

Fra mælk til familiens mad

0-4 mdr. (6 mdr.)

Udvikling: Barnet kan søge, sutte og synke.

Mad: Mælk eller modermælkserstatning. Max 1 liter.

Drikke: Bryst og/eller flaske.

4-6 mdr.

Udvikling: Barnet kan føre tungen bagud. Barnet er parat til at spise fast føde, når det kan holde hovedet, ser nysgerrigt på maden og åbner munden for skeen. Det viser mæthed ved at dreje hovedet væk eller lukke munden.

Mad: Modermælk eller modermælkserstatning er stadig den vigtigste mad for barnet.

Barnet kan evt. tilbydes 1-2 måltider cremet grød af f.eks. majs-, boghvede-, hirse- eller risemel. Ligeledes kan barnet tilbydes en cremet havregrød og/eller en cremet mos af kartofler og grøntsager; f.eks. gulerod, broccoli, blomkål. Ligeledes kan frugt- eller grøntsagsmos af f.eks. banan, kogt æble/pære eller gulerod gives som topping på grød. I starten blot små smagsprøver mad, mængden øges langsomt i takt med at barnet vænnes til det. Barnet tilbydes bryst/flaske efter måltidet.

Drikke: Bryst og/eller flaske. Evt. koldt vand af kop (fra vandhanen).

6-8 mdr.

Udvikling: Barnet øver sig i at bruge tunge og kæber til at tygge maden, og barnet øver sig i at tage fat i maden og føre det til munden. Barnet kan sidde kortvarigt i højstol med støtte og kan lide at spise med familien.

Mad: Grød/mos gøres grovere i konsistensen, og mod slutningen af perioden øver barnet sig i at spise brød og mad i små stykker. Lad barnet spise med fingrene og suppler med skemad.

Barnet kan tilbydes 3-4 måltider af alle kornsorter og alle typer grøntsager. Kød, fisk og/eller fjerkræ dagligt. Æg, ris og pasta kan gives. Dele af familiens mad kan tilbydes. Ost fra 8 mdr. Når barnet spiser ca. 1 dl mad pr. måltid behøver det ikke tilbydes bryst/flaske lige efter.

Drikke: Bryst og/eller flaske. Barnet kan også få modermælkserstatning på kop. Barnet øver sig i at drikke vand af kop hver dag.

8-12 mdr.

Udvikling: Barnet spiser med fingrene og kan føre en kop med begge hænder. Barnet øver sig i at spise med ske/gaffel.

Mad: Kan spise familiens mad i små stykker med blød konsistens. Suppler evt. med grød/mos. Yoghurt (max 1 dl dagligt) fra 9 mdr. Kød, fisk og/eller fjerkræ dagligt. Varier gerne smagsindtryk.

Barnet kan tilbydes 5-6 måltider.

Drikke: Bryst og/eller flaske. Barnet kan også få modermælkserstatning på kop. Barnet drikker vand af kop hver dag.

Barnets mælkebehov er faldende med alderen i denne periode.

Læs mere om Sundhedsstyrelsens anbefalinger om kost til dit barn her:

Her finder du Sundhedsstyrelsens anbefalinger, hvis du ønsker at ernære dit barn vegetarisk eller vegansk.



Fedtstof

Tilsæt 1 tsk. fedtstof pr. portion hjemmelavet grød eller mos. Varier mellem fx smør, olie eller plantemargarine. Tilføj ikke fedtstof til færdiglavede grødprodukter eller baby mad på glas.

Brug fedtstof på brød.

Tilskud af D-vitamin hver dag

10 mikrogram dagligt - medmindre barnet drikker 800 ml modermælkserstatning eller mere dagligt (hvor indholdet er på mindst 1,3 mikrogram D vitamin pr. 100 ml).

Mælk og mælkeprodukter

6-9 mdr.: Barnets mælkebehov er ca. 500-750 ml. modermælk eller modermælkserstatning

9-12 mdr.: Barnets mælkebehov er ca. 350-500 ml. modermælk eller modermælkserstatning.

Fra 8 mdr.: Ost i mindre mængder.

Fra 9 mdr.: Syrnede mælkeprodukter af sødmælkstypen (½ dl stigende til 1 dl ved 1 år). Komælk i maden kan gives (max 1 dl dagligt).

1-2 år: letmælk – 2½-3½ dl

2 år og frem: mini- eller skummetmælk.

Mælkeprodukter med højt proteinindhold (skyr, ymer, ylette, kvark og fromage frais, hytteost) kan gives fra 2 år.

Vær opmærksom på

- At undgå tilsat salt til barnets mad.
- At undgå brug af spinat, rødbede, fennikel og selleri frem til barnet er 6 mdr. pga. indhold af nitrat. Efter 6 mdr. alderen kan disse gives hver 14. dag.
- At undgå brug af "grønt drys" på barnets varme mad.
- At svenskemos kan gives i små mængder fra 6. mdr. alderen som en del af en varieret kost.
- At undgå risemel dagligt pga. indhold af arsen. Risdrik og riskiks anbefales ikke til børn.
- At tørrede bønner og linser har et højt proteinindhold og bør kun gives fra 6 mdr. og i begrænset mængde.
- At barnet ikke indtager mere end 50 g rosiner om ugen pga. indhold af skimmelsvamp.
- Ikke at give dit barn honning før det er 1 år pga. indhold af bakteriesporer.
- Frugtmos kan bruges som topping eller smagsgiver, men bør ikke udgøre et mellemmåltid i sig selv.
- At undlade saft, juice eller andre søde drikke pga. højt sukkerindhold
- At begrænse indtag af kanel.
- At undgå hårde fødevarer (som f.eks. popcorn, peanuts og rå gulerødder) samt at give hele vindruer frem til 3-års alderen.
- At undgå at give store rovfisk (som f.eks. dåsetun, tunbøf, aborre, gedde mm.) frem til 3-års alderen) pga. indhold af kviksølv.
- Se efter disse logoer når du vælger madvarer



Opskrifter

Grød

1½-2 dl vand

¼-½ dl majsmel, hirsemel, gryn el.lign. (afhængig af ønsket konsistens)

Modermælkserstatningspulver svarende til 1 dl

½ tsk. fedtstof

Vand og mel/gryn bringes i kog under piskning. Kog videre ved svag varme et par minutter. Afkøl grøden lidt og tilsæt pulver og fedtstof.

(Alternativt: ½-1 dl vand og 1 dl modermælk el. færdiglavet modermælkserstatning).

Kartoffelmos med grøntsager

2-3 kartofler

50 g grøntsager

1-2 dl vand

½ dl modermælkserstatning (færdigblandet) eller modermælk

1 tsk. fedtstof

Skræl kartofler og rens friske grøntsager. Skær dem i små stykker og kog dem i 12-15 min. Hæld vandet fra og tilsæt mælk. Mos grøntsagerne og tilsæt fedtstof. Lav evt. flere portioner og frys ned. Tilsæt først fedtstof og mælk inden servering.

Kødboller: Hakket kød røres med lidt mel, vand eller mælk (modermælk/modermælkserstatning eller komælk fra 9 mdr.)

Gode råd

- Udfas flaske når barnet er 1 år.
- Giv gerne dit barn æg da det forebygger allergi (hårdkogt fra 4 mdr.)
- Husk at give dit barn fodstøtte, når det sidder i højstol.
- Vær tålmodig. Barnet skal lære madens konsistens og smag at kende.
- Hold øje med barnets signaler. Er barnet sulten? Er mængde og tempo passende?
- Vælg et tidspunkt for måltiderne, hvor barnet er udhvilet, og hvor du/i selv har tid og overskud.
- Vis barnet at du kan lide maden, at måltidet er en god stund og spis gerne med barnet.
- Lad barnet spise selv, når det er parat, og pres ikke barnet til at spise.
- Giv gerne barnet mad med forskellig smag, udseende og konsistens.
- Lad aldrig barnet spise alene.
- Tilbyd dit barn godt med væske for at forebygge forstoppelse i overgangen fra 'mælk til familiens mad'.
- Begræns mængden af 'smoothies poser' til dit barn.