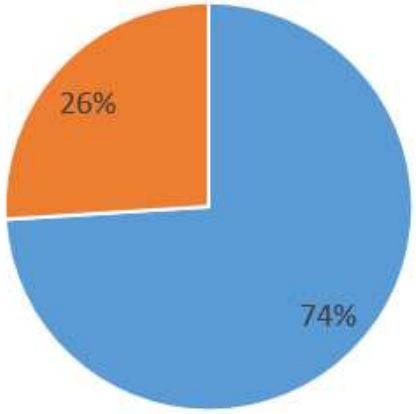
APOTEK 1
D3-VITAMIN
Kosttilskudd
DRÅPER

Sana-sol
10 VIKTIGE VITAMINER MED
FRISK APPELSINSMAK

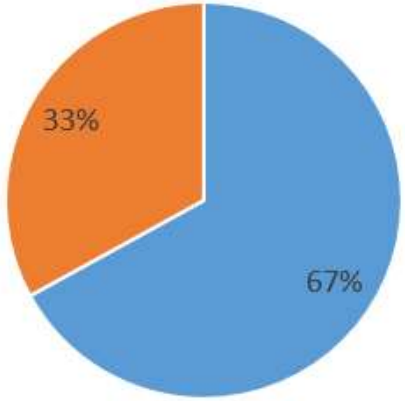
Multi

Utvikling i bruk av vitamin D-tilskudd – Spedkost

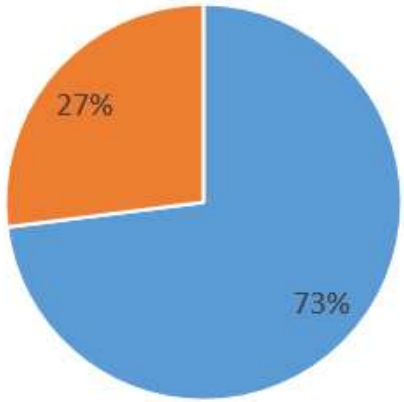
Spedkost 1999



Spedkost 2007



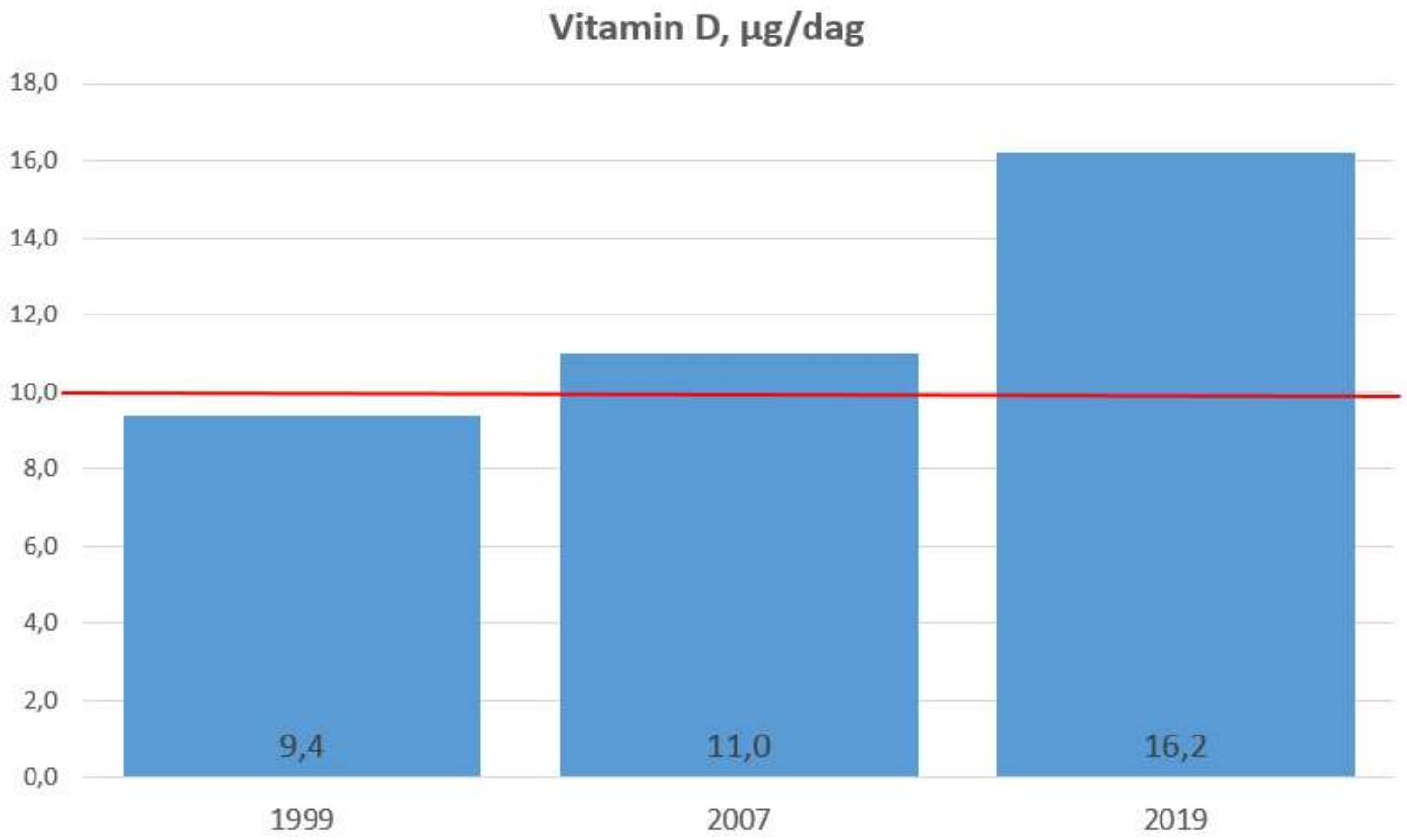
Spedkost 2019



■ Bruker vitamin D ■ Bruker ikke vitamin D

Spedkost 12 måneder

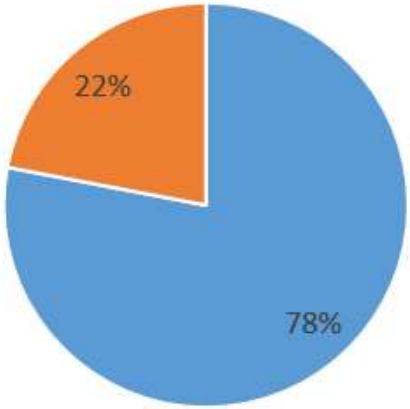
Utvikling i vitamin D-inntak – Spedkost 12 måneder



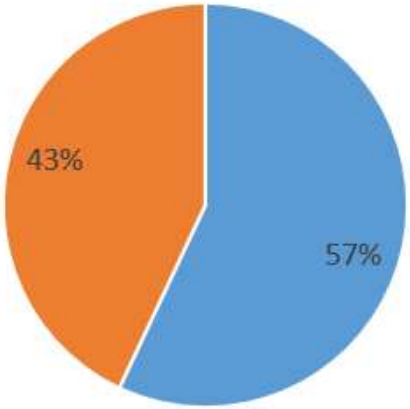
Spedkost 12 måneder

Utvikling i bruk av vitamin D-tilskudd – Småbarnskost

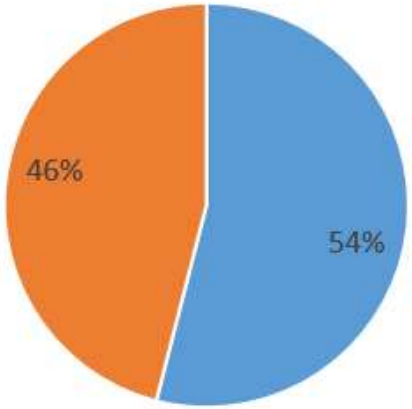
Småbarnskost 1999



Småbarnskost 2007

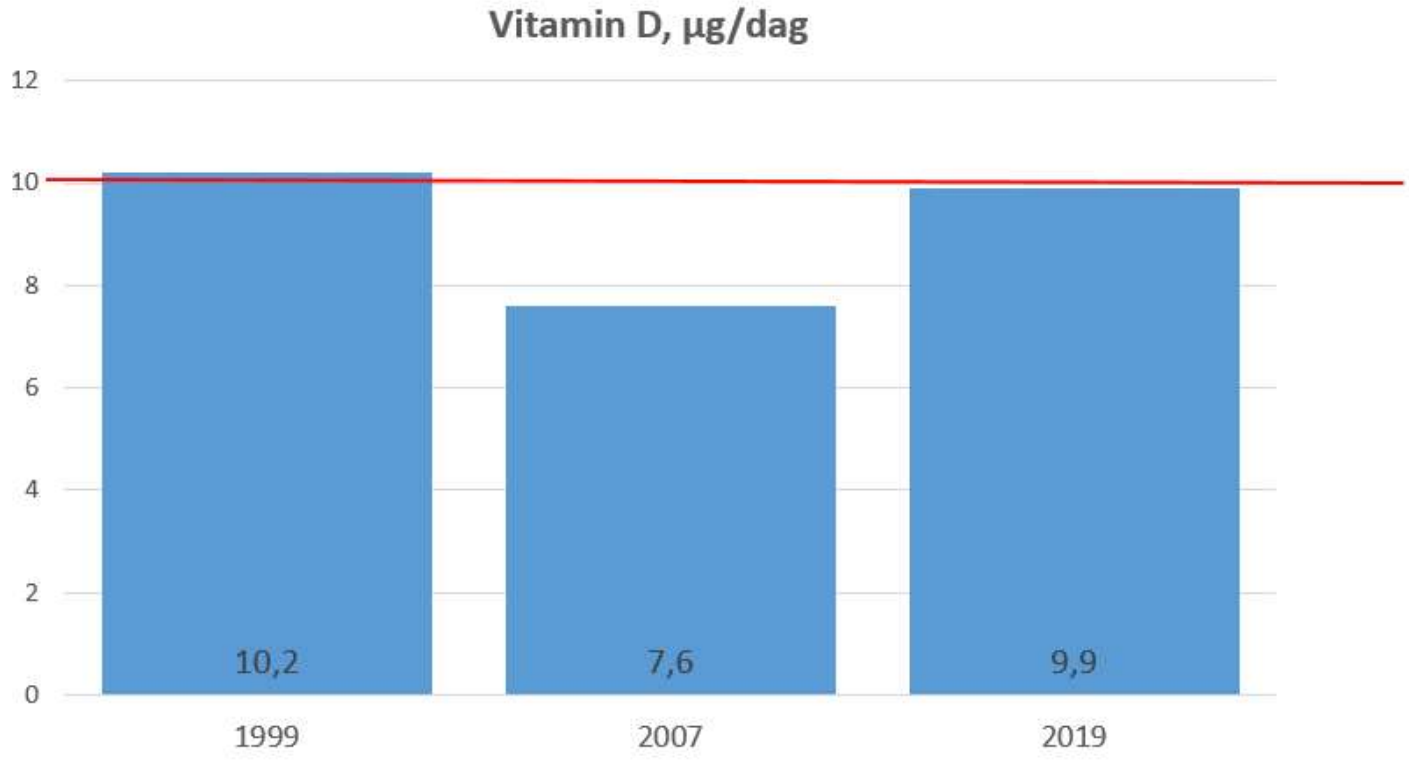


Småbarnskost 2019



Småbarnskost

Utvikling i vitamin D-inntak – Småbarnskost



Småbarnskost

Oppsummering - matvarer

- Høyere inntak av frukt og grønnsaker enn tidligere.
- Lavere inntak av poteter og søte drikker.
- Fiskeinntaket er lavere enn inntaket av kjøtt, men høyere enn tidligere.

- Høyere inntak av frukt og grønnsaker enn tidligere.
- Lavere inntak av poteter og søte drikker.
- Inntaket av fisk har gått noe opp og er nesten på nivå med inntaket av kjøtt.

Oppsummering - næringsstoffer

Inntak av mettet fett rett i overkant av anbefalt inntak.

Inntak av mettet fett er høyere enn anbefalt.

Lavt inntak av tilsatt sukker.

Lavt inntak av tilsatt sukker.

Rundt 3/4 av barna fikk vitamin D-tilskudd.

Litt over halvparten av barna fikk vitamin D-tilskudd.

Tilstrekkelig inntak av vitamin D.

Tilskudd var nødvendig for å komme opp på anbefalt inntak av vitamin D.

Takk til

Alle foreldre og barn som deltok i undersøkelsene!

Anne Lene Kristiansen – prosjektleder for Spedkost 3 og Småbarnskost 3 frem til hun sluttet på UiO ved nyttår 2020.

Helene Astrup - gjennomførte det praktiske arbeidet og skrev rapporten i Småbarnskost 3.

Mari Mohn Paulsen – skrev rapporten for barna på 12 måneder i Spedkost 3.