

MAD TIL SMÅ BØRN

Alder	Udvikling	Spisemåde	Måltider og madtyper	Forslag til forskellig mad
0- (4) 6 måneder	Barnet har en medfødt evne til at finde brystet og få godt fat uden hjælp.	Bryst eller flaske	Modermælk eller modermælkserstatning efter behov	Modermælk eller modermælkserstatning
(4) 5- 6 måneder Nybegynder	Barnets udvikling af læber og tunge afgør, hvornår barnet er parat til at spise fast føde. Når barnet kan skrabe maden af skeen med læberne, er det parat til at øve sig i at spise mos og drikke af kop.	Bryst eller flaske Tilvænnning til skemad Starte med kop	Modermælk eller modermælkserstatning 5-6 gange i døgnet 1-2 måltider med grød Evt.1 måltid grønsagsmos Vand af kop	Der kan fortsættes med udelukkende brystmælk eller modermælkserstatning til omkring 6 mdr. Grød: af majs, hirse, boghvede, havregrød eller øllebrød. Ris og Quinoa kan bruges få gange om ugen. Desuden frugtmos af banan, kogt æble eller pære Kartoffel/grønsagsmos af kogte kartofler, gulerod, blomkål, broccoli, pastinak, sødekartofler og majs. ½ hårdkogt æg x 2 om ugen forebygger æg allergi. HUSK: fedtstof og modermælk/erstatning – se opskrift på bagsiden
6 - 9 måneder Nybegynder - godt i gang	Barnet kan sidde med støtte og mades med ske. Husk støtte til fødderne. Kan nu bevæge tungen fra side til side og begynder at øve sig i at tygge. Mod slutningen af perioden kan barnet selv tage småbidder op med tommel- og pegefinger.	Mindre findelt mad Drikke af kop Tilvænnning til at spise brød/ skorper og blød mad i små stykker Begyndende afvænnning fra flaske	Modermælk eller modermælkserstatning Grød evt. med frugtmos Grønsagsmos eller små stykker med kød, fjerkræ, fisk eller indmad Brød, grøntsager og frugt at gnave af Vand eller modermælkserstatning af kop	Grød: Majs, ris, hirse, øllebrød, havregrød, fuldkornsgrød, byg, boghvede, quinoa. Grønsagsmos af alle slags grønsager: kartoffel, gulerod, persille, broccoli, blomkål, grønkål, hvidkål, squash, persillerod, pastinak, avocado, majs, jordskok, rosenkål, porre, ærter, bønner. Spinat, selleri, rødbede og fennikel i begrænset omfang. HUSK: fedtstof og modermælk/erstatning – se opskrift på bagsiden Frugtmos af al slags frugt – kogt eller rå: æbler, pærer, hyben, hindbær, solbær, ribs, blommer, brombær, banan, melon, kiwi, appelsin, jordbær – dog ikke rå hyldebær. Kød/fisk: findelt af okse, kalv, lam, svin, fisk (se bagside), fjerkræ, hjertes, lever Pasta, ris og brød: franskbrød og rugbrød uden kerner / ris begrænset Æg: hårdkogt Ost og tørrede bønner: obs højt protein indhold (se bagsiden) Drikke: vand eller modermælkserstatning i kop
9 -12 måneder	Barnet kan sidde uden støtte og er gerne med til bords i høj stol. Kan nu tygge godt og kan selv bide rugbrødsstykker og anden mad over.	Tilvænnning til tyggemad Spiser selv med fingrene Fører selv koppen med begge hænder Vil gerne forsøge selv med ske og gaffel Ved 12 måneder bør flaske afvænnnes	Grød Brød med fedtstof og pålæg Kartofler, ris eller pasta med grønsager og kød eller fisk Modermælk eller modermælkserstatning Syrnede mælkeprodukter i små mængder. Komælk i små mængder i maden (max. 100ml/dag) vand eller modermælkserstatning af kop	Kød/fisk: Svin, kalv, lam, okse, fjerkræ, lever, hjerte, rødspætte, skrubbe, ørred, laks, torsk, sild, makrel, rogn. Børn under 3 år må ikke spise store rovfisk som sildehaj, gedde, sværdfisk og tun (gælder også dåsetun). Brød, bønner og gryd: Almindeligt rugbrød, andre former for brød, sukkerfri kiks, ris, (parboiled eller brune), pasta, tørrede bønner (se bagsiden) Pålæg: Kød, fisk, leverpostej, torskerogn, makrel, hårdkogt æg Flere grønsager – findelte, kogte eller rå: agurk, tomat, urtepostej, avocado, peberfrugt, salat, radiser, karse Frisk frugt: velegnet som pålæg, små stykker æble, appelsin, pærer, fersken Ost: mild skærest, flødeost i små mængder Drikke: vand eller modermælkserstatning i kop Tilbyd barnet vand mellem måltiderne, Surmælksprodukter: ½ - 1 dl A38, tykmælk eller sødmælksyoghurt
12- 24 måneder	Kan selv samle ske og gaffel op og føre den op til munden Friere bevægelighed i hånden	Drikker selv af kop Spiser selv med ske Ophørt med flaske	Måltider med indhold som familiens mad, blot mindre portioner fordelt på 4-5 måltider dagligt.	Fra 1-årsalderen ligner barnets mad de voksnes, dog må den ikke være for grov Mælkebehovet falder til ca.350ml- ½ l dagligt, nu letmælksprodukter. Det er ikke længere nødvendigt med ekstra fedtstof i maden. Fortsat kun surmælksprodukter med protein < 3,5 g

MAD TIL SMÅ BØRN

GRØD

1½-2 dl koldt vand

¼-½ dl hirse, mel, majs, eller gryn (afhængig af konsistens)

Modermælkserstatningspulver til 1 dl

½ tsk. fedtstof (primært vegetabilsk)

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

(Alternativ: ½-1 dl vand og 1 dl brystmælk el. færdigblandet MME)

KARTOFFELMOS MED GRØNSAGER

2-3 kartofler (eller 100g)

50g grønsager

1-2 dl vand

½ dl modermælkserstatning (færdigblandet) eller brystmælk

1 tsk. fedtstof

Skræl kartofler og rens friske grønsager. Skær dem i små stykker.

Kom dem i lidt kogende vand og kog 12-15 min. Hæld vandet fra og tilsæt mælk. Mos med gaffel eller purer gennem sigte.

Tilsæt fedtstof og server.

Lav gerne flere portioner grønsagsmos og frys ned, men vent evt. med at tilsætte fedtstof og mælk, til mosen opvarmes, af hensyn til konsistensen.

ØLLEBRØD

Et par skiver rugbrød uden kerner smuldres og dækkes med vand.

Står i blød mindst 1 time, gerne natten over. Koges 2-3 minutter, rør grøden blød.

½ dl modermælkserstatning eller brystmælk og 1 tsk. fedtstof røres i før servering.

HAVREGRØD

1 dl modermælkserstatning (færdigblandet) eller brystmælk

1½ dl koldt vand

1 dl havregryn

½ tsk. Fedtstof

(Samme fremgangsmåde som under grød)

FISK

Læg små stykker fisk mellem to tallerkener og sæt dem på gryden med kartofler, mens den koger. Fisken er mør på få minutter.

KØDBOLLER

Hakket kød røres med lidt mel, lidt vand eller mælk.

Farsen formes til små kødboller, der koges i 5-10 minutter.

Brug ikke færdigrørt fars, idet den ofte indeholder salt.

GODE RÅD

- Anret i små portioner, og lad dit barn deltage i familiens måltider
- Gør måltidet til en rar stund, pres aldrig dit barn til at spise
- Giv dit barn varieret mad fra start. Fra 6 mdr. bør kød og fisk være en del af de fleste måltider og givet sammen med grønt og frugt, da det fremmer optagelsen af vitaminer og mineraler
- Brug altid vand fra den kolde hane til madlavning
- Giv dit barn under 1 år modermælk eller modermælkserstatning. Komælk bruges først i små mængder (max 100ml/dag) i maden fra 9 mdr., og som drikkemælk efter 1 års alderen af hensyn til proteinindholdet. Giv først surmælksprodukter fra 9 måneder (½-1 dl)
- Tørrede bønner og linser har stort proteinindhold. Fint ved vegetarisk kost. Brug mindre mængde sammen med kød, fisk og æg mm.
- Giv først honning til dit barn fra 1 år, da det kan indeholde giftige bakteriesporer. Brød bagt med honning er OK
- Undgå salt i maden, hvis dit barn er under 1 år
- Giv ikke dit barn under 3 år store rovfisk som tun, gedde og haj pga. risiko for især kviksølv forurening. Dette gælder også tun på dåse
- Banan og ris kan give hård mave. Giv ekstra væske, tilbyd eventuelt øllebrød. Kontakt sundhedsplejerske eller læge, hvis dit barn er forstoppet
- Kom ikke saft, juice eller andre søde drikke i sutteflaske. Det kan give huller i tænderne
- Undgå kiks og kager som mellemmåltider. Det giver kun lidt energi og kan påvirke appetitten til måltiderne
- Undgå risdrik eller riskiks, og begræns risgrød til 2-3 gange om ugen. Ris kan indeholde uorganisk arsen, som i store mængder er kræftfremkaldende
- Begræns solsikkekerner, hørfrø og kanel, samt grød af quinoa eller andre frø med højt proteinindhold.
- Giv max 50 g rosiner om ugen af risiko for svampegifte
- Undgå hårde fødevarer til dit barn under 3 år af risiko for at få noget galt i halsen
- Hold øje med dit barn, når det spiser