

Läs mer om BLW och plockmat

Boken *Knatteplock* – Mat ditt barn kan äta själv från 6 månader, av Elin Oresten, innehåller allt du behöver veta om BLW och plockmat. Besök knatteplock.se och följ @knatteplock för mer tips och recept.



Text: Elin Oresten. Foto: Lina Eidenberg Adamo.

NORSTEDTS

Matglädje

Låt ditt barn hitta matmagin med plockmat



Plockmat och barnstyrd matintroduktion/BLW sätter barnets förmågor och upptäckarlust i centrum och kan både vara komplement och alternativ till puréer och skedmatning. Med plockmat kan de minsta i stort sett äta samma mat som resten av familjen, med vissa anpassningar

Vad är BLW?

BLW står för "Baby Led Weaning" och brukar översättas till barnstyrd matintroduktion på svenska. Det innebär att bebisen äter själv från start och att man skippar skedmatning med puréer. Tanken är att avvänjning av bröstmjolk/modersmjölkersättning sker naturligt i takt med att intaget av fast föda ökar.



Vad är plockmat?

Plockmat är den mat som serveras när ett litet barn äter själv. Plockmaten kan behöva anpassas efter barnets ålder och motoriska förmågor. Om man vill erbjuda plockmat till sitt barn betyder det inte att man alltid måste servera plockmat eller låta bebisen äta själv. Testa er fram och se vad som fungerar bäst för er!

Plockmatens fördelar

Fördelarna med plockmat kan vara många, även om det inte passar för alla. Plockmat innebär ofta att barnet äter samma mat resten av familjen från start, med viss modifikation vid behov. Det kan förenkla vardagslivet och ger också barnet



möjlighet att vänja sig vid familjens mat tidigt. Det gör också så att barnet får testa många olika smaker och konsistenser tidigt, vilket kan vara bra för den framtida variationen i kosten.

Plockmat ger också förutsättningar för en sensorisk matupplevelse för barnet. Barnet får känna, mosa och kladda med maten, och därmed bekanta sig med maten på sitt sätt och i sin takt.

Vi vet att barn lär sig genom lek och alla sina sinnen, så den sensoriska aspekten i plockmat är värdefull.

Fem smarta starttips



1. Börja enkelt

Lägg fram en matbit i taget på barnets bricka och låt barnet utforska den i sin takt, utan press på att äta.

2. Stavformad mat

Börja med stavformad mat om du ger plockmat till en bebis, det gör det enklare för barnet att utforska och äta den på egen hand.

3. Matens konsistens

Tänk på att konsistensen på maten antingen ska vara så mjuk att den är lätt att mosa i munnen eller att den ska vara så seg att barnet kan suga och gnaga på det utan att det skapas hårda bitar i munnen.

4. Ladda skeden

Ladda skedar med mat och låt bebisen ta skeden till munnen själv. På detta sätt får barnet öva på koordinationen mellan hand och mun. Och det blir ofta mer mat i magen om man vill servera mer rinnig mat, som exempelvis gröt.

5. Ha tålamod

Det går inte över en natt att lära sig äta på egen hand. Ditt barn klarar mer än du tror, bara du ger det lite tid.