

MAD TIL BØRN

Fra skemad til madpakker
Gode råd og godt at vide



Mad til børn
1. oplag af 8. reviderede udgave, marts 2023

Udgivet af:
Mejeriforeningen, Agro Food Park 13, 8200 Aarhus N og **Landbrug & Fødevarer**, Axeltorv 3, 1609 København V

Redaktion:
Line Munk Damsgaard, ernæringschef (ansvarshavende) og **Katrine Langvad**, seniorkonsulent,
Afdeling for Ernæring i Landbrug & Fødevarer

Faglig input og inspiration:
Anne W. Ravn, klinisk diætist
Dorte Fischer, sundhedsplejerske
Susanne Feddersen, sundhedsplejerske
Annemarie Olsen, PhD i sensorik, Københavns Universitet
Kirsten Mikkelsen Ravnbøl, specialist i mad og ernæring til de mindste
Jannie Skovlund Rasmussen, jordemoder, Cand. San.

Tekst, layout
Trine Bruun, Braulein

Produktion
André Freier, Grafipro

Fotos
Rasmus Baaner og Carsten Andersen

"Mad til børn" med ekstra informationer kan læses på computer, tablet og smartphone
www.madtilboern.dk

Alle anvisninger i "Mad til børn" er i overensstemmelse med Sundhedsstyrelsens og Fødevarestyrelsens anbefalinger for sund mad til spædbørn og småbørn.

INDHOLD

Om amning	4
Mad til børn 4-6 måneder	6
Mad til børn 6-9 måneder	10
Mad til børn 9-12 måneder	14
Mad til børn 1-3 år	18
Mad til børn 3-6 år	21
Gør hverdagen nemmere	23
Spisetid - en hyggelig samlingsstund	24
Kræsen eller..?	26
Om fødevareallergi	28
Om mælk	30
Opskrifter: Mad til små børn	31
Vegetarisk mad til børn	32

Kære Forældre

På de følgende sider prøver vi at give korte svar på nogle af de spørgsmål, som du og tusindvis af andre forældre stiller hver dag. Vi håber, det kan være dig til hjælp, når du som forælder skal give dit barn gode madvaner og en sund livsstil.

'Mad til børn' kan også læses på smartphones og tablets via hjemme-siden www.madtilboern.dk. Her kan du også klikke dig videre til mere viden og flere forklaringer, samt lækre opskrifter til dit barn og resten af familien.

God fornøjelse med mange gode og hyggelige måltider sammen!

Line Munk Damsgaard, ernæringschef



De første 0-6 måneder har dit barn ikke brug for anden ernæring end modermælk, så længe det trives og tager på

Om amning

Afsnittet er skrevet af: *Jannie Skovlund Rasmussen*, jordemoder, Cand. San

SUNDHEDSSTYRELSEN ANBEFALER

- At dit barn ernæres udelukkende af modermælk fra fødslen og indtil 6-månedersalderen
- At du ammer dit barn delvist, fra det er ca. 6 måneder og op til 1 år eller længere
- At du introducerer familiens mad til barnet senest ved 26-ugersalderen
- At du selv spiser varieret og efter 'De officielle Kostråd' - også når du ammer

SUNDHEDSMÆSSIGE FORDELE VED AMNING

Der er væsentlige sundhedsmæssige fordele for dit barn og dig, hvis du ammer i 6 måneder eller mere.

Amningens fordele for barnet:

- Beskytter mod nogle kræftformer - bl.a. børneleukæmi
- Forebygger diarré og luftvejsinfektioner
- Forebygger overvægt og beskytter mod type-1 diabetes og muligvis også type-2 diabetes
- Beskytter mod vuggedød
- Bidrager til modning af tarmkanalens fordøjelses- og immunfunktion
- Nedsætter risiko for alvorlig tarmsygdom hos det for tidligt fødte barn
- Bedre kognitiv udvikling og synsfunktion hos barnet

Amningens fordele for dig:

- Længere periode før menstruationsstart efter fødslen
- Beskytter mod brystkræft
- Beskytter mod æggestokkræft
- Mindre risiko for type-2 diabetes

HVIS AMNING FRAVÆLGES ELLER IKKE ER MULIGT

- Det er vigtigt, at valget om amning er dit, og dine omgivelser støtter dig i dit valg eller fravalg. Der kan også være årsager til, at amning ikke er muligt, selvom du ønsker at amme
- Hvis du ikke ammer eller ammer delvist, kan du vælge at malke ud. Alternativt skal barnet have modermælkserstatning
- Vær opmærksom på, at du kan få problemer med mælkeproduktionen, hvis du ønsker at amme og samtidig giver tilskud, da tilskud bl.a. hæmmer barnets efterspørgsel, og brystet derfor ikke stimuleres tilstrækkeligt
- Tal med din jordemoder, sundhedsplejerske eller læge, hvis du overvejer tilskud med modermælkserstatning, så du får den rette rådgivning i netop din situation

ALLERGI, KOST OG UØNSKEDE KEMI

Der er ikke fundet sammenhæng mellem amning og nedsættelse af risiko for eksem og fødevareallergi hos barnet.

Det har ikke en betydning ift. at udvikle fødevareallergi, at du undgår fødevarer, som du selv tåler. Drøft med din læge eller sundhedsplejerske, hvis du oplever at barnet reagerer negativt på noget du har spist.

I de senere år er man blevet mere opmærksom på uønsket kemi i modermælk. Amning anbefales uanset forekomsten af uønsket kemi, da fordelene opvejer eventuelle negative effekter. Du kan minimere risikoen for uønsket kemi i modermælken ved at følge disse råd fra Sundhedsstyrelsen:

- Spis gerne fisk, men ikke mere end 100 g pr. uge af store rovfisk (tun, rokke, helleflynder, oliefisk, sværdfisk, sildehaj, gedde, aborre, escolar og sandart)
- Brug så lidt kosmetik og creme som muligt
- Vælg uparfumerede produkter og undgå at bruge parfume
- Køb miljømærkede produkter
- Farv ikke dit hår
- Undgå produkter på spraydåse
- Undgå at male

GODE RÅD OM AMNING

Du vil måske opleve, at få mange råd fra forskellige steder om amning. Fokusér på de råd, du får fra sundhedspersonalet, Sundhedsstyrelsens anbefalinger og din egen intuition.

Skab tid og ro til amningen og til at lære hinanden at kende.

De fire hovedbudskaber om amning er også hjælpsomme. De fører beviseligt til færre genindlæggelser på barselsafdeling og længere ammeforløb:

- Hud-mod-hud kontakt med barnet - så meget som muligt og særligt i de første dage efter fødslen
- Am barnet hyppigt. Gerne mindst 8 gange i døgnet
- Sid godt når du ammer. Der er ikke nogen ammetilling, der er bedre end andre. Prøv dig frem. Jo mere afslappet du er, des bedre fungerer amningen. Barnet skal også ligge godt og tage godt fat om brystet
- Inddrag din partner. Partnerens støtte har betydning for at blive ved med at amme

AMMEPROBLEMER

Amning kræver øvelse. Du har brug for viden for at kunne løse de udfordringer, der kan opstå i ammeforløbet. Der findes mange forskellige løsninger på forskellige ammeproblemer. Smerter i brystvorten er et af de hyppigste problemer.

Hvis du oplever problemer med amningen inden for de første 7 dage efter fødslen, kan du kontakte dit fødested og få vejledning. Du har også mulighed for at kontakte din sundhedsplejerske i dagtimerne på hverdage. Efter de syv dage kan du få vejledning hos sundhedsplejersken og din egen læge.

Brug den viden du fik om amning gennem din graviditet og under indlæggelsen ved fødslen. Støt dig op af venner og familie, som har gode ammeerfaringer, og som du er tryk ved.

Tag imod praktisk hjælp fra venner og familie, så du har ro til at fokusere på amningen. Inddrag din partner i dit ønske om at amme og tal om de problemer, du oplever.

TRIVSELSTEGN HOS BARNET

Det er vigtigt at kende de mest almindelige trivselstegn hos barnet. Det skaber ro, overblik og viden om hvornår du bør søge hjælp og rådgivning.

Sundhedsstyrelsen fremhæver, at barnet trives når:

- Det er interesseret i at spise og spiser mindst 8 gange i døgnet
- Er vågent og opmærksomt
- Synes veltilpas størstedelen af tiden
- Ikke virker sløvt, konstant uroligt eller grædende
- Har afføring svarende til barnets alder
- Har normal hudfarve - ikke bleg eller grå

Hvis du er i tvivl om dit barn trives, bør du kontakte barselsafsnittet inden for de første 7 dage efter fødslen og derefter din egen læge/sundhedsplejerske.

Kilde: Sundhedsstyrelsen (2023). Amning - en håndbog for sundhedspersonale.

4-6 måneder



Ved 6-månedersalderen skal du gå i gang med skemad. Nogle børn er klar før, men start tidligst ved fire måneder



HVAD KAN DIT BARN LIGE NU?

- Holde hovedet
- Sidde med støtte
- Føre tungen bagud og synke maden

HVORDAN SPISER DIT BARN?

- Hvis barnet trives og vokser, som det skal, anbefales fuld amning til barnet er tæt på de 6 måneder
- Bryst eller flaske alene kan dække behovet frem til 6-månedersalderen
- Dit barn er tidligst klar til skemad fra 4-månedersalderen
- Fortsæt med bryst eller flaske, når du begynder med skemad

HVORDAN KAN DU SE, AT DIT BARN ER KLAR TIL SKEMAD?

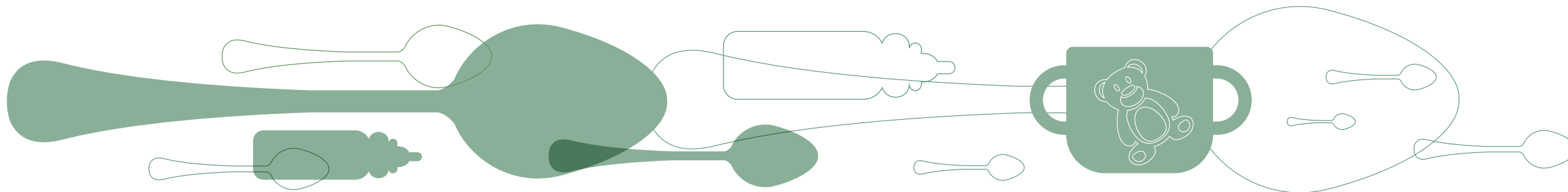
- Barnet virker ikke længere mæt og tilfreds med kun bryst eller flaske
- Barnet begynder at vågne flere gange om natten
- Barnet følger nysgerrigt med i, at andre spiser
- Barnet viser med krop og ansigt, at det gerne vil smage på mad og drikke

SÅDAN STARTER DU MED SKEMAD

- Dit barn behøver ikke starte på skemad, før det er 6 måneder – men heller ikke senere
- Start med skemad som smagsprøver og lad barnet blive mæt af bryst eller flaske
- Begynder dit barn at få andet end bryst eller flaske, når det er ca. 6 mdr., skal I gå hurtigere frem, end hvis barnet kun er 4-5 mdr., når I begynder
- Sørg for, at maden ikke er for varm (37°)
- Vælg et tidspunkt, hvor dit barn er udhvilet, og hvor du selv har tid og overskud
- Hav dit barn på skødet eller i en skrå stol over for dig, så I har tæt kontakt og er i øjenhøjde

DE FØRSTE FORSØG MED SKEMAD

- Gør det tydeligt for dit barn med ord og mimik, at nu handler det om at spise
- Prøv forsigtigt med en lille skefuld
- Måske bliver maden skubbet ud igen i begyndelsen, fordi det er nyt – det behøver ikke at betyde, at barnet ikke kan lide den
- Vis, at du selv kan lide maden – smil og lav gode madlyde som 'uhmm' og 'ahh'
- Prøv forsigtigt igen med en ny skefuld
- Stop, når barnet drejer hovedet væk eller lukker munden – afslut måltidet tydeligt, så barnet forstår, at I er færdige med at spise



HVAD KAN DIT BARN SPISE SOM DEN FØRSTE SKEMAD?

Grød:

- Start med en tynd grød uden klumper – tykkelse som en cremet suppe/yoghurt
- Begynd med majsmeel, hirsemeel eller boghvedemeel – det minder om mælk i smag og konsistens
- Lav grød med modermælk eller modermælks-erstatning og vand. Tilsæt 1 tsk fedtstof til grøden pr. portion – varier mellem fx smør, olie og plantemargarine. Tilføj ikke fedtstof til færdiglavede grødprodukter
- Gør grøden tykkere, når barnet bliver ældre og har vænnet sig til skemaden
- Variér mellem forskellige slags grød allerede fra starten - og mellem grød med og uden gluten. Majs, ris, boghvede og hirse er uden gluten mens rug og hvede indeholder gluten
- Hvis du vil variere grøden, kan du tilsætte 1 spsk. frugt- eller grøntsagsmos af forskellig slags
- Færdiglavet mos og pulvergrød kan indgå som en del af barnets mad
- Vær opmærksom på, hvilken aldersgruppe de færdiglavede produkter egner sig til
- Færdiglavet mad fra butikkerne er ikke bedre end hjemmelavet grød og mos

Mos:

- Start med en cremet mos tilsat lidt modermælks-erstatning og 1 tsk fedtstof pr. portion – smør, olie eller plantemargarine
- Bland kartoffelmos med mos af andre kogte grøntsager som fx gulerod, blomkål og broccoli, så dit barn lærer smagen af mange forskellige madvarer at kende
- Frugtmos kan serveres som topping til grøden. Brug fx lidt moden banan eller kogt æble og pære uden skal. Eller brug bær (frosne bær skal koges) og frugt fra dåse - uden tilsat sukker



HVAD KAN DIT BARN DRIKKE?

- Modermælk eller modermælks-erstatning
- Det er også nu, at dit barn kan begynde at drikke af en kop
- Brug vand fra den kolde hane eller modermælk/modermælks-erstatning i kop
- Brug kun flaske til modermælk eller modermælks-erstatning

HVOR MEGET SKAL DIT BARN SPISE OG DRIKKE?

- I begyndelsen: Lad skemaden være smagsprøver - ikke et helt måltid
- 2 eller måske 3 måltider om dagen med skemad, når I er kommet godt i gang
- De øvrige måltider er fortsat bryst eller flaske
- Giv mad, bryst eller flaske, når dit barn viser tegn på sult - tidspunktet kan ikke sættes ind i et skema, og det er forskelligt fra barn til barn, hvor meget der er behov for
- Hold øje med dit barns signaler på, at det er mæt - nogle børn vender hovedet bort, lukker munden, bliver søvnige eller falder i søvn

VITAMINTILSKUD

- Giv dit barn D-vitaminråber - 10 mikrogram om dagen (med mindre barnet dagligt drikker 800 ml modermælks-erstatning eller mere med

mindst 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml)

- Er dit barn født for tidligt og/eller med lav fødselsvægt, skal det have jerndråber - kontakt læge eller sundhedsplejerske for mere information

UNDGÅ

- Honning de første 12 måneder - kan indeholde jordbakterier, og det kan give alvorlig forgiftning
- Mælk og syrnede mælkeprodukter, da de indeholder for meget protein
- Rismelsgrød hver dag og undgå risdrik og riskiks
- Spinat, rødbede, fennikel, rucola og selleri - børn i den alder kan ikke tåle det høje indhold af nitrat
- Kød, fisk, ost og tørrede bønner der indeholder for meget protein til det spæde barn
- Rå æg bør undgås, mens æg der er hårdkogt eller bagt i fx brød kan introduceres i små mængder et par gange om ugen
- Begræns salt i maden
- Brug ikke ske af metal - det kan føles hårdt mod barnets gummer
- Svesker bør ikke gives, før barnet er 6 måneder
- Grød af quinoa kan gives i variation med andre grødprodukter fra 4 måneder, men ikke som første valg pga. et højt proteinindhold

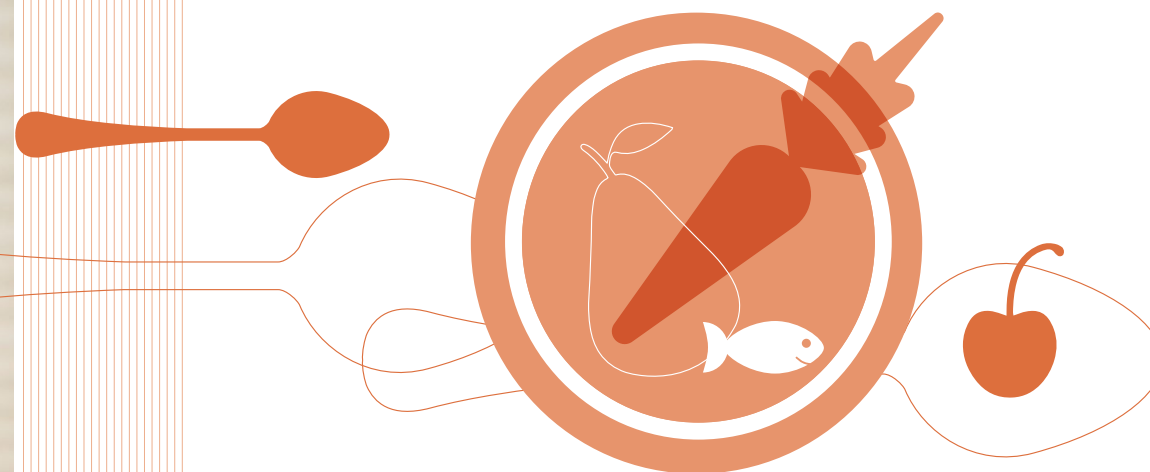
4-6 MÅNEDER - FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	Modermælk eller modermælks-erstatning efter behov samt vand fra den kolde hane <i>Husk: Det er forskelligt fra barn til barn, hvor meget det har behov for</i>
Morgen	Bryst eller flaske
Formiddag	Bryst eller flaske
Frokost	Grød eller mos og bryst eller flaske efter behov
Eftermiddag	Bryst eller flaske
Sen eftermiddag	Evt. bryst eller flaske
Aften	Kartoffel-/grøntsagsmos, måske lidt frugtmos og bryst eller flaske efter behov
Sen aften	Bryst eller flaske
Nat	Evt. bryst eller flaske

6-9 måneder



Når I er godt i gang med skemaden, kan dit barn begynde at spise familiens mad – og spise selv



HVAD KAN DIT BARN LIGE NU?

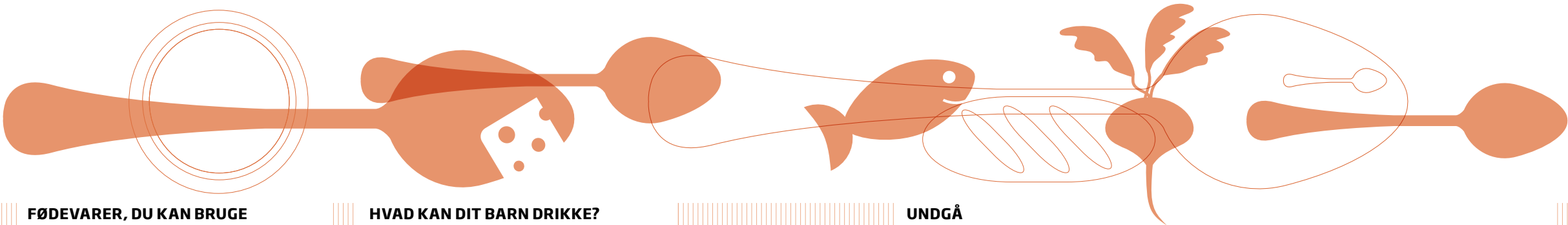
- Begynder at øve sig i at tygge maden
- Sidder med støtte og mades med ske i begyndelsen
- Fra 7-8 måneder: Mange kan sidde selv i en høj stol og få mad. Lad barnet sidde i stol med fodstøtte
- Fra ca. 8 måneder: Mange kan selv tage småbidder med tommel- og pegefinger
- Øver sig i at drikke af kop selv
- Kan selv holde om en ske/gaffel

HVORDAN SPISER DIT BARN?

- Bryst eller flaske er stadig en del af kosten
- Flere og flere måltider spises med ske – start nu, hvis I ikke allerede er i gang
- Dit barn vil gerne prøve at holde om skeen og selv forsøge at føre blød fingermad op til munden - lad gerne barnet røre ved mad og ske, da det giver en god sanseoplevelse
- Begynder at drikke af kop
- Efter 6 måneder kan alt for meget 'natmad' (bryst eller flaske) hæmme appetitten om dagen. Spørg din sundhedsplejerske til råd
- Fra ca. 8 måneder: Kan bide og tygge små stykker blød mad

HVAD KAN DIT BARN SPISE?

- Når det går godt med skemaden, kan barnet smage med af familiens mad
- Gør grød og mos grovere – fx moset med en gaffel
- Grødprodukter og børnemad på glas eller tube har en meget fin og blød konsistens, som ikke er så god til træning af tyggefunktion og det at lære madens tekstur at kende. Brug derfor kun i mindre mængder
- Grød med modermælk eller modermælks-erstatning tilsat vand og 1 tsk. fedtstof pr. portion - varier mellem fx smør, olie og plantemargarine
- Vær forsigtig med mad med hårde dele, som dit barn kan få galt i halsen
- Fra ca. 6 måneder, skal barnet have lidt findelt kød, kylling eller fisk hver dag for at få tilstrækkeligt med jern
- Fra ca. 8 måneder: Nu kan dit barn tygge små stykker rugbrød uden hele kerner med blødt pålæg, blød frugt i tern og bide i hele, kogte kartofler eller andre kogte grøntsager
- Brug fedtstof på brødet under pålæg, hvis der ikke bruges smørbart pålæg, der indeholder fedtstof
- Mad, der bliver kogt eller tilberedt i ovn, er nemmere at tygge for barnet fremfor fx stegt mad



FØDEVARER, DU KAN BRUGE

- Modernmælk og modernmælkserstatning
- Ost i mindre mængder og på brød fra 8 måneder
- Grød lavet af gryn, flager eller rugbrød – fx havregrød, hirsegryn og øllebrød og evt. med 1 spsk frugtmos på toppen. Brug gerne modernmælkserstatning i grøden, det bidrager til at sikre, at barnets behov for jern opfyldes
- Fuldkornsbrød uden hele kerner og andre brød, der vejer godt til – fra 8 måneder. Variér med lettere brød, ca. halvt af hver
- Pasta, bulgur og ris fra 8 måneder som en variation i kosten
- Alle grøntsager – også gerne små mængder af spinat, fennikel, rødbede, rucola og selleri (fx hver 14. dag). Hårde og rå grøntsager koges, rives eller snittes fint
- Al slags frugt og bær – moset, kogt eller rå (frosne bær skal have et hurtigt opkog)
- Al slags (gennemvarmet) kød, fjerkræ og indmad – start med 1 spsk findelt i barnets mos og øg snart mængden
- De fleste slags fisk, magre og fede (fx laks, sild, makrel, torsk, sej og rødspætte) samt rejer, muslinger og rogn – dog ikke store rovfisk som fx sildehaj, hellefisk, gedde, sværdfisk og tun (heller ikke dåsetun)
- Hårdkogte æg og æg i retter, der bliver helt gennemvarmede
- Variér mellem flere forskellige slags bælgfrugter, fisk, kød og indmad
- Mellemmåltider skal være mættende mad – fx små måltider med brød, pålæg og grønt, eller grød med frugt – samt modernmælk eller modernmælkserstatning

HVAD KAN DIT BARN DRIKKE?

- Modernmælk eller modernmælkserstatning fra bryst eller flaske
- Holder du op med at amme før 9 måneder, skal modernmælken erstattes af modernmælkserstatning
- Vand fra den kolde hane eller modernmælks-erstatning – af kop
- Tilskudsblandinger kan anvendes fra 6 måneder, som en del af en varieret kost

HVOR MEGET SKAL DIT BARN SPISE OG DRIKKE?

- Ca. 3/4 liter modernmælk og modernmælks-erstatning – mængden afhænger af, hvor meget mad dit barn spiser, men mælk skal være en del af dagens måltider
- I begyndelsen: Lad skemaden være smagsprøver – ikke et helt måltid
- Ca. 6-7 måneder: 3-4 måltider med skemad (først findelt og med alderen gradvis grovere) + 2-3 måltider med bryst eller flaske
- Ca. 8-9 måneder: 4-5 måltider med familiens mad som skemad og i små bidder + 2-3 måltider med bryst eller flaske
- Pres ikke barnet til at spise mere, end det selv har lyst til
- Hvis dit barn let bliver forstoppet, så tilbyd ekstra vand til måltidet, evt. lidt sveskemos eller lignende
- Vær obs på energitætheden i dit barns mad, så energibehovet dækkes. Husk derfor fedtstof i den hjemmelavede mad og vær obs på, at færdigmad ikke kun er lavet på grønt/frugt, når det bruges som et fuldt måltid

VITAMINTILSKUD

- Giv dit barn D-vitaminsdråber – 10 mikrogram om dagen (med mindre barnet dagligt drikker 800 ml modernmælkserstatning eller mere med mindst 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml)

UNDGÅ

- Undgå at give dit barn is, kager, slik og drikke med sukker (saftvand, juice, sodavand og lignende) – det tager appetitten fra måltiderne
- Spar på salt og stærke krydderier
- Giv ikke honning i de første 12 måneder – kan indeholde jordbakterier, som barnets mavesyre ikke kan dræbe, og det kan derfor give en alvorlig forgiftning
- Undgå mælkeprodukter (undtagen modernmælk, modernmælkserstatning og små mængder ost), da de indeholder for meget protein til de mindste børn. Komælk bør kun gives i fx farsretter og sovs, som er tilberedt til hele familien
- Lav kun risløgsgød som variation en gang imellem og undgå risdrik og riskiks

- Undgå at give dit barn kanel – fx som kanelukker på grød eller som te med kanel
- Spinat, rødbede, fennikel, rucola og selleri i større mængder – spis kun ca. hver 14. dag, da børn i denne alder ikke tåler det høje indhold af nitrat
- Børn under 3 år skal ikke spise store rovfisk som fx sildehaj, hellefisk, gedde, sværdfisk og tun (heller ikke dåsetun). Disse fiskearter ophober kviksølv i deres kød
- Brug ikke ”grønt drys” på varm mad. Friske krydderurter og bladgrøntsager må kun anvendes i varme retter, hvis de varmes grundigt igennem. Grønt drys må gerne bruges på kold mad. Al restemad med grønt drys skal kasseres

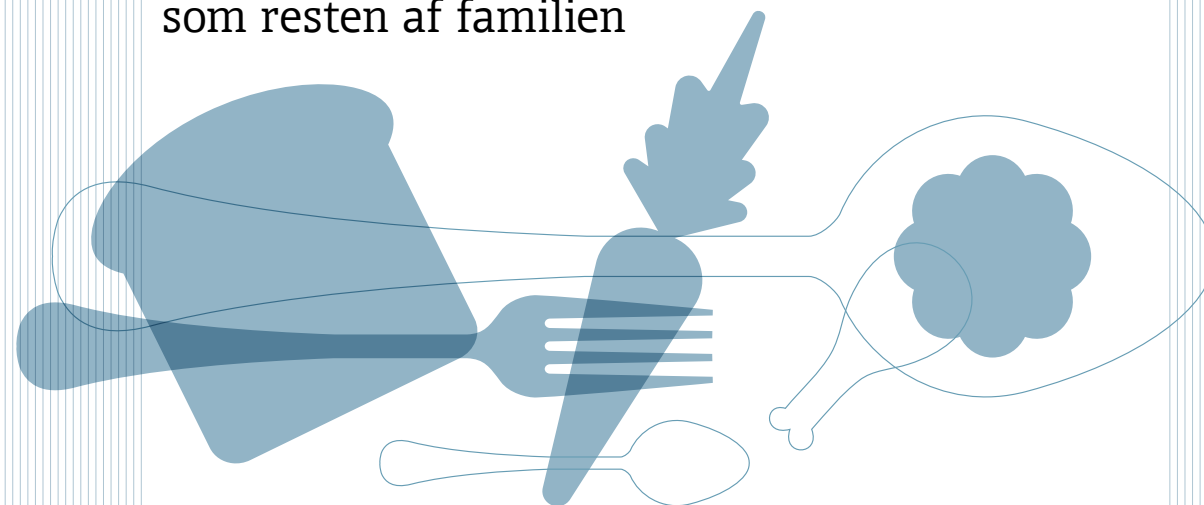
6-9 MÅNEDER - 3 FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	6-9 måneder - 3 forslag til dagens måltider		
	6-7 måneder	7-8 måneder	8-9 måneder
Morgen	Bryst eller flaske	Bryst eller flaske eller evt. grød	Bryst eller flaske eller evt. grød
Formiddag	Grød - evt. med lidt frugtmos	Brød med ost og frugt	Grød eller frugtmos med modernmælk eller modernmælks-erstatning
Frokost	Grøntsagsmos med findelt kød eller fisk	Middagsrester i små stykker	Rugbrødshapser med pålæg – fx leverpostej, torskerogn, avocado, smøreost
Eftermiddag	Grød eller bryst eller flaske	Grød med frugt	Brød med ost, frugt i små stykker – fx jordbær
Aften	Grøntsagsmos med findelt kød eller fisk, måske lidt frugtmos	Rugbrødshapser med pålæg – fx æg, middagsrester af fisk og kød – lidt gnavegrønt	Små stykker af kartoffel, grøntsager, kød/fisk Fedtstof eller sovs
Sen aften	Bryst eller flaske	Øllebrød, bryst eller flaske	Evt. bryst eller flaske
Nat	Evt. bryst eller flaske		

9-12 måneder



Nu kan dit barn sidde med ved bordet i sin høje stol og spise stort set det samme som resten af familien



HVAD KAN DIT BARN LIGE NU?

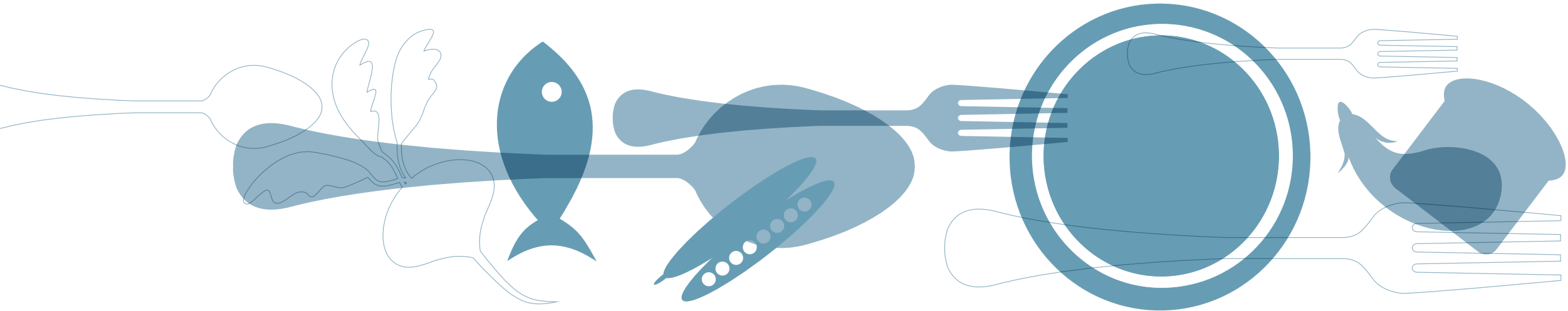
- Tygge lidt grovere mad i passende bidder
- Sidde selv i højstol - brug stol med fodstøtte
- Bruge tommel- og pegefinger til at tage maden med
- Vil gerne prøve at spise selv med ske og gaffel
- Drikke af kop med begge hænder

HVORDAN SPISER DIT BARN?

- Du kan begynde afvænning fra flasken - dit barn skal helst være vænnet helt fra flasken, når det er 1 år
- I kan fortsætte amning til dit barn er 1 år, eller længere, hvis I hygger jer med det. Stop når du eller dit barn ønsker det
- Efter 9 måneder fungerer amning som hygge, noget at drikke eller som et mellem-måltid
- Amning om natten er ofte ikke nødvendigt - det kan nedsætte appetitten om dagen
- Modernælk eller modernælkserstatning er stadig barnets drikkemælk
- Dit barn spiser med fingrene og øver sig i at spise med ske
- Kan bide af et stykke rugbrød og er god til at tygge

HVAD KAN DIT BARN SPISE?

- Fra 9 måneder kan barnet spise næsten det samme som resten af familien
- Tilsæt 1 tsk fedtstof til hovedmåltiderne indtil barnet er 1 år - varier mellem smør, olie og margarine, men vælg overvejende planteolier
- Indtil barnet er 1 år, anbefales lidt fedtstof på brødet under pålægget, hvis der ikke bruges smørbart pålæg, der indeholder fedt.
- Maden skæres i små stykker, men skal ikke moses
- Tilbyd løbende dit barn nye fødevarer. Variation i maden sikrer, at dit barn får alle de forskellige næringsstoffer, kroppen har brug for, og medvirker til at forebygge kræsenhed
- At der er variation i maden betyder, at der spises forskellige typer kød, fisk, grøntsager, frugt, brød og mejeriprodukter
- Giv dit barn mad, der skal tygges - det træner mundbevægelserne og dermed taleudviklingen



FØDEVARER, DU KAN BRUGE

- Brød (uden hele kerner), kartofler, ris, bulgur og pasta – gerne fuldkornsvarianter
- Alle slags kogte eller revne grøntsager – halvdelen bør være grove som fx gulerødder, kål, bønner og linser. Spinat, rødbede, selleri, rucola og fennikel kun ca. hver 14. dag
- Al frugt – rå i små stykker eller kogt (frosne bær skal koges op)
- Æg og al slags ost (dog ikke råmælksost), kød, fjerkræ og indmad. Kød anbefales dagligt, da det bl.a. indeholder jern og andre mineraler som fx zink, som barnet har brug for
- De fleste slags fisk (fx laks, sild, makrel, torsk, sej, rødspætter) samt rejer, muslinger og rogn – dog ikke de store rovfisk som fx sildehøj, hellefisk, gedde, sværdfisk og tun (heller ikke dåsetun). Fisk anbefales to gange om ugen som hovedret og flere gange som pålæg
- Variér mellem forskellige slags bælgrugter, fisk, kød, indmad, korn, grøntsager og frugt
- Komælk i maden – under 1 dl om dagen. Brug den slags mælk, I har i køleskabet
- Syrnede mælkeprodukter af sødmælkstypen fra 9 måneder i små portioner (½ dl stigende til 1 dl ved 1 år)

HVAD KAN DIT BARN DRIKKE?

- Modernælk eller modernælkserstatning
- Vand fra den kolde hane
- Tilskudsblandinger kan anvendes fra 6 måneder, som en del af en varieret kost

HVOR MEGET SKAL DIT BARN SPISE OG DRIKKE?

- Barnet kan ikke spise ret meget af gangen og har derfor brug for 3 hovedmåltider samt 2-3 mellemmåltider om dagen
- Pres ikke dit barn til at spise mere, end det selv har lyst til – fokusér i stedet på at skabe hyggeligt samvær omkring måltidet
- Bliver dit barn let forstoppet, så tilbyd ekstra vand til måltiderne og fx lidt sveskemos - og tal med din sundhedsplejerske om det
- 9 måneder: Den samlede mælkemængde inkl. syrnede mælkeprodukter er højst ¾ liter
- Frem mod 1-årsalderen skal den daglige mælkemængde trappes ned til 3,5 dl – 5 dl (½ liter) om dagen

VITAMINTILSKUD

- Giv dit barn dagligt tilskud af D-vitamin – 10 mikrogram (med mindre barnet dagligt drikker 800 ml modernælkserstatning eller mere med mindst 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml)

UNDGÅ

- Små børn har ikke behov for is, kager, slik og drikke med sukker (saftvand, juice, sodavand og lignende). Når børn får søde sager, mister de appetitten til måltiderne, og man risikerer, at de ikke får tilstrækkeligt med vitaminer og mineraler
- Giv ikke honning i de første 12 måneder – kan indeholde jordbakterier, som barnets mavesyre ikke kan dræbe, og det kan derfor give en alvorlig forgiftning
- Undgå komælk som drikkemælk

- Hold igen med salt og stærke krydderier
- Giv ikke dit barn skyr, kvark, fromage frais, ymer, ylette og græsk yoghurt (med over 3,5 g protein per 100 g) de første 2 år
- Spinat, rødbeder, selleri, rucola og fennikel i større mængder - brug kun ca. hver 14. dag
- Brug ikke "grønt drys" på varm mad. Friske krydderurter og bladgrøntsager må kun anvendes i varme retter, hvis de varmes grundigt igennem. Grønt drys må gerne bruges på kold mad. Al restemad med grønt drys skal kasseres
- Børn under 3 år skal ikke spise store rovfisk som fx sildehøj, hellefisk, gedde, sværdfisk og tun (heller ikke dåsetun). Disse fiskearter

- ophober kviksølv i kødet
- Undgå hele nødder, peanuts og popcorn og stykker af rå, hårde grøntsager som fx gulerødder før dit barn er ca. 3 år, da de nemt kommer i den gale hals
- Giv ikke dit barn mere end 50 gram rosiner om ugen, da de kan indeholde svampegift
- Undgå riskiks og risdrik – de indeholder stoffet uorganisk arsen, der kan være kræftfremkaldende i store mængder
- Undgå regelmæssig brug af kanel – fx som kanelsukker på grød eller som te med kanel. Laver du engang imellem kanelsukker, er ¼ tsk kanel til 1 spsk sukker en passende blanding

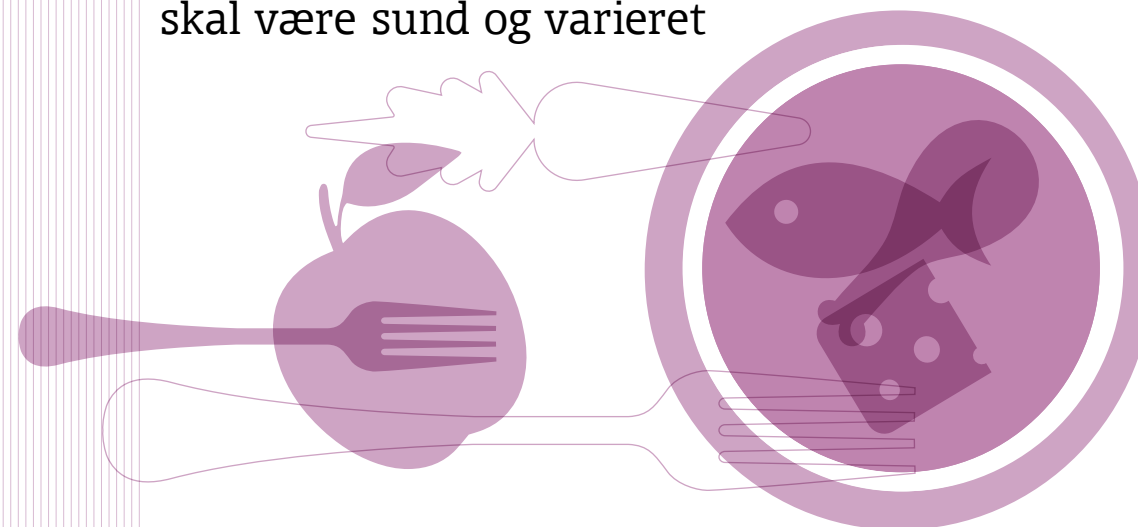
9-12 MÅNEDER - 3 FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	Modernælk eller modernælkserstatning efter behov samt vand fra den kolde hane Hvis dit barn kan drikke mere end den anbefalede mængde modernælk eller modernælkserstatning (3/4 liter) om dagen, slukkes resten af tørsten med vand*		
Morgen	Et stykke fuldkornsbrød med smør og en lille portion yoghurt naturel eller tykmælk med havregryn og bær	Brød med æg, ost, marmelade og frugstykke	Havregrød med kompot – fx af jordbær
Formiddag	Bolle med skæreost, melon	Brød med smør, æg og tomater	Rugbrød med fx torskerogn og agurk
Frokost	Øllebrød med lidt modernælk/modernælkserstatning, revet æble	Rugbrød med pålæg – fx makrel, avocado, ærter, kogt eller revet gulerod	Middagsrester
Eftermiddag	Pitabrød med skinke og majs	Blomkålssuppe og ristet brød	Grovbolle/fuldkornsbolle med smøreost, blomme
Sen eftermiddag	Banan, brød med leverpostej	Tykmælk med revet rugbrød, pære	Frugtmos med gryn og lidt modernælk/modernælkserstatning
Aften	Fisk med grøntsager og ris	Kogt eller stegt champignon, kartoffel, kødtern	Kartofler, grøntsager, kylling, sovs
* Den anbefalede mængde mælk er inklusiv syrnede mælkeprodukter			

1-3 år



Nu spiser dit barn det samme som resten af familien, og maden skal være sund og varieret



HVAD KAN DIT BARN LIGE NU?

- Får ikke længere flaske
- Øver sig i at spise med ske og gaffel
- Øver sig i at drikke af kop med én hånd
- Øser selv maden op ved 2-3-årsalderen
- Hjælper til i køkkenet fra 2-3-årsalderen

HVORDAN SPISER DIT BARN?

- Fra ca. 18 måneder spiser dit barn selv med ske og gaffel uden at spilde meget
- Bruger også stadig fingrene til at spise med
- Drikker selv af kop

HVAD KAN DIT BARN SPISE?

- Nu spiser dit barn det samme som resten af familien, og der skal ikke tages specielle hensyn - varierer generelt maden
- Tilskud af ekstra fedtstof er ikke længere nødvendigt, fordi dit barn ikke vokser så hurtigt mere

HVAD KAN DIT BARN DRIKKE?

- 1-2 år: Letmælk
- Fra 2 år: Skummetmælk, minimælk eller kærnemælk
- Vand fra den kolde hane

FØDEVARER, DU KAN BRUGE

- Masser af grød, gryn og brød hver dag - ca. halvdelen som fuldkornsvarianter
- Frugt og mange grøntsager hver dag - både friske og tilberedte
- Bælgfrugter, kød, fjerkræ, indmad, æg og fisk (dog ikke rovfisk, vælg fx laks, sild, makrel, torsk, sej og rødspætter) - som pålæg og til den varme mad
- Kartofler, ris og pasta - varier og brug også gerne fuldkornsprodukter
- Syrnede mælkeprodukter af letmælkstypen
- Ost

HVOR MEGET SKAL DIT BARN SPISE OG DRIKKE?

- Giv gerne dit barn 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider med fx brød, grønt, frugt eller yoghurt med havregryn
- Dit barns appetit kan svinge meget fra dag til dag - lad det selv bestemme, hvor meget det kan spise
- Pres ikke barnet til at spise mere, end det selv har lyst til
- Minimum 3,5 dl mælkeprodukt og højst 5 dl om dagen, når dit barn er 1-2 år. Når barnet er 2 år er 250 ml mælkeprodukt dagligt tilpas. Se desuden side 30.

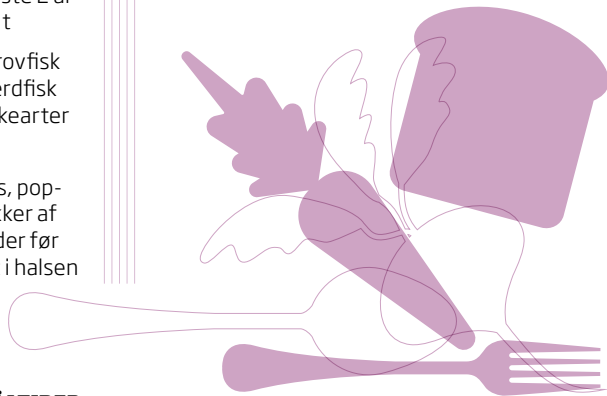
VITAMINTILSSKUD

- Giv dit barn dagligt tilskud af D-vitamin - 10 mikrogram

UNDGÅ

- Begræns is, kager, slik og søde drikke som saftvand, juice, sodavand , frugtsmoothies og lignende
- Begræns mængden af frugtyoghurt, drikkeyoghurt og kakaomælk på grund af sukkerindholdet, der tager appetitten fra hovedmåltidet og kan skade tænderne
- Giv ikke dit barn skyr, kvark, fromage frais, ymer, ylette og græsk yoghurt de første 2 år - fordi proteinindholdet er meget højt
- Børn under 3 år skal ikke spise store rovfisk som fx sildehaj, hellefisk, gedde, sværdfisk og tun (heller ikke dåsetun). Disse fiskearter ophober kviksølv i kødet
- Giv ikke dit barn hele nødder, peanuts, popcorn, pastiller, bolcher etc. samt stykker af rå, hårde grøntsager som fx gulerødder før det er ca. 3 år, da de er lette at få galt i halsen

- Giv ikke dit barn mere end 50 gram rosiner om ugen, da de kan indeholde svampegift
- Undgå riskiks - de indeholder stoffet uorganisk arsen, der kan være kræftfremkaldende i store mængder
- Giv kun det 1-2-årige barn kanel ved særlige, sjældne lejligheder, da et højt indtag kan give skader på leveren. ¼ tsk kanel til 1 spsk sukker er et passende blandingsforhold til kanelsukker på grød



1-3 ÅR – 4 FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	· Letmælk indtil 2 år. Derefter skummet-, mini- eller kærnemælk · Vand fra den kolde hane <i>Hvis dit barn kan drikke mere end den anbefalede mængde mælk (se oversigt s. 30) slukkes resten af tørsten med vand</i>			
Morgen	Havregrød med æble og rosiner	Tykmælk med revet rugbrød	Rugbrød med smøreost, franskbrød med banan	Øllebrød med letmælk eller havregrød, lidt frugt
Formiddag	Skorpe med smøreost, bladselleri, revet gulerod	Bolle med torskerogn, pærestykker	Gnavebrød, lille yoghurt naturel, frugt	½ bolle med ost, banan eller anden frugt
Frokost	Rugbrød med kartoffel, sild, jordbær, peberfrugt	Brød med makrel i tomat, skinke, revet gulerod	Rugbrød med leverpostej, torskerogn, avocado og banan, kogt gulerod, agurk, peberfrugt	Frikadelle, kartoffelsalat, fintrevet råkost af fx æble og kål
Eftermiddag	Tortillas, kødpølse, tomat, salat	Fuldkornsbolle med leverpostej, mindre stykker appelsinbåde	Bolle, frugt-/grøntallerken	Yoghurt naturel med revet rugbrødsdryg og bær. ½ bolle med smør, æblestykker
Sen eftermiddag	Risengrød eller anden grød	Frugt-/grøntallerken	Frugtsalat	Grøntallerken - fx agurk, grønne bønner, ærter, majs, peberfrugt
Aften	Lasagne, brød, salat	Bøf, kartoffel, sovs, bønner	Laks i ovn, kartoffelbåde, spinat	Kylling, kartoffel, tomater bagt i ovn, avocadomos, revet gulerod, jordbærgrød med mælk

3-6 år

Du skal fortsætte med at være rollemodel og sørge for, at dit barn får gode mad- og drikkevaner og en sund livsstil

HVORDAN SPISER DIT BARN?

- Dit barn spiser nu som resten af familien
- Barnet øser selv mad og drikke op
- Det er de voksne, der bestemmer, hvad der skal spises - barnet bestemmer hvor meget
- De voksne er rollemodeller for barnet - spis selv med af dét, du vil have dit barn til at spise

HVAD ER GODT FOR DIT BARN AT SPISE?

- De officielle Kostråd fra Fødevarestyrelsen gælder for hele familien

DE OFFICIELLE KOSTRÅD
Spis planterigt, varieret og ikke for meget
Spis flere grøntsager og frugter
Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk
Spis mad med fuldkorn
Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
Spis mindre af det søde, salte og fede
Sluk tørsten i vand

HVORDAN SPISER MAN EFTER KOSTRÅDENE?

- Dit barn skal spise sig mæt i sunde måltider
- Variér mellem forskellige grøntsager, frugter, kødtyper og fiskearter
- Ved sammenkogte retter med kød:
 - ✓ Brug dobbelt så mange grøntsager som kød i retten
 - ✓ Lad kartofler, ris eller pasta fylde halvdelen af tallerknen - den sammenkogte ret den anden halvdel

- Drik gerne mælk til maden (se mængdeanbefalinger s. 30), og sluk ellers tørsten i vand
- Prøv nye madvarer - vær nysgerrig og modig sammen med dit barn

VITAMINTILSKUD

- Giv dit barn dagligt tilskud af D-vitamin frem til 4 år - 10 mikrogram
- Alle voksne og børn fra 4 år anbefales at tage et kosttilskud med 5-10 mikrogram D-vitamin i vinterhalvåret (fra oktober til april)
- Har dit barn mørk hud eller har arme og ben tildækkede om sommeren, skal du fortsætte med et dagligt tilskud af 10 mikrogram D-vitamin resten af barndommen
- Giver du dit barn en multivitaminpille skal barnet ikke også have D-vitamin tilskud

SØDT?

- Gør det til en målsætning, at dit barn ikke får slik, sodavand, snacks og kager til hverdag
- Max. ¼ liter sodavand, cola og saft om ugen
- Man skal være sulten for at kunne spise rigtig mad, så lad være med at servere søde sager lige før aftensmaden
- Fortæl bedsteforældre, familie og venner om jeres ønsker til barnets madvaner





Gør hverdagen nemmere

Afsnittet er skrevet af *Dorte Fischer*, sundhedsplejerske og næstformand i Fagligt selskab for sundhedsplejersker

PLANLÆG MADEN

- Lav gerne en madplan for en uge ad gangen – gem den, for den kan bruges igen
- Lav en indkøbsliste efter madplanen – køb stort ind til hele ugen eller flere dage og fyld kun op med mælk og småting i løbet af ugen. Det sparer masser af tid
- Lav mad til flere dage og frys kød, fisk, grøntsager og frugt i mindre portioner umiddelbart efter tilberedningen
- Lav lidt ekstra til madpakkerne – til pålæg og i salatbøtter
- Tænk:
 - ✓ Grøntsager til alle hovedretter og til frokost – gerne forskellige slags. Lad være med at blande maden for meget sammen, børn kan bedst lide at maden er opdelt i skåle
 - ✓ Brød, gryn, ris, pasta eller kartofler til alle måltider – varier og vælg flest fuldkornsprodukter
 - ✓ Drik mælk eller vand til maden
 - ✓ Afslut gerne måltidet med lidt frugt – også til frokost eller mellemmåltider

GØR MAD TIL EN OPLEVELSE

- Allerede omkring 1-årsalderen kan dit barn være aktivt i køkkenet – lad det røre, smage og snuse til de forskellige madvarer
- Med alderen kan du lade dit barn deltage i mere og mere – under opsyn
- Lad barnet være med til at købe ind og fx selv vælge frugt, men gør det kun, hvis I har god tid, og barnet ikke er træt
- Lad dit barn være med til at finde varer med Fuldkornsmærket og Nøglehulsmærket



- Lad dit barn være med til at bestemme menuen – men husk: Et barn har ikke den erfaring og fantasi til sund mad, som du har – så du sætter rammerne
- Giv fx dit barn to gode muligheder at vælge imellem – fx:
 - ✓ Lasagne – eller spaghetti med kødsovs?
 - ✓ Den flotte makrel – eller den sjove fisk med alle tænderne?
- Lad dit barn være med til at lave mad en dag i weekenden, når du har tid til at rydde op bagefter
- ✓ Sæt tid af og lad barnet lave nogle sjove opgaver. Giv gerne to valgmuligheder:
 - ✓ Vil du skrælle kartofler – eller vil du drysse krydderier på kyllingen?
 - ✓ Vil du proppe dild i maven af fisken eller vil du skylle salaten?
 - ✓ Vil du forme bøffer – eller stege løg? (med svømmebriller på går det fint)
- Lad være med at presse – det skal være en sjov fælles aktivitet, og der er dage, hvor tingene bare skal gå hurtigt, og hvor det bliver besværligt, hvis barnet skal hjælpe til
- Vær nysgerrige sammen – smag, mærk, snak og prøv



Spisetid - en hyggelig samlingsstund

Afsnittet er skrevet af *Dorte Fischer*, sundhedsplejerske og næstformand i Fagligt selskab for sundhedsplejersker

STEMNINGEN OMKRING SPISEBORDET

Stemningen:

- Spisevaner grundlægges tidligt gennem de oplevelser, barnet får, når I spiser sammen
- Det er de voksne, der har ansvaret for at skabe den gode stemning. Men husk, at det ikke er altid, barnet har lyst til en "god" stemning ved bordet. Barnet har også brug for at kæmpe for sin selvstændighed, frigøre sig og blive sur på sine forældre. Det er naturligt – konflikter er naturlige. Det er vigtigt, at I som forældre ikke ser det som et nederlag, hvis jeres barn ikke vil spise
- Lad familien samles til mindst ét måltid dagligt og sørg for, at der er tid nok
- Sørg for at I som forældre er enige om, hvad der er et godt familiemåltid hos jer – men lad være med at diskutere det ved bordet
- Bliv ved bordet, vær til stede og deltag i samtalen – sluk fx for fjernsynet, sæt telefonen på lydløs og læg den væk

Når I spiser:

- Vis og fortæl barnet tydeligt, at nu handler det om at spise
- Vær en god rollemodel
- Vis at I voksne selv kan lide maden
- Lad barnet spise med som en vigtig del af familien – men ikke som centrum. Lad være med at kommentere på hvor meget, barnet spiser, eller hvordan, det spiser
- Brug måltidet som en mulighed for at tale om dagen, der er gået
- Husk at barnet ikke kan og ikke skal sidde lige så længe ved bordet som forældrene
- Hvis I er bekymrede for, om jeres barn spiser nok mad eller varieret nok, så prøv at skrive madindtaget ned for hele døgnet. Ofte bliver det tydeligt at barnet har spist godt til fx morgenmad, frokost og gode mellemmåltider, men ikke så meget til aftensmad. Og det er en fin måde at spise på, så det kan give lidt ro omkring aftensmåltidet
- De voksne bestemmer, hvad der skal spises – barnet bestemmer hvor meget. Man kan ikke tvinge et barn til at spise

- Lad barnet sidde i fred og spise og lege lidt med maden – sig stop hvis dine grænser bliver overskredet

Tænk praktisk:

- Det skal være nemt at rydde op bagefter. Voksduge, barneforklæde og plastikserving forebygger mange ærgrelser
- Giv dit barn opgaver, der svarer til dets alder – fx at hjælpe med at dække bord eller sende brødkurven rundt. Børn kan mere, end du tror, og elsker at hjælpe til

GO'MORGENBORD

- De fleste børn kan godt lide at dagens første måltid er overskueligt, trygt og velkendt
- Stressede morgener kan påvirke børnene – planlæg jeres morgen aftenen før
- Stå op i god tid
- Lad barnet sidde i fred og ro med maden
- Er dit barn en langsom starter med lille appetit om morgenen er lidt, men næringsrigt (fx et stykke frugt og/eller et glas mælk), bedre end sød lokkemad. Tag evt. en mad med til cykel- eller bilturen
- Snak gerne om hvad der skal ske denne dag

HYGGEMAD

- Hyggemad er når man sidder sammen, spiser noget og har det rart
- Hyggemad behøver ikke være noget sødt
- Gør det til en vane, at det er mere groft og grønt end sødt og blødt
- Gør det sunde til en del af en hyggestund og en god oplevelse – fx:
 - ✓ Gulerodsstave (til barnet over 3 år)
 - ✓ Frosne, grønne bønner (er sjove at spise)
 - ✓ Cherrytomater
 - ✓ Æblebåde
 - ✓ Dyp i sjove ting - fx avocados, bananmos, A38 med paprika eller yoghurt

- ✓ En indbydende og festlig servering får den bedste smag frem i maden og gør den til noget særligt. Brug fx servietter, sugerør, sjove udskæringer, kulørte glas og lad børnene være med til at anrette

FØR AFTENSMADEN

- På dette tidspunkt er de fleste børn ved at være trætte og sultne
- Et sultent barn bliver ofte irriteret
- Udfyld tiden før maden er klar med lidt at gnave i – fx lidt af grøntsagerne fra aftenens måltid, rugbrød eller rester fra dagen før
- Servér aftensmaden tidligt, hvis barnet er sultent



Kræsen eller..?

Afsnittet er skrevet af: *Annemarie Olsen*, ph.d., lektor på FOOD, Københavns Universitet

DE FLESTE SMAGSPRÆFERENCER ER TILLÆRTE

Børn bliver født med præferencer for sød smag, samt lav accept af sur og bitter smag, men derudover er de fleste præferencer tillærte.

Allerede i den sidste del af graviditeten begynder den første smagslæring at finde sted, idet fosteret eksponeres for aromastoffer fra moderens mad gennem fostervandet. Denne læring fortsætter under amningen via modermælken, hvor smagen også varierer fra gang til gang afhængigt af moderens kost.

Ifm. overgangskosten begynder barnet selv at interagere direkte med fødevarer, og her er der rig lejlighed til at præsentere barnet for en række smage og teksturer (konsistens og mundfølelse). Her er det en god idé at lade dit barn eksperimentere lidt; røre, undersøge, dufte, smage og evt. lege lidt med maden.

Meget tyder på, at selvom vores smagspræferencer kan ændre sig gennem hele livet, tager vi i stor udstrækning vores præferencer med os fra barndommen ind i voksenlivet. Derfor er der mange, der har fokus på at give netop børn præferencer for sund kost.

PRØV NY MAD

Der er mange grunde til, at det er hensigtsmæssigt at børn lærer at sætte pris på en række forskellige madvarer; det er både forbundet med større variation i kosten og højere indtag af frugt og grønt. Det gør det altså "nemmere" at spise sundt og få næringsstoffer nok, hvis man kan lide mange ting.

Mange forældre oplever, at deres børn er skeptiske, kritiske eller direkte afvisende overfor ny mad – det er helt almindeligt. Derudover oplever mange familier perioder, hvor deres barn ikke vil spise bestemte madvarer.

At være *kræsen* handler om at afvise et bredt spekter af kendte fødevarer, mens afvisning af nye fødevarer kaldes *neofobi*. Ofte hænger de to ting sammen. I takt med at barnet bliver

ældre og smager flere og flere madvarer, er det typisk at maden vil føles mindre fremmed, og barnet derfor vil have mere lyst til at spise den.

Nogle forældre italesætter deres børn som "kræsne". Det er ikke hensigtsmæssigt. De færreste børn bryder sig om at blive kaldt kræsne, og det kan fungere selvopfyldende og forstærke adfærden. Man kan i stedet tale om et positivt koncept som *madmod*, som man kan have mere eller mindre af – også i en given situation.

SÅDAN GÅR DET NEMMERE

Der er en række ting, man kan gøre, for at øge sandsynligheden for en god oplevelse i spisesituationen. Her kommer de vigtigste:

- Hvis det er muligt, så lad barnet hjælpe til med at lave mad i det omfang deres alder og kompetencer giver mulighed for
- Sørg for en god overgang fra evt. andre aktiviteter, som barnet var i gang med forinden, og skab en god stemning omkring spisebordet
- Invitér og opfordr dit barn til at smage på maden, men respektér hvis der er noget, barnet ikke vil prøve
- Servér maden på en overskuelig måde (og uden at blande forskellige madvarer sammen), så barnet selv kan vælge til og fra
- Lad barnet spytte maden ud igen, hvis det ikke kan lide smagen eller tekturen
- Ofte vil det hjælpe at servere maden flere gange, (typisk 8-10 gange, men nogle gange flere!) før børnene udvikler præferencer for den. Vær tålmodig og giv ikke op
- Mad kan ofte tilberedes eller serveres på mange måder – det kan eksempelvis sagtens tænkes, at kogt kartoffel er et større hit end kartoffelmos
- Undgå at servere snacks lige før måltiderne, så der er større sandsynlighed for, at barnet er sultent, når I skal spise
- Undgå at tilbyde barnet belønninger for at spise maden (på sigt vil det øge barnets præferencer for belønningen i stedet for den mad, der spises for at få belønningen)

DU ER EN ROLLEMODEL

Børn er meget opmærksomme på, hvordan andre reagerer på den mad, der serveres – og det gælder både ift. børn og voksne, der kan fungere som rollemodeller for barnet. Vær derfor opmærksom på hvad du selv gør samt de signaler, du sender.

Hvis du eksempelvis gerne vil lære dit barn at have en åben og nysgerrig tilgang til at smage på ny mad, så vis at det også er sådan, du selv møder ny mad.

Du kan også udfordre dig selv med at prøve mad, du ellers ikke kan lide. På den måde viser du barnet, at du også smager på mad flere gange.

Fra en tidlig alder er børn opmærksomme på, om alle spiser det samme. Serverer du eksempelvis vand til dit barn, så drik det samme selv.

Når børn spiser, kan de være meget umiddelbare i deres reaktioner og bedømmelser af maden – og det kan påvirke andre børn både positivt og negativt, afhængigt af udfaldet. I stedet for at komme med en afvisende smagsdom som "ad", kan du i stedet invitere børnene til at beskrive, hvad de smager og oplever samt komme med forslag til, hvad man kan gøre for at tilpasse maden til deres smag (fx tilføje krydderier, fjerne en ingrediens, servere maden koldere etc.). På den måde inviterer du børnene til at blive bevidste om og tage ejerskab over deres smagspræferencer og hvordan mad kan tilpasses ift. disse.



Om fødevareallergi

Afsnittet er skrevet af: *Anne W. Ravn*, aut. klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital

HVEM STILLER DIAGNOSEN?

Man kan ikke selv finde ud af, om ens barn har fødevareallergi – en læge skal stille diagnosen. Hvis forældre eller søskende har eller har haft allergi (fx astma, børneeksem eller høfeber) har barnet større risiko for også at udvikle allergi.

ER DIT BARN DISPONERET FOR ALLERGI, ANBEFALES DET:

- At du udelukkende ammer, indtil dit barn er mindst fire måneder. Modermælk medvirker til modning af barnets immunsystem og giver bl.a. en vis beskyttelse mod infektionssygdomme, eksem og astma
- Hvis ikke du kan amme, eller dit barn skal have supplerende modermælkserstatning, skal dit barn den første leveuge have, såkaldt højt hydrolyseret modermælkserstatning. Efter første leveuge kan der anvendes almindelig komælksbaseret modermælkserstatning til raske spædbørn, som har brug for modermælkserstatning enten som fuld ernæring eller som supplement til modermælken. Din sundhedsplejerske kan vejlede herom
- Når dit barn begynder at få overgangskost, tidligst fra fire måneder og senest ved seks måneder, skal du lade dit barn spise og drikke det samme som alle andre børn i aldersgruppen
- Det tyder på, at allergi over for æg kan forebygges ved at lade barnet spise æg som en fast bestanddel af kosten et par gange ugentligt allerede fra 4-6-månedersalderen som en del af overgangskosten. Æggene skal være hårdkogte eller bagte, fx i brød
- Ammer du, skal du spise varieret og efter De officielle Kostråd. Du bør ikke fravælge potentielt allergifremkaldende fødevarer,

da det ikke er vist at nedsætte risikoen for, at barnet udvikler fødevareallergi. Hvis du udelukker hele fødevaregrupper, kan det tværtimod føre til mindske indtag af vigtige næringsstoffer, hvilket kan have en negativ effekt på dit og barnets helbred

OM MÆLKEALLERGI

- 1-2% af alle spædbørn udvikler mælkeallergi
- Tal med din læge eller sundhedsplejerske, hvis dit barn får konstateret mælkeallergi, så du sikrer, at barnet får de næringsstoffer, det har behov for
- De fleste børn vokser fra mælkeallergi. Ni ud af ti børn med mælkeallergi kan tåle mælk, når de er tre år
- Mælkeallergi skyldes overfølsomhed over for mælkens proteiner, som findes i mælk fra køer, får og geder m.v. Proteinerne findes også i laktosefri, uhomogeniseret, økologisk, biodynamisk og upasteuriseret mælk, som barnet derfor heller ikke tåler
- Mælkeallergi kan kun behandles med en diæt, der er helt fri for mælkeproteiner. Sæt ikke dit barn på diæt, uden at der er en lægelig diagnose
- Soja-, mandel-, ris- og havredrikke er ikke et alternativ til mælk, da plantedrikke og mælk har meget forskellige næringsstofsammensætninger
- Mælk skal altid deklareres på alle færdig-indpakkede fødevarer, og da det skal være nemt at få øje på, er det fremhævet med **fed, kursiv**, STOR eller understreget skrift. Læs altid varedeklarationen - også på produkter du kender; producenterne ændrer en gang imellem i sammensætningen. OBS! Nogle veganske produkter kan indeholde spor af mælk

OM LAKTOSEINTOLERANS

- Mælk indeholder laktose – et andet ord for mælkesukker. Modermælk indeholder dobbelt så meget laktose som mælk fra køer
- Fra fødslen kan alle børn fordøje laktose, og 95% af alle etnisk danske bevarer denne evne hele livet
- Hos nogle få børn svækkes laktosefordøjelsen i 2-6-årsalderen
- Det er især børn af anden etnisk oprindelse end dansk, der bliver laktoseintolerante
- Symptomerne er diarré, oppustethed og mavekneb – det er ikke farligt, men det er ubehageligt
- Uden mælk er det vanskeligt at dække et barns behov for calcium via maden
- De fleste med nedsat laktosefordøjelse kan drikke lidt mælk ad gangen uden at få symptomer – bedst når mælken indgår i et måltid sammen med anden mad
- Der er mindre laktose i syrnede mælkeprodukter end i drikkemælk – her er laktosen blevet omdannet til mælkesyre under syrningen
- Skæreost og smør indeholder så lidt laktose, at stort set alle laktoseintolerante kan spise begge dele
- Man kan også købe laktosefrie mælkeprodukter – med samme indhold af næringsstoffer som i mælk

OM CØLIAKI (GLUTENINTOLERANS)

- Cøliaki eller glutenintolerans er en sygdom, som fremkaldes af proteinet gluten. Symptomerne kan være kroniske mavesmerter, kronisk diarré og oppustet mave. Cøliaki forekommer hos ca. 1% af befolkningen. Diagnosen skal stilles af en læge
- Glutenproteinet findes i hvede, rug og byg. Børn med cøliaki tåler ingen former for hvede, spelt, rug, byg eller almindelig havre. Havre kan være forurenede i forbindelse med fremstilling af fødevarer. Vær derfor opmærksom på at anvende "glutenfri havre" eller "specialfremstillet havre"
- Gluten kan introduceres i 4-6-månedersalderen til alle børn. Grød lavet på mel og flager, der indeholder gluten, skal introduceres i variation med grød, der ikke indeholder gluten og i stigende mængde
- Symptomer på cøliaki forekommer tidligst, når spædbarnet får tilført glutenholdig mad. Får dit barn symptomer og efterfølgende stillet diagnosen cøliaki, skal I være opmærksomme på, at gluten kan findes i brød, kager, kiks, pasta, pizza og pitabrød. Gluten findes også i små mængder i rigtig mange forarbejdede fødevarer, pålæg, pølser, færdigretter, ketchup, slik og morgenmadsprodukter
- Dit barn må gerne spise frugt, grønt, bønner, linser, kød, fisk, ris, kartofler, æg og mælk og kan også tåle en lang række glutenfri kornsorter. Mange fødevarer findes i glutenfri udgaver
- Læs varedeklarationen. Alle glutenholdige kornsorter skal her være tydeligt fremhævede med **fed, kursiv**, STOR eller understreget skrift

Om mælk

Mælk spiller en stor rolle gennem barndommen

Alder	Mælketype	Mængde
0-6 måneder	Modermælk, modermælkerstatning	Appetitten er forskellig – pres ikke dit barn til at spise Spørg sundhedsplejersken, hvis du er i tvivl
6-9 måneder	Modermælk, modermælkerstatning	Modermælk eller modermælkerstatning, 2-3 måltider Hvis modermælkerstatning: Ca. 7,5 dl
9-12 måneder	Modermælk, modermælkerstatning, syrnede mælkeprodukter	Totalt 5-7,5 dl modermælk og modermælkerstatning om dagen ved 9 mdr - trappes ned til 3,5-5 dl ved 1 år
	Komælk i maden – valgfri type	Under 1 dl pr. dag
	Syrnede mælkeprodukter af sødmælkstypen - undgå produkter med højt proteinindhold, som fx skyr, fromage frais, ymer, ylette og hytteost indtil barnet er 2 år	½ dl stigende til 1 dl ved 1 år
1-2 år	Letmælk og syrnede mælkeprodukter med max. 1,5% fedt, undgå stadig proteinrige surmælksprodukter (over 3,5 g protein per 100 g)	Totalt 3,5-5 dl mælk og mælkeprodukt om dagen
Fra 2 år og op	Skummetmælk, minimælk eller kærnemælk, max 0,5 % fedt Nogle børn kan have behov for at drikke letmælk frem til de er 3 år - tal med din læge eller sundhedsplejerske, hvis du er i tvivl Syrnede mælkeprodukter max 0,7 % fedt	Børn på 2-5 år: 250 ml mælk eller mælkeprodukt og 10 g ost om dagen (1/2 skive) eller 300 ml mælk eller mælkeprodukt om dagen, hvis barnet ikke spiser ost Børn på 6-9 år: 250 ml mælk eller mælkeprodukt og 15 g ost om dagen (3/4 skive) eller 325 ml mælk eller mælkeprodukt om dagen, hvis barnet ikke spiser ost Fra 10 år og op: 250 ml mælk eller mælkeprodukt og 20 g ost om dagen (1 skive) eller 350 ml mælk og mælkeprodukt om dagen, hvis barnet ikke spiser ost

HVORFOR MÆLK?

- Mælkeprodukter indeholder proteiner og calcium, som er nødvendige for barnets normale vækst og knogleudvikling
- Mælk indeholder bl.a. fosfor, B₂-vitamin og B₁₂-vitamin, som alle er vigtige næringsstoffer for kroppen

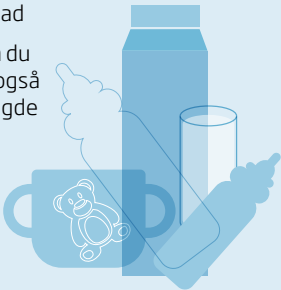
HVILKEN MÆLK?

- Stopper dit barn med at blive ammet, før det er 1 år, skal modermælken erstattes af modermælkerstatning
- I takt med at barnet bliver lidt ældre og vokser langsommere, skal mælken være mere mager. Først letmælk, senere helt mager mælk som skummetmælk, minimælk eller kærnemælk
- Tilskudsblandinger kan anvendes fra 6 måneder, som en del af en varieret kost
- Alle slags drikkemælk og syrnede mælkeprodukter indeholder de samme vitaminer og mineraler – uanset fedtindhold

- Mælk direkte fra koen skal varmes før brug for at dræbe eventuelle sygdomsfremkaldende bakterier: Giv mælken et hurtigt opkog, mens du rører, og køl hurtigt ned igen
- Ris-, soja-, havre-, mandeldrik og lignende produkter kan ikke bruges som modermælks-erstatning eller ligeværdige alternativer til komælk – dette skyldes bl.a. et lavere naturligt indhold af vitaminer og mineraler

HVOR MEGET MÆLK?

- Følg skemaet ovenfor, og lad ikke dit barn få mere mælk end anbefalet – så er der også appetit tilbage til den øvrige mad
- Mælk og mælkeprodukter, som du bruger i madlavningen, tæller også med i dagens anbefalede mængde
- Der gælder samme mængder for mælk direkte fra koen som for mælk fra butikkerne
- Læs mere om mælk på maelken.dk



Opskrifter:
Mad til små børn

Find lækre opskrifter
til dit barn og resten
af familien på
www.madtilboern.dk

På www.madtilboern.dk finder du opskrifter til dit barn og resten af familien.

Opskrifterne er udviklet ud fra Sundhedsstyrelsens og Fødevarestyrelsens anbefalinger af Kirsten Mikkelsen Ravnbøl, som er specialist i mad og ernæring til de mindste.



Vegetarisk mad til børn

Afsnittet er skrevet af: *Kirsten Mikkelsen Ravnbøl*, specialist i mad og ernæring til de mindste

- Vegetarisk mad til børn er uproblematisk, hvis kosten er tilstrækkelig varieret samt indeholder æg og mælkeprodukter
- Sundhedsstyrelsen anbefaler ikke vegansk mad til børn under 2 år, da det kan være svært at få dækket barnets ernæringsbehov gennem planteføde alene. Når barnet er 2 år og opefter er Fødevarestyrelsens råd til raske børn som vokser og udvikler sig normalt, at de hver dag skal spise varieret planteføde og tage de anbefalede kosttilskud
- Hvis du som forælder vælger at give dit barn (under 2 år) vegansk mad, rådes du til at søge vejledning hos en autoriseret klinisk diætist, da vegansk mad til børn skal planlægges nøje og suppleres med tilskud. Forældre rådes desuden til at lade en praktiserende læge følge barnets udvikling nøje for at sikre, at de vokser og udvikler sig normalt
- Spørg din sundhedsplejerske eller læge, hvis du er i tvivl

VEGETARISK OG VEGANSK MAD

Jævnfør Sundhedsstyrelsen defineres vegetarer og veganere som følgende:

- Vegetarer er en samlende betegnelse for personer, der udelukkende spiser planteføde (frugt og grønt, korn, bælgfrugter, nødder og frø m.v.) med eller uden supplement af mælkeprodukter og/eller æg. Vegetarer spiser ingen former for kød, fjerkræ, fisk, skaldyr eller biprodukter fra slagtning af dyr
- Veganere er personer, der lever plantebaseret og så vidt muligt undgår kød, fjerkræ, fisk, skaldyr og biprodukter fra slagtning. Derudover søger de at undgå animalske produkter som mælk, æg, ost, læder, pels, uld, honning, produkter testet på dyr m.v.

Kilde: Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning 2020, MAD TIL SMÅ – fra mælk til familiens mad

BØRN, DER SPISER VEGETARISK MAD MED ÆG OG MÆLKEPRODUKTER

- Ifølge Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen kan børn - små som store - få dækket deres behov for næringsstoffer gennem vegetarisk mad, hvis måltiderne sammensættes så barnet spiser varieret og samtidig får tilstrækkelig med æg og mælkeprodukter

- Varieret mad er ekstra vigtigt for børn på vegetarisk mad med æg og mælkeprodukter, da variation af forskellige madvarer er med til at sikre, at barnet får dækket behovet for alle de næringsstoffer kroppen har brug for
- Barnet på vegetarisk mad med æg og mælkeprodukter, som spiser med af familiens varierede mad, behøver, udover D-vitamin, ikke kosttilskud

Sådan sammensættes dagens vegetariske måltider med æg og mælkeprodukter

Når barnets måltider skal sammensættes, bør måltiderne indeholde følgende fødevarergrupper:

- Kartofler, kornprodukter/brød
- Grøntsager, frugt
- Bælgfrugter, æg
- Fedtstoffer, nødder, frø
- Mælkeprodukter, ost

Kartofler og/eller kornprodukter/brød plus grøntsager og/eller frugt bør gives til alle måltider sammen med fedtstoffer og evt. nødder/frø. Bælgfrugter og æg bør især gives til hovedmåltiderne og altid sammen med fedtstof, så energibehovet dækkes.

For variation er det vigtigt at barnet tilbydes:

- forskellige grøntsager og frugter
- forskellige fedtstoffer
- forskellige kornprodukter
- forskellige bælgfrugter
- forskellige nødder og frø

Mængden af mælk, mælkeprodukter og ost til børn under 1 år, 1-2 år og fra 2 år og opefter, er de samme uanset kostform. Se anbefalingerne på side 30.

Vær opmærksom på, at plantedrikke ikke er et alternativ til mælk, da plantedrikke og mælk har meget forskellige næringsstofsammensætninger. Fødevarestyrelsen fraråder risdrik til børn. Sojadrik bør først gives fra 2 år, men kan bruges begrænset i mad fra 1 år. Børn fra 2 år og opefter, som får sparsomt med mælk/syrnede mælkeprodukter, skal have kalktilskud og evt. B12-vitamin. Læs også om mælk til børn under 2 år på side 33.

Proteinkilder

For at dække barnets proteinbehov er det vigtigt, at det hver dag får:

- Bælgfrugter
- Æg
- Mælkeprodukter
- Ost
- Nødder
- Frø
- Kornprodukter

Bælgfrugter og æg erstatter kød og fisk til dagens hovedmåltider. På en uge bør barnet spise en større mængde bælgfrugter end æg. De øvrige proteinkilder som nødder, frø, ost, korn- og mælkeprodukter fordeles på dagens øvrige måltider.

Fødevarestyrelsen anbefaler følgende proteinkilder og mængder til børn på 2-5 år, der spiser vegetarisk mad:

- 50 g tilberedte bælgfrugter *om dagen*
- 1-2 spsk. frø *om dagen*. Husk at variere mellem forskellige frø og hold igen med hørfrø og solsikkekerner
- 250 ml mager mælk og mælkeprodukter og ½-1 skive ost *om dagen* (eller lidt revet ost) eller 330 ml mager mælk eller mælkeprodukter *om dagen*, hvis barnet ikke spiser ost
- 3-4 æg *om ugen*

VEGETARISK MAD I OVERGANGSPERIODEN OG FREM TIL 2 ÅR

Børn som starter på overgangskost, når de er mellem 4 og 6 måneder, bør vente med de proteinrige fødevarer som bælgfrugter, æg og ost til de er 6 måneder. Fra 6 måneder er varieret mad vigtig. Sørg derfor for at måltiderne er varieret i løbet af dagen, så dit barn får både grødmåltider og kartoffel-grøntsagsmos med bælgfrugter/æg. Husk også gerne frugt, fedtstof og blandede nødder/frø til disse måltider.

Kom ekstra fedtstof i maden frem til barnet er 2 år

- Planterige fødevarer fylder meget i en lille mavesæk og mætter godt. Da de også indeholder flere kostfibre og færre kalorier end

kød og fisk, bør barnets mad tilsættes ekstra fedtstof frem til barnet er 2 år. Det er med til at sikre, at barnet får nok energi og vokser

Jerndråber i overgangsperioden

- Ammes barnet i overgangsperioden, uden tilskud af moder-mælkserstatning, bør det tilbydes 8 mg jerndråber frem til det ca. er 9 måneder og spiser med af familiens mad. Ammes barnet ikke, skal det have moder-mælkserstatning, og så behøver det ikke jerntilskud

Mælk

- Børn, som kun får sparsomt med mælk/syrnede mælkeprodukter, skal ammes eller have moder-mælkserstatning og evt. B12-vitamin frem til 2 år

Proteinmængder

- Udover mælkeanbefalinger før 1 år og 1-2 år er der ingen anbefalinger på mængden af bælgfrugter, æg og andre proteiner til børn under 2 år, andet end at de skal have lidt mindre end de 2-5-årige, da for mange proteiner de første 2 leveår kan øge risikoen for overvægt i barndommen

GODT AT VIDE OM VEGETARISK MAD TIL BØRN

- Variation er vigtig
- Spis forskellige proteinkilder i løbet af dagens måltider
- Erstat kød og fisk med bælgfrugter og æg
- Husk de jernrige fødevarer sammen med de C-vitaminrige
- Husk B12-vitamin skal dækkes af æg og mælkeprodukter
- Spis nødder, frø og olie med omega-3 fedtsyrer, ca. halvdelen rapsolie
- Server varmetilberedte grøntsager fx som blendet suppe, gryderetter, gratin og tærte
- Sæt fuldkorn i blød til grød og brød, det øger mineraloptaget
- Brug De officielle Kostråd og skru op for proteinkilderne

MAD TIL BØRN

MÅNED FOR MÅNED

4 mdr.	5 mdr.	6 mdr.	7 mdr.	8 mdr.	9 mdr.	10 mdr.	11 mdr.	12 mdr.	2 år	3 år	4 år	5 år	6 år
HVORDAN SPISER DIT BARN	Amning/modermælkserstatning												
	Får mad med ske												
	Drikker slurke af kop												
	Tygger maden												
	Spiser med fingrene												
	Tager koppen og drikker selv												
	Øver sig med ske og gaffel												
	Spiser selv med ske og gaffel												

4 mdr.	5 mdr.	6 mdr.	7 mdr.	8 mdr.	9 mdr.	10 mdr.	11 mdr.	12 mdr.	2 år	3 år	4 år	5 år	6 år
HVAD SKAL DIT BARN DRIKKE	Modermælk												
	Modermælkserstatning												
	Vand												
	Letmælk												
	Skummet-, mini- og kærnemælk												

VITAMINTILSKUD OG D-VITAMIN

- Børn fra 2 uger og indtil 4 år anbefales at tage et dagligt kosttilskud med 10 mikrogram D-vitamin. Med mindre barnet dagligt drikker 800 ml modermælkserstatning eller mere med mindst 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml.
- Børn fra 4 år anbefales at tage et dagligt kosttilskud på 5-10 mikrogram D-vitamin i vinterhalvåret (fra oktober til april).
- Har dit barn mørk hud eller arme og ben som er tilgækkede om sommeren, skal du forsætte med et dagligt tilskud af 10 mikrogram D-vitamin resten af barndommen.

MAD TIL BØRN

MÅNED FOR MÅNED

4 mdr.	5 mdr.	6 mdr.	7 mdr.	8 mdr.	9 mdr.	10 mdr.	11 mdr.	12 mdr.	2 år	3 år	4 år	5 år	6 år
HVAD KAN DIT BARN SPISE?	Tynd grød												
	Tykkere grød												
	Kartoffel- og grøntsagsmos												
	Ekstra fedtstof i grød og mos**												
	Findelte grøntsager												
	Frugtmos / blød frugt												
	Små stykker frugt												
	Kød, fisk*** og skaldyr												
	Ris, pasta og bulgur												
	Brød uden kerner (gerne fuldkornsbrød)												
	Pålæg												
	Grøntsager, kogte eller rå****												
	Æg, hårdkogte												
	Syrnede mælkeprodukter (sødmælkstypen fra 9 mdr., letmælkstypen 1-2 år, fra 2 år skummet- eller letmælkstypen)												
	Syrnede mælkeprodukter med højt proteinindhold												
	Ost												
	Fedtstof på brød under pålæg												
	** Gælder ikke færdigkøbte grødblandinger												
	*** Børn under 14 år bør undgå de store rovfisk, som tun (bøffer), gedde, helleflyneder, sværdfisk, aborre, sandart, oleiefisk, escolar, røkke og haj pga. indholdet af kviksølv. Undgå også tun på dåse, indtil barnet er 3 år gammelt												
	**** Spinat, rødbede, fennikel, , rucola og selleri skal undgås de første 6 måneder og derefter begrænses, til barnet er 1 år												

Find lækre opskrifter til dit barn og resten af familien på www.madtilboern.dk



9-12 måneder

HVORDAN SPISER DIT BARN?

- Begynd afvæning fra flasken (fortsættning ved 1 år)
- Forsæt amning til 1 år eller længere, hvis I hygger jer med det
- Modermælk eller modermælkserstatning er stadig barnets drikkemælk
- Spiser med fingrene og øver sig i at spise med ske og drikke af kop
- Kan tygge og bide maden over

HVAD KAN DIT BARN SPISE?

- Fra 9 mdr.: Spiser næsten det samme som resten af familien
- Gryd, brød uden hele kerner, ris og pasta - gerne fuldkornsvarianter
- Ost og lidt syrnede mælkeprodukter
- Alle grøntsager, kogte eller revne
- Frugt og bær (frosne bær skal koges)
- Varier mellem al slags fisk, kød, indmad, æg og fisk

HVAD KAN DIT BARN DRIKKE?

- Modermælk eller modermælkserstatning
- Vand fra den kolde hane

HVOR MEGET SKAL DIT BARN SPISE OG DRIKKE?

- 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider om dagen
- Pres ikke dit barn til at spise mere, end det selv har lyst til
- Frem mod 1-årsalderen skal den daglige mælkenængde trappes ned til 3,5 dl - 5 dl om dagen
- Komælk i maden - under 1 dl om dagen. Brug den slags mælk, I har i køleskabet
- Syrnede mælkeprodukter af sødmælks-typen fra 9 måneder i små portioner (½ dl stigende til 1 dl ved 1 år)

HUSK

Vitamintilskud hver dag

- D-vitamin - 10 mikrogram (med mindre barnet dagligt drikker 800ml modermælkserstatning eller mere med mindst 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml)

- Tilsæt fedtstof**
- Tilsæt 1 tsk fedtstof pr. portion til hjemmelavet grød eller mos (ikke færdigkøbt)
- Brug fedtstof på brødet under pålæg, hvis der ikke bruges smørbart pålæg, der indeholder fedt

Undgå

- Is, kager, slik, saftvand, sodavand, juice m.m.
- Spar på sukker, salt og stærke krydderier
- Honning
- Riskiks og risdrik
- Komælk som drikkemælk
- Syrnede mælkeprodukter med højt proteinindhold (fx ylette, ymer og skyr)
- Spinat, rødbede, fennikel, rucola og selleri. Brug kun hver 14. dag
- Store rovfisk, herunder dåsetun
- Hele nødder, peanuts, popcorn og stykker af rå gulerødder og andre hårde grøntsager
- Mere end 50 gram rosiner om ugen

9-12 MÅNEDER – 3 FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	• Modermælk eller modermælkserstatning • Modermælk og modermælkserstatning trappes gradvis ned fra 7,5 dl til 3,5-5 dl i denne periode • Vand i kop fra den kolde hane <i>Kan dit barn drikke mere mælk end anbefalet, slukkes resten af tørsten med vand</i>	Morgen	Et stykke groft brød med smør og en lille portion yoghurt naturel eller tykmælk med havregryn og bær	Formiddag	Bolle med skæreost, melon	Frokost	Øllebrød med lidt modermælk/modermælkserstatning, revet æble	Eftermiddag	Pitabrød med skinke og majs	Sen eftermiddag	Banan, brød med leverpostej	Aften	Fisk med grøntsager og ris
-------------	--	--------	--	-----------	---------------------------	---------	--	-------------	-----------------------------	-----------------	-----------------------------	-------	----------------------------

Find lækre opskrifter til dit barn og resten af familien på www.madtilboern.dk



1-3 ÅR

HVORDAN SPISER DIT BARN?

- Ca. 18 mdr.: Spiser selv med ske og gaffel
- Bruger også stadig fingrene til at spise med
- Drikker selv af kop

HVAD KAN DIT BARN SPISE?

- Nu spiser dit barn det samme som resten af familien
- Tilskud af ekstra fedtstof er ikke længere nødvendigt
- Grød, gryn og brød hver dag - gerne fuldkorn
- Frugt og grøntsager hver dag
- Varier mellem kød, fjerkræ, indmad, fisk og æg
- Kartoffler, ris og pasta - helst fuldkorn
- Syrnede mejeriprodukter af letmælks-typen

HVAD KAN DIT BARN DRIKKE?

- 1-2 år: Letmælk
- Fra 2 år: Skummet-, mini- eller kærnemælk
- Vand fra den kolde hane

HVOR MEGET SKAL DIT BARN SPISE OG DRIKKE?

- 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider om dagen
- Pres ikke barnet til at spise mere, end det selv har lyst til
- Minimum 3,5 dl mælkeprodukt og højst 5 dl om dagen når dit barn er 1-2 år. Når barnet er 2 år er 250 ml mælkeprodukt dagligt tipas

HUSK

Vitamintilskud hver dag

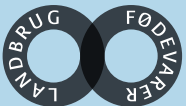
- Giv dit barn et dagligt tilskud af D-vitamin - 10 mikrogram

Undgå

- Begræns is, kager, slik, saftvand, soda-vand, juice, frugtsmoothies
- Begræns mængden af frugtyoghurt, drikkeyoghurt og kakaomælk
- Giv ikke skyr, kvark, fromage frais, ymer, ylette og græsk yoghurt før 2 år
- Undgå regelmæssig brug af kanel
- Hele nødder, peanuts, popcorn og stykker af rå gulerødder og andre hårde grøntsager
- Mere end 50 gram rosiner om ugen
- Riskiks og risdrik
- Store rovfisk, herunder dåsetun

1-3 ÅR – 4 FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	• Letmælk indtil 2 år. Derefter skummet-, mini- eller kærnemælk • Vand fra den kolde hane <i>Kan dit barn drikke mere mælk end anbefalet (3,5-5dl), slukkes resten af tørsten med vand</i>	Morgen	Tykmælk med revet rugbrød	Formiddag	Bolle med torskerogn, pørestykker revet gulerod	Frokost	Rugbrød med kartoffel, sild, jordbær, peberfrugt	Eftermiddag	Tortillas, kødpølse, tomat, salat	Før aftensmaden	Risengrød eller anden grød	Aften	Bøf, kartoffel, sovs, bønner Lasagne, brød, salat
-------------	--	--------	---------------------------	-----------	---	---------	--	-------------	-----------------------------------	-----------------	----------------------------	-------	--



Vil du vide mere?

www.madtilboern.dk
Informationerne fra dette hæfte kan du også læse på din computer, tablet og smartphone. Og her kan du få flere oplysninger og inspiration, hvis du vil vide mere.

“MAD TIL SMÅ - FRA MÆLK TIL FAMILIENS MAD”
Udgivet i et samarbejde mellem Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning. Bogen kan købes hos Komiteen for Sundhedsoplysning på www.sundhedsformidling.dk. Bogen kan også downloades gratis på www.sst.dk.

www.altomkost.dk
Fødevarestyrelsens hjemmeside om mad, måltider og motion.

www.maelken.dk
Her har Mejeriforeningen samlet fakta og viden om mælk som en del af vores kost livet igennem. Få svar på dine spørgsmål om mælkeprodukter og ernæring.

www.arla.dk
Karolines Køkken har mere end 4.000 opskrifter – med tilhørende foto og næringsberegning. Du kan abonnere gratis på ugens madplan på mail, og du kan downloade apps til smartphone og iPad med bl.a. opskrifter og indkøbslister.

www.voresmad.dk
Landbrug & Fødevarer har samlet viden om fødevarer og gode råd fra arbejdet i køkkenet. Du kan søge blandt mere end 1.200 opskrifter – også til børn fra 0-2 år og børnefavoritter.

“Min baby” – en app
Komiteen for Sundhedsoplysning har udviklet en app til smartphones og tablets med den vigtigste information om sundhed og sikkerhed i barnets første år.

Find lækre opskrifter til dit barn og resten af familien på www.madtilboern.dk



HVORDAN SPISER DIT BARN?

- Bryst eller flaske kan alene dække behovet frem til 6 måneders alderen
- Hvis barnet trives og vokser, som det skal, anbefales fuld amning, til barnet er tæt på de 6 måneder
- Dit barn er tidligst klar til skemad fra 4 måneders alderen
- Fortsæt med bryst eller flaske, når du begynder med skemad

DEN FØRSTE SKEMAD

- I begyndelsen: Tyndgrød (fx hirse, majs, boghvede)
- Lidt tykkere grød, når skemaden fungerer
- Grøntsagsmos med kartofler og grøntsager
- Frugtmos som topping
- Grød laves på modermælk eller modermælkeserstatning og vand. Ved hjemme-lavet grød tilsættes også fedtstof

HVAD KAN DIT BARN DRIKKE?

- Modermælk eller modermælkeserstatning
- Lidt vand fra den kolde hane
- Kan begynde at drikke af kop

HVOR MEGET SKAL DIT BARN SPISE OG DRIKKE?

- Bryst eller flaske efter behov
- Giv mad, når dit barn viser tegn på sult
- Hold øje med signaler på, at barnet er mæt
- Hvis skemad: Start med smagsprøver og øg gradvist op til 2 (måske 3) måltider om dagen

HUSK

Tilsæt fedtstof

- Tilsæt 1 tsk fedtstof pr. portion til hjemmelavet grød eller mos - varier mellem fx smør, olie og plantemargarine. Tilsæt ikke fedtstof til færdiglavede grødprodukter eller babymad på glas

Vitaminitiskud hver dag

- D-vitamindråber - 10 mikrogram (med mindre barnet dagligt drikker 800ml modermælkeserstatning eller mere med mindst 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml)

Undgå

- Homning
- Mejeriprodukter
- Rismel hver dag
- Spinat, rødbede, fennikel, rucola og selleri
- Kød, fisk, ost og æg

4-6 MÅNEDER – FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	Modermælk eller modermælkeserstatning efter behov samt vand fra den kolde hane <i>Husk: Det er forskelligt fra barn til barn, hvor meget det har behov for</i>
Morgen	Bryst eller flaske
Formiddag	Bryst eller flaske
Frokost	Grød eller mos og bryst eller flaske efter behov
Eftermiddag	Bryst eller flaske
Sen eftermiddag	Evt. bryst eller flaske
Aften	Kartoffel-/grøntsagsmos, måske lidt frugtmos og bryst eller flaske efter behov
Sen aften	Bryst eller flaske
Nat	Evt. bryst eller flaske

Find lækre opskrifter til dit barn og resten af familien på www.madtilboern.dk



HVORDAN SPISER DIT BARN?

- Bryst eller flaske
- Start på skemad, hvis ikke allerede er i gang
- Flere og flere måltider spises med ske
- Vil gerne prøve at holde om skeen
- Øver sig i at spise med fingrene
- Øver sig i selv at drikke af kop
- Ca. 8 mdr.: Kan tygge og bide små stykker blød mad
- Amning om natten er ofte ikke længere nødvendigt

HVAD KAN DIT BARN SPISE?

- Grøntsager, frugt og bær
- Håndkogte æg og æg i gennemvarmede retter
- Ca. 6 mdr.: Tilsæt ca. 1 spsk findelt kød, fjerkræ eller fisk til mos. Varier
- Ca. 8 mdr.: Fuldkornbrød uden hele kerner
- Ost i mindre mængder og på brød fra 8 mdr.
- Ca. 8 mdr.: Pasta, bulgur og ris
- 8-9 mdr.: Familiens mad - når det går godt med skemaden

HVAD KAN DIT BARN DRIKKE?

- Modermælk eller modermælkeserstatning fra bryst eller flaske
- Stopper du med amning før dit barn er 9 mdr.: Erstat med modermælkeserstatning
- Tilbyd også vand fra den kolde hane

HVOR MEGET SKAL DIT BARN SPISE OG DRIKKE?

- I begyndelsen: Skemad som smagsprøver - ikke et helt måltid
- Ca. 3/4 liter modermælk og/eller modermælkeserstatning - mængden afhænger af, hvor meget mad dit barn spiser, men mælk skal være en del af dagens måltider
- Ca. 6-7 mdr.: 3-4 måltider med grødt/skiver skemad + 2-3 måltider med bryst eller flaske
- Ca. 8-9 mdr.: 4-5 måltider med familiens mad som skemad og i små bidder + 2-3 måltider med bryst eller flaske
- Pres ikke barnet til at spise mere, end det selv har lyst til

HUSK

Tilsæt fedtstof

- Tilsæt 1 tsk fedtstof pr. portion til hjemmelavet grød eller mos - varier mellem fx smør, olie og plantemargarine. Tilsæt ikke fedtstof til færdiglavede grød og babymad
- Brug fedtstof på brødet, hvis der ikke bruges smørbart pålæg indeholdende fedt

Vitaminitiskud hver dag

- D-vitamindråber - 10 mikrogram (med mindre barnet dagligt drikker 800 ml modermælkeserstatning eller mere med mindst 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml)

Undgå

- Is, kager, silk, saftvand, sodavand, juice m.m.
- Spar på sukker, salt, stærke krydderier
- Homning og kanel
- Mælkeprodukter foruden modermælk og modermælkeserstatning. Komælk bør kun gives i fx farier eller sovs
- Kun rismelsgrød engang imellem
- Spinat, rødbede, fennikel, rucola og selleri
- Brug kun 1 gang hver 14. dag
- Undgå store rovfisk, herunder dåsetun
- Brug ikke "grønt drys" på varm mad

6-9 MÅNEDER – 3 FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	• Modermælk eller modermælkeserstatning efter måltider, så der er appetit til maden • Hvis dit barn kan drikke mere end ½ liter mælk ved 9 måneders alderen, slukkes resten af tørsten med vand	
	6-7 måneder	8-9 måneder
Morgen	Bryst eller flaske	Bryst eller flaske eller eventuelt grød
Formiddag	Grød - evt. med lidt frugtmos	Brød med ost og frugt
Frokost	Grøntsagsmos med findelt kød eller fisk	Middagsrester i små stykker
Eftermiddag	Grød eller bryst eller flaske	Grød med frugt
Aften	Grøntsagsmos med findelt kød eller fisk, måske lidt frugtmos	Rugbrødsbajer med pålæg - fx æg, middagsrester af fisk og kød - og lidt grøntgrønt
Sen aften	Bryst eller flaske	Øllebrød, bryst eller flaske
Nat	Evt. bryst eller flaske	Evt. bryst eller flaske