



NESTLÉ BARNEMAT

Vår 2026

Tonje Halland
Mastergrad i ernæring



Spørsmål om barnemat

Hvorfor er det melk i grøten til barn fra 6 md?

Er det riktig at det er mye sukker i kjøpegrøt?

Finnes det ikke 4 md. grøt lenger?

Hvilke næringsstoffer er det ekstra viktig at småbarn får nok av?

Hva er forskjellen på hjemmelaget grøt og kjøpegrøt?

Er det ok å gi klemmeposer?

Hvordan er opptaket av jern i kjøpegrøt?

Hvordan er næringsinnholdet i middagsglass?

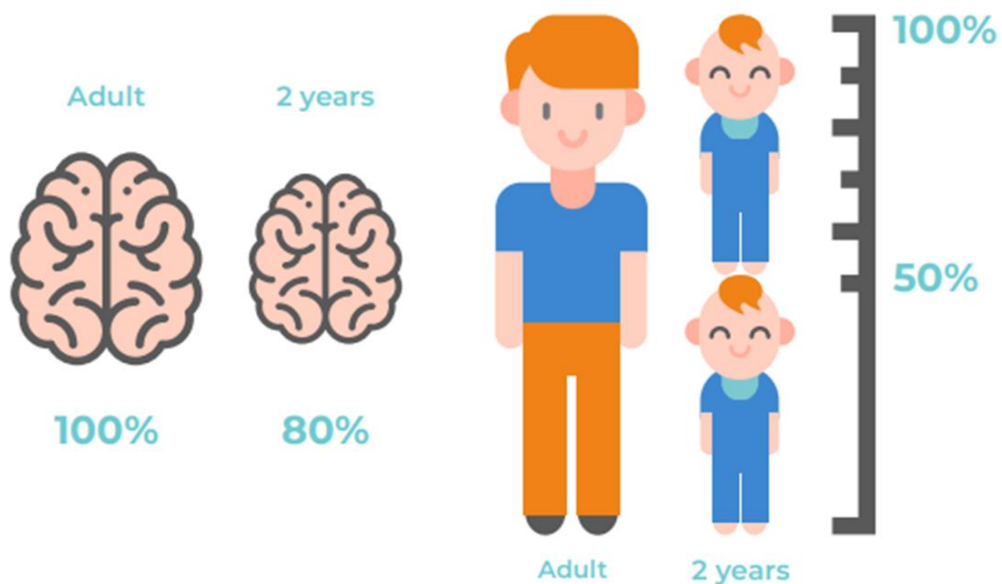
Nestlé





MAT BASERT PÅ BARNETS UTVIKLING

Hva er den faste fødens rolle?

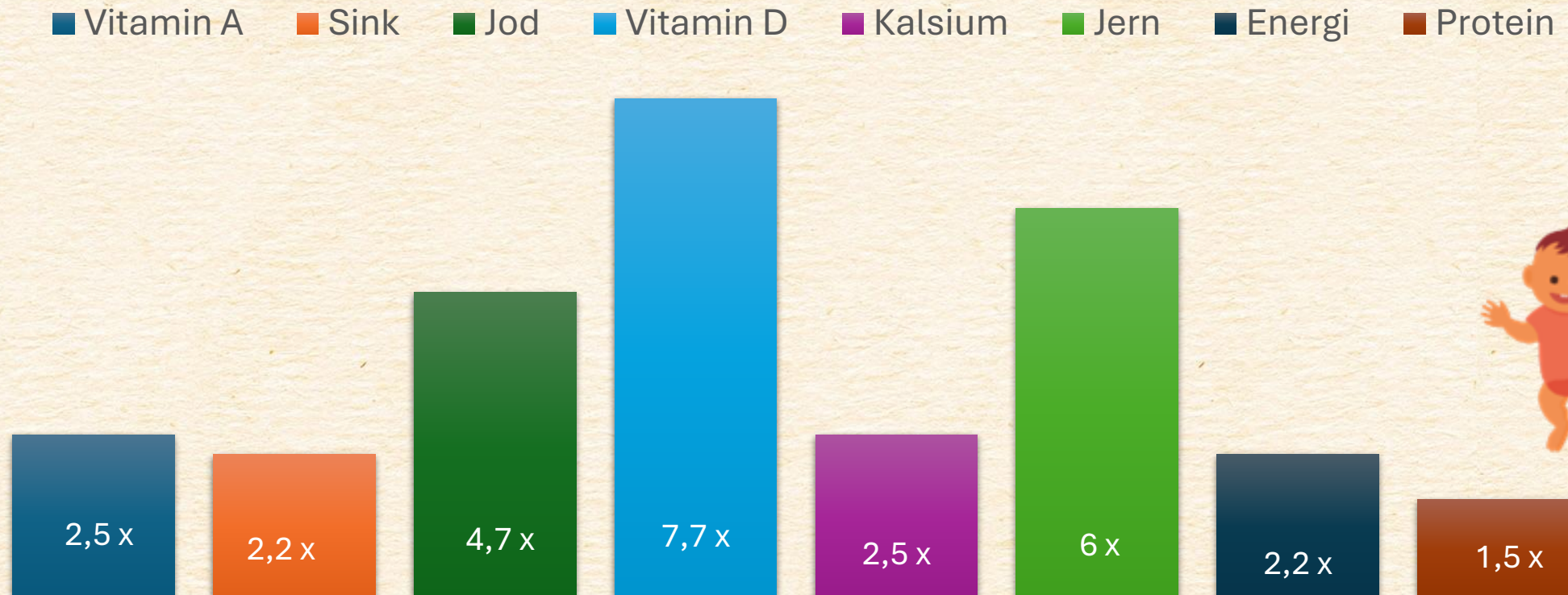


[sne-infographic-baby-foods-food-safety.pdf](#)

- Barnets raske vekst i løpet av de første to årene av livet stiller høyere krav til energi, protein og mikronæringsstoffer enn noen annen utviklingsfase.^{1–3}
- Når spedbarn vokser og blir mer aktive etter de første 6 månedene av livet, kan morsmelk alene ikke lenger dekke alle ernæringsbehov.^{2–4}
- Fast føde spiller en avgjørende rolle for å dekke disse ernæringsgapene.^{2, 5}

Høyere næringsstoffbehov

Spedbarn har betydelig høyere næringsstoffbehov enn voksne ¹⁻³



Behovet av næringsstoffer er høyere hos barn i alderen 7-11 md. enn hos voksne per kg. kroppsvekt

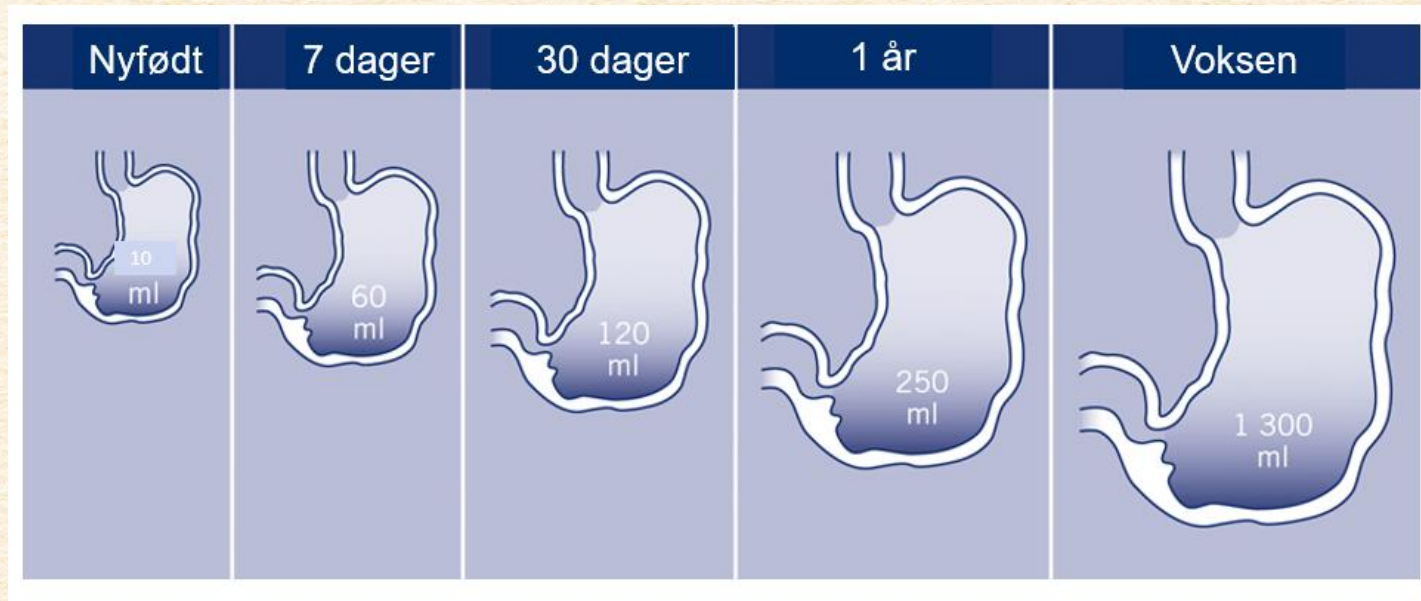
9 kg spedbarn, gjennomsnitt 8-12 måneder

70 kg voksen, gjennomsnitt 19-50 år

[NORDIC NUTRITION RECOMMENDATIONS 2023](#)

Begrenset magekapasitet gjør at maten må ha høy tetthet av energi og næringsstoffer

- Fordøyelsessystemet er ikke fullt utviklet før rundt 4 md.
- Hvis maten har for stort volum eller har en lav energitetthet – kan det føre til at energi- og næringsstoffbehovet ikke dekkes.
- Småbarn har 20 % av magekapasiteten til en voksen



Hva spiser egentlig spedbarn? Hva sier anbefalingene?

Spedbarnsernæring

Nasjonal faglig retningslinje

Først publisert: 11. oktober 2016
Siste faglige endring: 08. juli 2021





Mat tilpasset små barn

Regelverk og retningslinjer for produksjon av barnemat



Følger EU-regler

- Reglene for barnemat i EU er veldig strenge.
- Kun rundt 5% av alle ingredienser kan brukes i barnemat pga disse strenge reglene.
- Mindre enn 0,01 mg plantevernmiddelrester per kg.

Eget regelverk i Norge for produksjon av barnemat:

Forskrift om bearbeidet kornbasert barnemat og annen barnemat til spedbarn og småbarn.

Lovdata



Nøye utvalgte råvarer og ingredienser

- Lokale råvarer i størst mulig grad
- Kun MSC-sertifisert fisk, som innebærer fokus på bærekraftig fiske
- Kun nordisk kjøtt



Nestlé's PRODUKTER



Produktportefølje

Grøt

6md



8md



1år



Barnemat på glass

6md



8md



1år



Mellommåltider



Alderssteg

fra/från

6

månader



Milde smaker



Myk konsistens



Teksturer som er lette å svelge

fra/från

8

månader



Tykkere og grovere konsistens



Enda mer smak



Smakvariasjon

fra/från

1-3

år



Nye, mer intense og mer komplekse smaker



Større porsjoner



Biter med myk tekstur



GRØT

Hvor mye grøt inntar spedbarn?

6 md:

- Spedkost 3: De aller fleste barna (96 %) fikk grøt ved 6 måneders alder. Industrifremstilt grøt var mest brukt (91 % brukere), mens 20 % fikk hjemmelaget grøt. Blant barna som fikk grøt, var det gjennomsnittlige inntaket på 165 g/dag, fordelt på 2 grøtmåltider per dag.

12 md

- Spedkost 3: 89 % av 12 md. gamle barn inntok industrifremstilt grøt, og 39 % inntok hjemmelaget grøt

[spedkost-3---barn-6-mnd-alder.pdf](#)
[spedkost-3---barn-12-mnd-alder.pdf](#)

Tabell 23: Brukere, inntaksfrekvens og inntak av grøt ved 6 måneders alder.

Grøttype	Antall og andel (%) brukere (n=2182)	Ganger/dag, blant brukere, gj.snitt (SD)	Mengde blant alle, g/dag, gj.snitt (SD) ¹ (n=2182)	Mengde blant brukere, g/dag, gj.snitt (SD) ¹
Grøt totalt	2092 (96 %)	1,9 (1,1)²	152 (160)²	165 (160)²
Industrifremstilt grøt (pulver og klemmepose)	1991 (91 %)	1,8 (1,1)³	143 (164)³	166 (166)³
Industrifremstilt grøt/velling fra pulver	1939 (89 %)	1,5 (0,8) ³	115 (118) ³	135 (117) ³
Industrifremstilt grøt på klemmepose	709 (32 %)	0,9 (0,8)	27 (77)	86 (117)
Hjemmelaget grøt totalt	447 (20 %)	0,9 (0,8)	11 (54)	73 (121)
Grovt/sammalt mel	254 (12 %)	0,7 (0,6)	7 (33)	60 (84)
Hirse	207 (9 %)	0,6 (0,6)	4 (27)	50 (79)
Fint/hvitt mel/kavring/semule/ris/mais	27 (1 %)	0,5 (0,3)	0 (3)	24 (21)

¹Basert på besvarelser som har angitt både frekvens for inntak og mengde per gang.

²To deltagere ekskludert på grunn av en urealistisk høy sammenlagt frekvens for inntak av grøt.

³En deltager ekskludert på grunn av en urealistisk høy sammenlagt frekvens for inntak av pulvergrøt.

Tabell 18. Inntak av ulike matvarer¹. Gjennomsnittlig inntak og andel som bruker matvaren

Matvare	Inntak ² , g/dag (SD)			Antall og andel brukere (%) ³
	Gutter (n=1064)	Jenter (n=893)	Alle (n=1957)	
Grøt	309 (201)	274 (195)	293 (199)	1901 (97 %)
Industrifremstilt grøt	255 (197)	229 (188)	243 (193)	1750 (89 %)
Industrigrøt av pulver	227 (187)	199 (173)	214 (181)	1637 (84 %)
Industrigrøt på klemmepose	28 (42)	30 (45)	29 (44)	1019 (52 %)
Hjemmelaget grøt	48 (98)	40 (92)	44 (95)	754 (39 %)
Av havregryn	40 (85)	32 (76)	37 (81)	721 (37 %)
Av grovt/sammalt mel	3 (19)	3 (27)	3 (23)	64 (3 %)
Av fint mel/kavring/semule/ris/mais	2 (19)	2 (22)	2 (20)	44 (2 %)
Av hirse	3 (22)	3 (16)	3 (20)	88 (4 %)

Myndighetenes anbefalinger på grøt

NO: "Barnegrøt tilsatt jern anbefales, men det er også mulig å lage grøten selv. Ved bruk av ferdigprodusert grøt, kan det med fordel velges en grøt med et godt tilgjengelig berikningsjern – som for eksempel i form av jernfumarat eller jernsulfat." - Helsedirektoratet i Norge

[ANBEFALINGER FOR TILFØRSEL AV ENERGI OG NÆRINGSSTOFFER TIL SPEDBARN 6–11 MÅNEDER - HELSEDIREKTORATET](#)

SE: "För barnlivsmedelsverket i Sverige under ett år är det bra med berikad pulvergröt, eftersom den ger mer vitaminer och mineraler än hemlagad gröt." - Livsmedelverket i Sverige

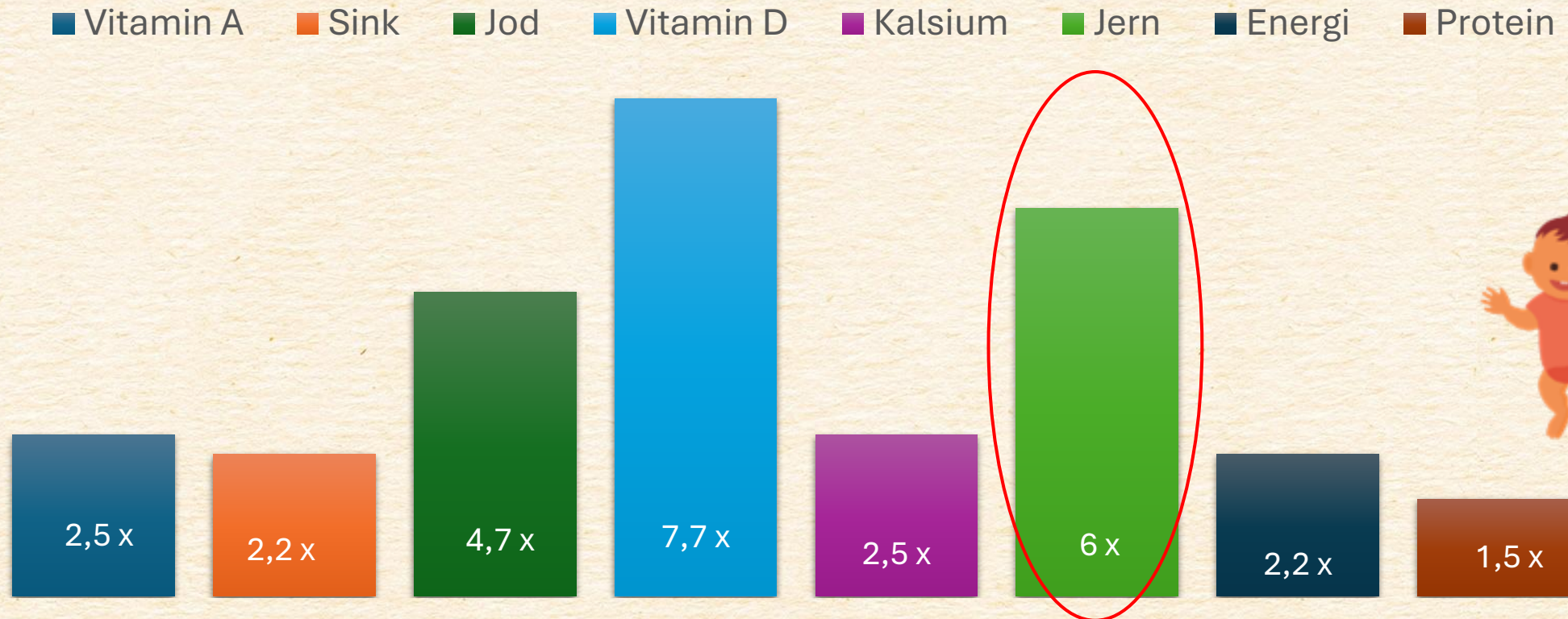
[BRA-MAT-FOR-SPADBARN-UNDER-ETT-AR-LIVSMEDELSVERKET.PDF](#)

DK: "Hjemmelavet grød – lavet på forskellige typer gryn og mel og tilsat modermælkserstatning – varieret med jernberigede, industrielt fremstillede grødprodukter. Barnet skal have lidt frugt til grøden, så måltidet indehol der C-vitamin, hvilket fremmer optagelsen af jern. Jernberigede grødprodukter kan indgå i variation med den hjemmelavede grød for at sikre barnet tilstrækkeligt med jern. "

[ERNÆRING TIL SPÆDBØRN EN HÅNDBOG FOR SUNDHEDSPERSONALE 2019.PDF](#)

Høyere næringsstoffbehov

Spedbarn har betydelig høyere næringsstoffbehov enn voksne ¹⁻³



Behovet av næringsstoffer er høyere hos barn i alderen 7-11 md. enn hos voksen per kg kroppsvekt

Hvorfor er jern viktig?



Jern

- ✓ Jern bidrar til normal kognitiv utvikling hos barn.
- ✓ Jern er viktig for oksygentransport i blodet og et sterkt immunforsvar
- ✓ Nestlé min Grøt inneholder jern

Én porsjon Nestlégrøt dekker:
Ca. 25 % av dagsbehovet for jern



Kilder til jern

Ikke-hemjern

- Grove korn og kornvarer
- Grønnsaker
- Bønner og linser
- Belgfrukter

Absorpsjonsgrad 2-20 %

Opptaket av ikke-hemjern påvirkes:

- **Hemmere:** Fosfat og fytinsyre, men også muligens kalsium.
- **Fremmere:** C-vitamin, kjøttfaktor fra kjøtt, fisk og fjærfe

Hemjern

- Rødt kjøtt
- Fisk
- Hvitt kjøtt
- Blod og innmat
- Egg

Absorpsjonsgrad 15-35 %

Ikke like avhengig av fremmere (vit C)



Anbefalt daglig inntak jern

Aldersgruppe	Jern (2)
<=6 md.(1)	
7-11 md.	10 mg
1-3 år	7 mg

(1) Morsmelk alene (fullamning) er den foretrukne ernæring for spedbarn de første seks levemånedene.

Verdier for spedbarn 0-6 måneder er adekvat inntak (AI) basert på beregnet inntak fra morsmelk.

(2) Ved å anta et blandet animalsk/vegetabilsk kosthold med et inntak av fytinsyre på omtrent 600 mg/dag.

Kilder til jern hos spedbarn 12 md.

«Industrifremstilt grøt (37 %), morsmelkerstatning (18 %), brød (10 %) og kosttilskudd (8 %) var de viktigste kildene til jern i kostholdet til barna som ikke ble ammet ved 12 måneders alder (tabell 37)».

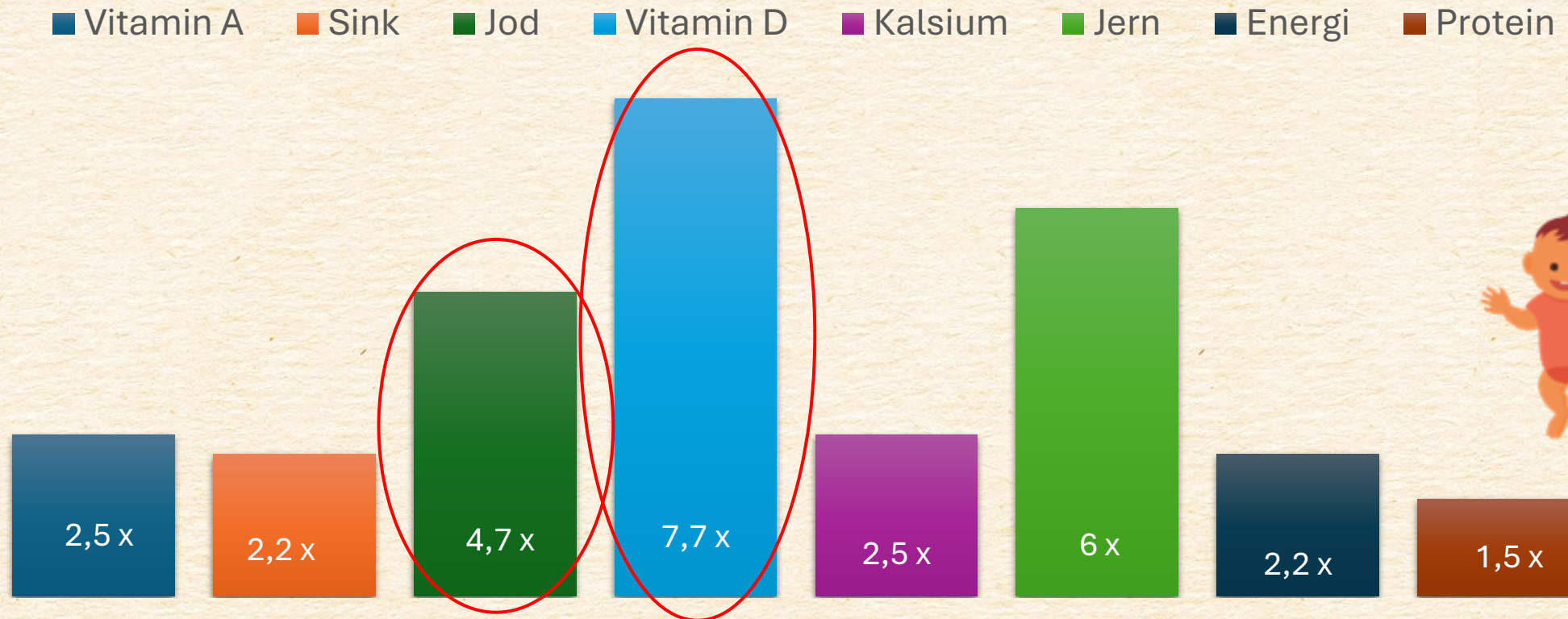
Tabell 37. Kilder til jern for barn som ikke ammes ved 12 måneders alder

	Bidrag til inntak av jern, milligram (%) (n=1024)
Totalt inntak av jern, mg	14,3
Grøt	5,7 (40 %)
Industrifremstilt	5,2 (37 %)
Hjemmelaget	0,4 (3 %)
Morsmelkerstatning	2,6 (18 %)
Brød	1,4 (10 %)
Kosttilskudd	1,2 (8 %)
Jern-tilskudd	0,6 (4 %)
Multivitamin	0,5 (4 %)
Kjøtt og kjøttprodukter ¹	0,8 (6 %)
Leverpostei	0,6 (4 %)
Industrifremstilt middag	0,6 (4 %)
Industrifremstilt frukt- og grønnsaksmos	0,5 (4 %)

¹Inkluderer både kjøtt/kjøttprodukter av rødt (storfe, svin etc.) og hvitt kjøtt (kylling/kalkun).

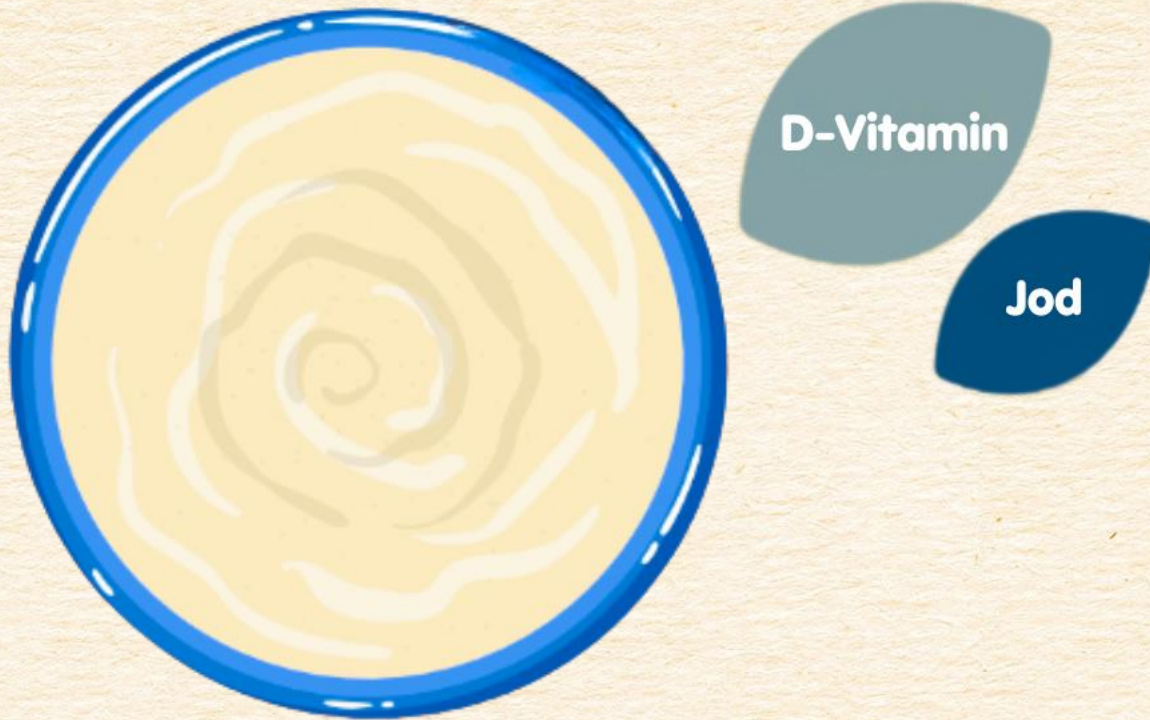
Høyere næringsstoffbehov

Spedbarn har betydelig høyere næringsstoffbehov enn voksne ¹⁻³



Behovet av næringsstoffer er høyere hos barn i alderen 7-11 mnd enn hos voksen per kg kroppsvekt

Hvorfor er D-vitamin og jod viktig?



Én porsjon Nestlégrøt dekker:

- 20 % av dagsbehovet for D-vitamin og
- 10-15 % av dagshovet for jod

- ✓ Vitamin D er viktig for utvikling av skjelett og tenner
- ✓ Vitamin D bidrar også til at barnets immunforsvar fungerer som normalt
- ✓ Jod er viktig for normal vekst og utvikling, spesielt for hjernen og nervesystemet

**Nestlé min Grøt inneholder
Vitamin D & jod**



Kilder til D-vitamin og jod

Jod

«Morsmelkerstatning (30 %), industrifremstilt grøt (20 %) og fisk/skalldyr (11 %) var de viktigste kildene til jod i kostholdet til barna som ikke ble ammet ved 12 måneders alder.»

Vitamin D

"Kosttilskudd var den viktigste kilden til inntak av vitamin D (40 %). Industrifremstilt grøt bidro med 23 % og morsmelkerstatning med 21 % av vitamin D-inntaket."

Tabell 38. Kilder til jod for barn som ikke ammes ved 12 måneders alder

	Bidrag til inntak av jod, mikrogram (%) (n=1024)
Totalt inntak av jod, µg	140
Morsmelkerstatning	42 (30 %)
Grøt	32 (22 %)
Industrifremstilt	28 (20 %)
Hjemmelaget	4 (3 %)
Fisk og skalldyr	16 (11 %)
Yoghurt og skyr	8 (6 %)
Kumelk	9 (6 %)
Multivitamin	7 (5 %)
Brunost	6 (4 %)
Industrifremstilt middag	4 (3 %)
Egg	3 (2 %)

Tabell 36. Kilder til vitamin D for barn som ikke ammes ved 12 måneders alder

	Bidrag til inntak av vitamin D, mikrogram (%) (n=1024)
Totalt inntak av vitamin D, µg	16,2
Kosttilskudd	6,5 (40 %)
Vitamin D-dråper	3,5 (21 %)
Tran	2,2 (14 %)
Industrifremstilt grøt	3,7 (23 %)
Morsmelkerstatning	3,5 (21 %)
Smør og margarin på brød	0,7 (4 %)
Fisk og fiskeprodukter	0,5 (3 %)
Yoghurt	0,3 (2 %)
Egg	0,3 (2 %)
Lettmelk tilsatt vitamin D	0,1 (1 %)

Ny oppskrift og design på grøt fra februar i år

Tidligere oppskrift

Ingredienser: **Nedbrutt hvetemel (36%)**, fullkornshavremel, (34%), skummetmelkpulver, Helmelkepulver, vegetabiliske oljer (raps, solsikke), **fiber (inulin)**, mineraler (kalsium, jern, sink, jod) og vitaminer (A, D, E, K, C, tiamin, niacin, B6, folinsyre, biotin, pantotensyre).

✓ Fullkorn 34 % og melk 29 %



Ny oppskrift

Ingredienser: Skummetmelkpulver, fullkornshvetemel (24.6%), hvetemel (23.9%), fullkornshavremel (13.9%), vegetabiliske oljer (raps, solsikke), mineraler (kalsium, jern, sink, jod) og vitaminer (A, D, E, K, C, tiamin, niacin, B6, folinsyre, biotin, pantotensyre).

✓ Fullkorn 39 % og melk 28 %



Mer fiber →
mindre pulver
og mer vann
per porsjon

Hvorfor har ikke Nestlé Grøt fra 4md. lengre?

- Nestlé støtter WHO's anbefaling om fullamming til 6 md.
- Nestlé kan generelt ikke anbefale grøt til barn under 6 måneder. Foreldrene bør først diskutere med helsestasjonen før de begynner å gi barnet grøt tidligere enn 6 måneder.
- Hvis barnet er friskt og det har blitt diskutert med helsepersonell, kan vår Nestlé Min Grøt Mild serveres til barn fra 4 måneder.

Nestlé Sinlac spesialgrøt- uten melkeprotein, laktose og gluten fra 6 md. alder

- Nestlé Sinlac spesialgrøt- uten melkeprotein, laktose og gluten.
- Sinlac er beriket barnegrøt fra 6 md. Inneholder bl.a viktige næringsstoffer som kalsium, jern, jod og vitamin D. Tilsettes kun vann for å bli spiseklar.
- Uten tilsatt sukker
- Ny og oppdatert oppskrift kom høst 2024



Grøt på klemmepose -et mellommåltid!



- Ikke det samme innholdet som i pulvergrøten
- Færre ingredienser og mindre næringstett
- Noen er tilsatt kalsium
 - én er tilsatt kalsium og jern (2 mg/per pose mot 2,3 mg/per porsjon laget av pulvergrøt)
- Noen er tilsatt melk, noen består av fruktsmoothie/grøt

Tilsatt kalsium



Tilsatt jern og kalsium



60 % fruktsmoothie,
40 % grøt





Produktportefølje

Grøt

6md



8md



1år



Barnemat på glass

6md



8md



1år



Mellommåltider



Klemmeposer

Helsedirektoratet:

"Ferdiglaget spedbarnsmat i såkalt squeeze-pose kan være en praktisk løsning på reise og en variasjon til hverdagsmaten, men slike måltider bør ikke erstatte vanlig mat for ofte fordi:

Barnet suger i seg maten og får derfor ikke tygget. Dette bidrar derfor ikke til spisemotorisk utvikling

Barnet får ikke opplevelse av matens lukt eller utseende/farge

Barnet kan få i seg mye energi på kort tid, og dette kan bidra til overvekt."

[Anbefalinger for tilførsel av energi og næringsstoffer til spedbarn 6–11 måneder - Helsedirektoratet](#)



Næringsinnhold Frukt vs. klemmeposer



Næringsinnhold i 100 gram eple, type Pink Lady (ett eple veier 90-110 gr):

Energi i 100 g: 232 kJ (55 kcal)

Spiselig del: 90 %

Næringsinnhold i 100 gram
Min frukt Eple/Pære klemmepose (90 g):



Næringsstoff	Kilde	Mengde	Energiprosent
<u>Fett</u>	430c	0 g	0 E%
<u>Karbohydrat</u>	MI0181	12,3 g	89 E%
<u>Kostfiber</u>	430c	3 g	10 E%
<u>Protein</u>	430c	0 g	0 E%
<u>Alkohol</u>	50	0 g	0 E%
<u>Vann</u>	MI0142	85 g	-

Karbohydrater

Karbohydrat	Kilde	Mengde
<u>Stivelse</u>	430c	0 g
<u>Sukkerarter</u>	430c	12,3 g
<u>Sukker, tilsatt</u>	50	0 g
<u>Sukker, fritt</u>	50	0 g

Ingredienser

Eple (70%), pære (30%) og vitamin C

Vær oppmerksom på at produktsammensetningen kan endres – les alltid ingredienslisten på emballasjen før du serverer maten.

Informasjon om ernæring

	Per 100 g
Energi	226 kJ 54 kcal
Fett	0,2 g
hvorav mettede fettsyrer	0,0 g
Karbohydrat	12 g
hvorav sukkerarter*	11 g
Kostfiber	1,7 g
Protein	0,3 g
Salt	0 g

* Produktet er ikke tilsatt sukker. Sukkerartene kommer naturlig fra råvarene.

Spedkost 3

"61 prosent av barna fikk mat på klemmepose. Frukt/grønnsaker var matvaregruppen som det var vanligst å gi på klemmepose, 59 % av barna fikk dette.

Blant barna som fikk frukt/grønnsaker på klemmepose, var den gjennomsnittlige inntaksfrekvensen 0,6 ganger per dag."

Tabell 34: Brukere og inntaksfrekvens av industrifremstilt mat på klemmepose ved 6 måneders alder.

Matvare	Antall og andel (%) brukere (n=2182)	Ganger/dag blant brukere, gj.snitt (SD)
Industrifremstilt mat på klemmepose	1340 (61 %)	0,8 (0,7)
Frukt/grønnsaker	1287 (59 %)	0,6 (0,5)
Grøt	438 (20 %)	0,4 (0,3)
Middag	185 (8 %)	0,4 (0,3)
Yoghurt	61 (3 %)	0,4 (0,3)

Barnemat på glass



Hvor mye barnemat på glass inntas?

Blant 12 md:

"Industrifremstilt barnemat på glass eller pose ble gitt til 59 % av barna og gjennomsnittlig inntak blant alle barna var 107 g/dag. Variantene med kjøtt eller kylling var mest brukt".

Tabell 20. Inntak¹ av industrifremstilt barnemat på glass/pose

	Inntak, g/dag (SD)			Antall og andel brukere (%)
	Gutter (n=1064)	Jenter (n=893)	Alle (n=1957)	
Industrifremstilt barnemat på glass/pose	109 (134)	105 (134)	107 (134)	1156 (59 %)
Potet/grønnsaker	12 (31)	12 (32)	12 (32)	399 (20 %)
Pasta/ris og grønnsaker	11 (26)	9 (20)	10 (23)	415 (21 %)
Pasta/ris, grønnsaker og kylling/kalkun	24 (33)	23 (34)	24 (34)	909 (47 %)
Pasta/ris, grønnsaker og kjøtt av okse, lam, svin, o.l.	24 (33)	23 (35)	24 (34)	873 (45 %)
Grønnsaker og kjøtt av okse, lam, svin, o.l.	19 (30)	18 (29)	19 (30)	723 (37 %)
Grønnsaker og fisk	19 (31)	20 (34)	19 (32)	403 (36 %)
Industrifremstilt frukt/bær/grønnsaksmos	112 (116)	114 (113)	113 (115)	1793 (92 %)
Smoothie/frukt-/bærmos	55 (56)	57 (64)	56 (60)	1510 (77 %)
Smoothie/frukt-/bærmos med korn	22 (38)	21 (31)	22 (35)	924 (47 %)
Smoothie/frukt-/bærmos med yoghurt, med/uten korn	13 (29)	12 (24)	12 (27)	599 (31 %)
Frukt- og grønnsaksmos	22 (33)	23 (35)	23 (34)	1009 (52 %)

¹Inntak blant alle barna, både brukere og ikke brukere av den enkelte matvare.

Middagsglass fra 6 md. og oppover

- Et godt alternativ når man ikke har tid/interesse/ønske om å lage hjemmelaget mat til de minste
- Ferdiglaget middag til barn
 - Er tilpasset barnets behov for protein, fett og karbohydrater
 - Ikke tilsatt sukker, salt (i glassene til barn under 1 år) konserveringsmidler eller fargestoffer
- Det stilles langt strengere krav til råvarene som brukes i barnemat enn i annen mat



FRA 8 MÅNEDER

Nestlé Lasagne med Kylling - Fra 8 måneder

Balansert måltid
Med fullkorn
Produsert med 100% fornybar energi



FRA 8 MÅNEDER

Nestlé Rotfrukter med Laks - Fra 8 måneder

Balansert måltid
Sertifisert MSC- miljøstandard
Produsert med 100% fornybar energi



FRA 8 MÅNEDER

Nestlé Fullkornslasagne - Fra 8 måneder

Balansert måltid
100% nordisk kjøtt
Produsert med 100% fornybar energi



FRA 6 MÅNEDER

Nestlé Spaghetti Bolognese - Fra 6 måneder

100% nordisk kjøtt
Balansert måltid
Produsert med 100% fornybar energi

Næringsinnhold i middagsglass sammenlignet med anbefalingene

Næringsstoff	E % (i middagsglass)	Anbefaling E % 6-11 md*
Fett	31	30-45
Karbohydrater	48	45-60
Protein	17	7-15



Næringsstoff	E % (i middagsglass)	Anbefaling E % 6-11 md*
Fett	31	30-45
Karbohydrater	51	45-60
Protein	13	7-15



*Energigivende næringsstoffer - Helsedirektoratet

