

# GLUTENFRIA PRODUKTER (småbarn)

Denna information ger er ett smakprov på vilka glutenfria produkter som finns på marknaden idag och ger lite tips på vilka produkter som är glutenfria. Utbudet varierar från affär till affär och vissa har större utbud än andra.

OBS! Då recept och produkter ständigt utvecklas råder vi er att alltid läsa produktens innehållsförteckning då den kan ha ändrats sedan sist ni köpte den.

## Modersmjölksersättning

Modersmjölksersättningar och tillskottsning får inte tillsättas spannmål som innehåller gluten och är därför alltid glutenfria.

## Välling

Glutenfria vällingar baseras på majs- och eller ris. Nedanstående vällingar från Nestlé och Semper är glutenfria. HiPP har ingen glutenfri välling.

Nestlé min Välling Majs & Ris (6 månader)



Nestlé Drickfärdig Majsställing (6 månader)



Semper Majsställing mild (5 månader)



## Gröt

Glutenfri gröt finns från Nestlé och Holle och baseras på ris, hirs och andra sädeslag. Semper och Hipp har inga glutenfria grötar.

Nestlé Sinlac Specialgröt (Från 4 månader)



Holle Hirsgrot (Från 4 månader)



Holle Hirsgrot äpple/päron (Från 6 månader)



Holle 3 sädeslagsgröt (Från 6 månader)



## Hemlagad glutenfri gröt

Man kan också göra sin egen gröt hemma, på olika glutenfria mjöl och gryn. Barngröt och välling som man köper i affären är berikade med järn, och små barn har ett högt järnbehov. De sädeslag som ges som förslag nedan innehåller mer järn naturligt, med kompletteras gärna med aprikospurén för att i stort motsvara den gröt man köper i affären. Andra bra källor till järn är leverpastej, kött, kyckling, fisk, ägg och linser, bönor, och kikärtor.

### Basrecept gröt

Blir drygt 1 dl gröt

Välj **ett** av följande gryn eller mjöl:

- ½ dl havregryn (kan behöva längre koktid om barnet behöver slätare konsistens)
- 2 msk hirsgryn (kan behöva längre koktid om barnet behöver slätare konsistens)
- 2 msk havremjöl
- 2 msk durramjöl
- 2 msk teffmjöl
- 2 msk bovetemjöl

Koka upp valt gryn eller mjöl med 1 dl mjölk, koka på svag värme tills det tjocknar och kokar ihop. Rör ofta, så att det inte bränner vid. Låt svalna till lagom ättemperatur.

Tillsätt 2 tsk rapsolja.

Servera med 2 msk aprikospuré.

### Recept aprikospuré

Torkade aprikoser är järnrikt och ett sätt att öka järninnehållet i hemkokt barngröt.

Blötlägg aprikoser i några timmar eller över natten i kylskåp. Mixa ihop till en slät puré, anpassa mängden vatten till lagom konsistens.

Förbered en större mängd på samma gång och spara i kylskåpet eller frysen (t.ex. isbitsform).

## Barnmat och klämmisar

- Läs ingrediensförteckningen på burken/klämmisen.
- Var observant på produkter med pasta, lasagne, nudlar och couscous, de innehåller gluten.
- Produkter som innehåller havre måste vara deklarerade som glutenfri/ren havre/märkt glutenfri.
- På Sempers hemsida finns en sökfunktioner där ni snabbt kan se vilka produkter som är glutenfria.
- Nestlé junior fruktstång (1 år) innehåller gluten.
- Majskrokar är glutenfria.
- Var uppmärksam på barnkex, de innehåller oftast gluten. För glutenfria kex, smörgåsrån etc. kolla på den glutenfria hyllan i mataffären.
- Det finns både färskt, fryst och vakuumpörpackat glutenfritt bröd.
- Fabrikat som har glutenfria produkter är exempelvis Fria, Schär, Mixwell, Semper och Finax. Även ICA och COOP har ett stort utbud av egna glutenfria produkter.

## Rabatter och värdekuponger

Mixwell erbjuder för er som ingår i studien och är i den glutenfria gruppen, en rabatt om 30 kr när man handlar för 150 kr via deras hemsida, ange koden: studie

[www.mixwell.com](http://www.mixwell.com)

Provena (Raisio) bidrar med havregryn och havremjöl som gåva.

