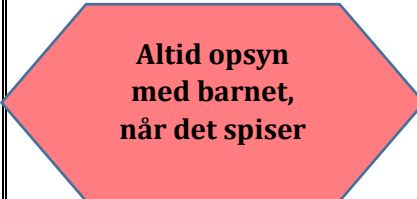


Kostplan

Alder	Udvikling	Spisemåde	Forslag til mad	Værd at vide	Vitaminer og mineraltilskud
0 – 4 mdr.	Barnet har en medfødt sutterefleks.	Bryst eller flaske	<ul style="list-style-type: none"> • Modermælk (=MM) anbefales som fuld ernæring indtil 6 mdr. • Alternativt gives modermælkserstatning (=MME) som fuld ernæring indtil 6 mdr. • Ved behov for MME i barnets 1. leveuge, skal der gives højt hydrolyseret MME for at forebygge allergi. Fra 2. leveuge kan forældre frit vælge mellem almindelig MME eller højt hydrolyseret. 		D-vitamin tilskud D-vitamin dråber 10 mikrogram dagligt fra 2 uger til 4 år. Alle voksne og børn over 4 år anbefales at tage et dagligt tilskud D-vitamin i vinterhalvåret (oktober til og med april)
4 – 6 mdr.	Det er barnets udvikling, der afgør, hvornår det er parat til at spise fast føde. Signaler at holde øje med er: <ul style="list-style-type: none"> • Barnet udviser interesse for forældrenes mad. • Åbner munden, smasker, kan føre tungen tilbage. • Læner sig frem mod maden, kan selv holde hovedet og viser når det er mæt ved for eks. at vende hovedet væk. • Barnet vågner hyppigere om natten og efterspørger flere måltider. Når barnet skal spise, er det godt at sidde på skødet af forældrene eller i en egnet stol med støtte i ryg og sider med mulighed for øjenkontakt og aflæsning af ansigtsudtryk hos både forælder og barn.	Bryst eller flaske. Skemad kan tilbydes i små portioner som tynd grød eller mos uden klumper. I starten er det primært smagsprøver og en sanseoplevelse mellem forælder og barn. Portionens størrelse reguleres af barnet og kan variere fra måltid til måltid. Vand tilbydes af et lille glas. Efter 4 mdrs. alderen må barnet få tilbudt vand tappet fra den kolde hane.	Forslag til skemad: <ul style="list-style-type: none"> • Grød af ris, majs, hirse og boghvede (ris max x 2 ugentligt), havre, rug (øllebrød) • Grøntsagsmos af kartoffel, gulerod, blomkål eller broccoli. • Senere små mængder frugtmos af banan, æble, pære, avocado. Hjemmelavet grød og grøntsagsmos tilsættes 1 tsk. fedtstof og modermælk eller MME, indtil barnet er 1 år.		<ul style="list-style-type: none"> • Grød og mos koges på vand og tilsættes MM eller MME • Udlad at tilsætte salt i maden indtil 1 år • Hjemmelavet mad bør tilsættes 1 tsk. olie/smør pr. portion indtil barnet er 1 år • Frugt bør ikke udgøre et selvstændigt måltid. • Risgrød må ikke gives dagligt • Varier mellem glutenfri og glutenholdig grød. • Honning frarådes børn under 1 år • Portionens størrelse reguleres af barnets appetit. Det kan svinge fra måltid til måltid

Forældrene vælger hvad der serveres

Barnet bestemmer, hvad det vil spise

Opskrift på grøntsagsmos

125 g. kartofter
 75 g. andre grøntsager fx gulerod, broccoli, pastinak el. sød kartoffel
 1-2 dl. Vand
 1 stk. fedtstof (smør el. olie)
 ½ dl. MM el. ME

Kartofler og grøntsager skæres i små stykker og koges i 12-15 min., drænes og moses med en gaffel. Hold lidt vand tilbage.





Tilsæt fedtstof og MM el. MME og pisk mosen igennem med piskeris. Tilsæt kogevand ved behov for tvndere mos.

Opskrift på den første grød

¼ del majs-, hirse-, boghvede-, havre- eller rismel
 1 del vand
 ½ stk. fedtstof (smør el. olie)
 1 dl MM el. MME

Kom mel og vand i en gryde, pisk og kog i 2-3 min. Tag gryden af varmen. Tilsæt fedtstof og MM el. MME.

Hæld grøden over på en stor tallerken, så temperaturen hurtigt tilpasses barnets behov.

Alder	Udvikling	Spisemåde	Forslag til mad	Værd at vide	Vitaminer og mineraltilskud
6 – 9 mdr.	<p>Barnet sidder med til bords sammen med familien.</p> <p>Barnet kan sidde med støtte og mades med ske.</p> <p>Barnet udvikler sine sansemotoriske færdigheder og kan have gavn af at få sin egen ske og få lov til at lege med maden og mærke de forskellige konsistenser.</p>	<p>Maden gøres gradvist grovere og mere varieret.</p> <p>Når barnet er ca. 8 mdr. kan det tygge godt og selv spise frisk, blødt rugbrød i små tern.</p> <p>Her findes forslag til madretter:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Der fortsættes med amning eller MME. Den samlede mælkemængde udgør ca. ¾ l, nedtrappes til 500ml. i døgnet. • Grøntsagsmos af alle slags grøntsager. • Frugtmos af al slags frugt- kogt og rå – som topping på grød. • Findelt kød af kylling, kalkun gris, lam, kalv, oksekød og indmad. Fisk (minus rovfisk fx tun) anbefales 2 x ugentligt. • Brød uden kerner. • Blødt pålæg (fx hummus, avocado, smørepålæg). • Et lille hårdkogt æg x 2 ugentlig., • Ris, pasta, bønner og linser en gang i mellem fra ca. 8 mdr. • Færdiglavet babymad bør kun anvendes sparsomt. Spørg din sundhedsplejerske til råds. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nitratholdige grøntsager, så som spinat, fennikel, rødbeder og selleri bør kun gives i små mængder svarende til ca. 1/10 af mosen eller hver 14 dag. • Store rovfisk og tun på dåse bør ikke gives til børn under 3 år • Mellem 6 og 7 mdr. gøres maden langsomt mere rig på klumper/struktur • Gnavemad kan være: Agurk, rugbrødsstænger, avokado, blød pære, kogt gulerod. 	<p>Æg: Forekomsten af allergi overfor æg kan mindskes ved fra 4-6 mdr's alderen, at give barnet et halvt lille hårdkogt æg sammen med anden mad 2 gange om ugen.</p> <p>Jerntilskud: Der gælder særlige forhold om jerntilskud for børn født præmature og børn med fødselsvægt < 2500 gr (spørg sundhedsplejersken)</p> <p>Jernholdig kost er vigtig for alle børn fra 6 mdr's alderen. Giv dagligt kød eller fisk. Tilsæt MME i grød og mos.</p>
9 – 12 mdr.	<p>Udviklingsmæssigt kan barnet spise som forældrene - tilpasset alderen og stadig under opsyn.</p> <p>Det er helt normalt at barnet har mad "overalt", når det øver sig i at spise.</p> <p>Det er godt at vente med at tørre barnet til efter måltidet.</p>	<p>Øver sig i at drikke af glas og spise med fingrene. Vil gerne prøve med gaffel og ske.</p> <p>Få inspiration til madpakker, mellemmåltider og tilbehør her:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Moder mælk eller MME dagligt, behovet er faldende til 350 - 500 ml. • Barnet kan fortsat ammes efter behov. • Surmælksprodukter af sødmælkstypen (sødmælksyoghurt, A38 og tykmælk) kan gives i små mængder (ca. ½ dl pr. dag) fra 9 måneder, stigende til 1 dl. ved 12 mdr. • Grød og mos tilsættes fedt og MM/MME frem til 12 mdr's alderen. • Barnet må gerne spise mad der indeholder komælk eks. sovs med fløde eller lasagne med bechamelsauce. • Hårde madvarer som gulerodsstave, æble/pære både, popcorn, nødder o.lign. bør først gives til efter 3-års alderen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Barnet må højst få 50 gr Rosiner om ugen svarende til 2-3 små pakker • Nødder, peanuts, popcorn og hele vindruer, cherrytomater bør ikke gives til børn under 3 år pga. risiko for fejlsynkning. • Undgå surmælksprodukter med proteinindhold over 3,5 gr./100 gr (fx ymer, ylette, skyr) ind til 2 år • Æbler, gulerødder og andre hårde fødevarer bør kun gives kogte, blendede, revne eller fint hakkede pga. risiko for fejlsynkning. • undgå "grønt drys" og krydderurter på varmt mad • begræns kanel 	<p>Jernholdigt kost gives gerne sammen med frugt og grønt (C-vitamin øger jernoptagelsen)</p>
1 – 3 år	<p>Fra 1-års alderen kan barnet spise som resten af familien – sundt og varieret. Komælk som drikkemælk introduceres først fra 12 måneder. Fra 1-2 år gives letmælk. Fra 2 år kan der gives skummet-, mini- eller kærnemælk, samt skyr, fromage frais, ymer og ylette. Døgnmængde ca. 350ml til max 500 ml mælkeprodukter. Barnet skal ikke længere have ekstra fedtstof i maden. Barnet slukker bedst tørsten med vand</p> <p>Se desuden Sundhedsstyrelsens bog: "Mad til Små – fra mælk til familiens mad" fra 2019. www.sst.dk</p> <p style="text-align: right;">Køb fortinsvis efter disse 2 logos:</p> <div style="text-align: right;">   </div>				

Skab hyggeligt samvær og god stemning omkring måltidet