

# Grøt



Nestlé Min Grøt er beregnet for spedbarn fra 6 måneder, og er ideell for å introdusere gluten i barnets kosthold.

Nestlé Min Grøt er aldersspesifikke grøter med ulik tekstur og smak.

## Fra ca. 6 måneder



Sinlac Specialgrøt, 500g, 10 porsjoner



Min Grøt Mild 270g, 9 porsjoner



Min Grøt Sviske & Eple, 450g, 16 porsjoner



Min Fullkornsgrøt Bringeber & Banan, 450g, 16 porsjoner



Min Grøt Godnatt, 450g, 16 porsjoner

## Fra ca. 8 måneder



Min Grøt Pære & Banan, 450g, 16 porsjoner



Min Fullkornsgrøt Godnatt, 450g, 16 porsjoner



Min Fullkornsgrøt Yoghurt, Pære & Banan, 450g, 16 porsjoner



Min Havregrøt Mango & Banan, 450g, 16 porsjoner



Min Fullkornsgrøt Eple & Gulrot, 450g, 16 porsjoner

## Fra ca. 1-3 år



Min Fullkornsgrøt Godnatt Havre & Rugflak, 450g, 16 porsjoner



Min Fullkornsgrøt Yoghurt & Eple, 450g, 16 porsjoner



Min Fullkornsgrøt Eksotiske Frukter, 450g, 16 porsjoner



Min Fullkornsgrøt Jordbær & Banan, 450g, 16 porsjoner



Min Fullkornsgrøt Havre, Quinoa & Frukt, 450g, 16 porsjoner



# Introduksjon av gluten til spedbarn

For å sikre en langvarig toleranse anbefales det å introdusere gluten gradvis når barnet begynner med fast føde\*.

## Introduser gluten... gradvis!

Kostholdet verden over er basert på kornvarer, som utgjør en viktig kilde til energi, vitaminer og mineraler.

Korn inneholder gluten, et protein som kan forårsake cøliaki. Gluten kan introduseres i babyens kost fra 4-12 måneder. (Szajewska et al. 2016). Forskning har vist at en sen introduksjon av gluten kan være assosiert med økt risiko for cøliaki. Det anbefales derfor å introdusere gluten gradvis og i mindre mengder. (Pinto-Sanchez et al 2016).

**Jernberiket fullkornsgrøt**  
- akkurat det barn  
i vekst behøver

En porsjon av Nestlé's grøt dekker omtrent 40 % av det daglige jernbehovet til barnet ditt. Jern er et viktig mineral som bidrar til en normal kognitiv utvikling hos små barn. Nestlé's grøt er en god kilde til kalsium og vitamin D er nødvendig for at barns bein skal vokse og utvikles normalt. Grøtene våre er også tilsatt jod, som bidrar til normal vekst hos barn.

Fullkorn er en viktig del av den norske matkulturen og det er en god kilde til fiber. Nestlé min Fullkornsgrøt inneholder ca. 38 % fullkorn fra havre, hvete og rug. Nestlé min Fullkornsgrøt inneholder alle de viktige næringsstoffene i en mengde som er liten nok for små barns mager.

## Gluten: hvor finner vi det?

### Korn med gluten

Hvete

Bygg  
& Rug

Havre  
(hovedsaklig på grunn av krysskontaminering)

Spelt

### Glutenfrie korn

Ris

Mais

Bokhvete

Quinoa



\*Delamaire, C., & Noirot, L. (2022, October). Designing the new recommendations on complementary feeding for children up to 3 years of age. Saint Maurice: Santé publique, France. Retrieved 09 19, 2022, from <https://www.santepubliquefrance.fr/recherche/#search=delamaire>

Delaney, A. L., & Arvedson, J. C. (2008). Development of swallowing and feeding: prenatal through first year of life. Developmental Disabilities Research Reviews, 14, 105-117.

Et faktablad produsert av Nestlé Norge A/S for utdeling under ansvar av helse- og sykehuspersonell. Telefon 800 80 730 / barnemat@no.nestle.com

## **Et faktablad produsert av Nestlé Norge A/S**

For utdeling under ansvar av helse- og sykehuspersonell.

**Kontakt:** Tlf 800 80 730

**E-post:** [barnemat@no.nestle.com](mailto:barnemat@no.nestle.com)

**For mer informasjon, besøk vår hjemmeside:**

[www.nestlefamilynes.no](http://www.nestlefamilynes.no)



...eller skann QR-koden med  
mobilen din og les mer.