

GRØT

HiPP økologiske grøter er **helt uten palmeolje** og har høyt innhold av bland annet **jern, jod, kalsium og vitamin D**. Grøtene er **uten tilsatt sukker og fruktjuicekonsentrat**. Sukkerartene kommer fra **naturlige kilder** som melk og korn, og for enkelte av grøtene også frukt og bær. Grøtene er basert på fullkorn fra ulike kornslag for å gi en god smak og for et noe høyere fiberinnhold.

Anbefalt mengde av næringsstoffer 6-11 måneder¹:

1. Jern: 8 mg
2. Jod: 50 µg
3. Vitamin D: 10 µg
4. Kalsium: 540 mg



Mild Havregrøt Naturell 4 mnd

- Havregrøt med 4 % hvete, for en mild introduksjon av gluten
- Beriket med jern og andre vitaminer og mineraler
- 1 porsjon:
2,6 mg jern
1,8 µg vit D



Havregrøt Naturell 6 mnd

- Fullkornhavremel
- Rik på jern, jod, kalsium og vitamin D
- I porsjon:
3 mg jern
23 µg jod
2,1 µg vit D
190 mg kalsium



Fullkornsgrøt Naturell 8 mnd

- Fullkorn av havre, bygg, spelt, mais, rug
- 1 porsjon:
3 mg jern
23 µg jod
2,1 µg vit D
180 mg kalsium



Fullkornsgrøt Banan & Plomme 8 mnd

- 40% fullkornshavremel
- Rik på vitaminer og mineraler
- 1 porsjon:
3 mg jern
23 µg jod
2,1 µg vit D
180 mg kalsium



Fullkornsgrøt med Bær 12 mnd

- Fullkorn av havre, bygg, spelt, mais, rug
- 1 porsjon:
3 mg jern
23 µg jod
2,1 µg vit D
180 mg kalsium

Jern er helt nødvendig for at kroppen skal kunne danne røde blodlegemer, som er avgjørende for vekst og immunforsvar. Våre grøter er nå rike på jern. En porsjon grøt dekker 37,5% av barnets daglige behov for jern.

Jod har flere viktige funksjoner i kroppen og et tilstrekkelig inntak av jod er viktig for blant annet normal vekst og utvikling hos barn. 1 porsjon grøt gir 23µg jod dekker 46% av barnets daglige behov for jod.

Vitamin D er viktig for immunforsvaret og oppbygning av skjelett og tenner. Vitaminet regulerer innholdet av kalsium og fosfor i blodet og spiller på den måten en viktig rolle for kalsiumopptaket i tarmen og mineraliseringen av nydannet beinvev. 1 grøtporsjon gir 2,1 µg vitamin D og dekker ca. 20% av barnets daglige behov for vitamin D.

Kalsium er den viktigste byggesteinen i skjelett og tenner. Kalsium er også viktig for at blodet skal koagulere og for normal funksjon av muskler og nerver i kroppen. En porsjon grøt gir 190 mg kalsium og dekker 35% av dagsbehovet for kalsium.

Vitamin B12 har mange viktige funksjoner i kroppen og er blant annet nødvendig for energiomsetningen i kroppen og for normal nervefunksjon. Våre grøter er rike på vitamin B₁₂. 1 porsjon dekker ca. 78% av barnets daglige behov for vitamin B₁₂.

OPPSKRIFT: HJEMMELAGET SVISKEMOS

1. Bløtlegg økologiske svsker, gjerne over natten
2. Kok opp svskene i vann til de er møre
3. Mos svskene sammen med litt av kokevannet ved hjelp av en stavmikser eller blender.
4. Tilsett mer vann for ønsket konsistens.

TIPS: Frys ned i små porsjoner, som isterninger eller i små beger.

Norske helsemyndigheter anbefaler en gradvis introduksjon av gluten for å minske risikoen for at barnet skal utvikle cøliaki¹. HiPP Mild havregrøt fra 4 måneder er en havregrøt som inneholder litt hvete, for å gi en mild introduksjon av gluten. Glutenholdige kornsorter er hvete, bygg og rug. Havre er naturlig glutenfritt, men produseres ofte på møller som produserer glutenholdige kornslag.

Ønsker du informasjon, bestille materiell eller har andre spørsmål?

Kontakt vår ernæringsrådgiver:
Lise Lofsberg
lise.lofsberg@arvidnordquist.no
Tlf: 93288983



Referanse:

1. Nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring. Helsedirektoratet, 2016.

