MAD TIL BØRN

Fra skemad til madpakker
Gode råd og godt at vide

Mad til børn
Digital version af 10. reviderede udgave, april 2025

Udgivet af:
Mejeriforeningen, Agro Food Park 13, 8200 Aarhus N og **Landbrug & Fødevarer**, Axeltorv 3, 1609 København V
- med støtte fra **Mejeriafgiftsfonden** og **Svineafgiftsfonden**

Redaktion:
Katrine Langvad, chefkonsulent, ernæring & sundhed (ansvarshavende) og **Line Munk Damsgaard,** ernæringschef, Landbrug & Fødevarer

Faglig input og inspiration:
Anne W. Ravn, klinisk diætist
Dorte Fischer, sundhedsplejerske
Susanne Feddersen, sundhedsplejerske
Kim Fleischer Michaelsen, professor emeritus i børneernæring
Annemarie Olsen, PhD i sensorik, Københavns Universitet
Vivi Lauridsen, jordemoder
Anne Frehr Sørensen, sundhedsplejerske

Design, layout
Braulein

Produktion
Grafipro

Fotos
Lea Kaae (Moment Studio), 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.

MEJERIFORENINGEN

INDHOLD

Om amning	4
Den første mad (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	30
Om mælk	30
Opskrifter: Mad til små børn	31
Vegetarisk og vegansk mad	32

Kære Forældre

På de følgende sider giver vi 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 hjemmesiden 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!

Katrine Langvad, chefkonsulent, ernæring & sundhed

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: Vivi Lauridsen, jordemoder/IBCLC og Anne Frehr Sørensen, sundhedsplejerske/IBCLC

GODE RÅD OM AMNING

- Amning er naturligt, men også en lærings-proces for barn og forældre. Det kræver tid, ro og tålmodighed at få en veletableret amning

- Prioritér ro, begræns besøg og aktiviteter ude af hjemmet de første par uger. Sov, når barnet sover, hjælp hinanden og sørg for, at få mad og drikke. Tag imod al den hjælp I kan få fra venner og familie. Det kan være guld værd for forældrenes overskud at få en portion mad leveret, få hjælp til lidt rengøring, eller at en vil gå en tur med barnevognen, mens forældrene får lidt tiltrængt søvn

- Især den første uge sker der meget med brysterne og mælkens sammensætning. Det betyder, at der kan være behov for løbende justering i måden, hvorpå man ammer

- Gør brug af personalet på sygehuset og jeres sundhedsplejerske, som oftest vil kontakte jer 4-5 dage efter fødsel. På den måde kan I få den bedst mulige start på livet som familie

- Det er vigtigt, at I som forældre finder en løsning på barnets ernæring de første 6 måneder, som passer godt til jer

Brug disse 4 hovedbudskaber:

- ✔ Hjælp hinanden – Lad amningen blive en fælles forældreopgave. Det øger amme-varigheden, mindsker partnerens oplev-else af at føle sig udenfor i sit forhold til mor og barn, øger sandsynligheden for at fortsætte amning ved problemer og giver delt ansvar
- ✔ Hud mod hud – Tæt kontakt hud mod hud hjælper både barn og forældre. Det fremmer hyppig amning og hjælper blandt andet barnet til at holde en god tempera-tur, mindsker uro og gråd, og understøtter en god forældre-barn relation. Brug hud mod hud så tit som muligt
- ✔ God stilling – Placér dig godt og læg barnet til brystet, så det ikke gør ondt, når barnet sutter. Ømhed er ok, men smerter er et tegn på, at et eller andet ikke er, som det skal være
- ✔ Hyppig amning – Læg barnet til ved de første tegn på sult (sutter, savler, putter fingre i munden, åbner munden og drejer hovedet) - gerne mindst 8 gange i døgnet. Hyppig amning øger mælkemængden, forebygger forsinket mælkedannelse, nedsætter risikoen for gulsot og sikrer en tilstrækkelig mælkeproduktion gennem ammeperioden

HVIS AMNING FRAVÆLGES ELLER IKKE LYKKES

- Husk, at den gode forælder ikke sidder i brysterne. Hvis du ikke ønsker at amme, eller amningen ikke lykkes, er der heldigvis gode alternativer, og amning kan godt være både/og

- Få hjælp af personalet på sygehuset eller af sundhedsplejersken. De kender produkter og hjælpemidler og kan vejlede dig/jer til at finde den bedst mulige løsning for lige netop dit/jeres barn og familie

MODERMÆLKSERSTATNING

- Hvis det ammede barn har behov for tilskud i den første leveuge, bør almindelig moder-mælkserstatning undgås. Dette med henblik på at forebygge fødevareallergi. Tal med personalet på sygehuset eller sundheds-plejersken om alternativer til almindelig modermælkserstatning

- Fra 2. leveuge kan alle børn få almindelig modermælkserstatning. Det gælder også de børn, som er disponeret for udvikling af allergi

TRIVSELSTEGN HOS DET NYFØDTE BARN

- Man kan se meget om barnets trivsel ved at tjekke bleen. Farven på afføringen og mængden af tissebleer ændrer sig dag for dag den første uge i takt med, at barnet får mere mælk i maven. Bleens indhold er derfor en god indikator for barnets trivsel

- Brug pjecen "Tjek Bleen" som rettesnor. Materialet udleveres på de fleste sygehuse, men findes også online

- Spørg personalet på sygehuset eller sund-hedsplejersken, hvis I er i tvivl om barnets trivsel

SUNDHEDSSTYRELSEN ANBEFALER

- At børn ammes fuldt til de er omkring 6 måneder

- Delvis amning anbefales til 12 måneder eller længere, hvis det er muligt, og forældre og barn trives med det

- Introduktion af skemad til barnet bør tidligst ske, når barnet er 4 måneder. Det bør være barnets udvikling og parathed, der er afgø-rende for, hvornår fast føde introduceres

- Tal med sundhedsplejersken om, hvad der er rigtigt for jer

ALLERGI, KOST OG UØNSKEDE STOFFER I MODERMÆLK

- Gravide og ammende anbefales at spise varieret og efter de officielle kostråd. Der er ingen grund til at fravælge potentielle allergifremkaldende fødevarer, da der ikke er noget, der tyder på, at det nedsætter risikoen for, at barnet udvikler fødevareallergi

- Søg altid vejledning hos egen læge, jorde-moder eller sundhedsplejerske, hvis du over-vejer at skære hele fødevaregrupper ud af din kost, mens du er gravid eller ammende

- Sundhedsstyrelsen anbefaler amning, selv-om en række stoffer fra forureningen af vores miljø udskilles i modermælken, herunder PFAS. De danske myndigheder har gennem en årrække fulgt indholdet af sundheds-skadelige stoffer i modermælken, og der er sket et markant fald i indholdet. Sundheds-styrelsen anbefaler derfor fortsat amning

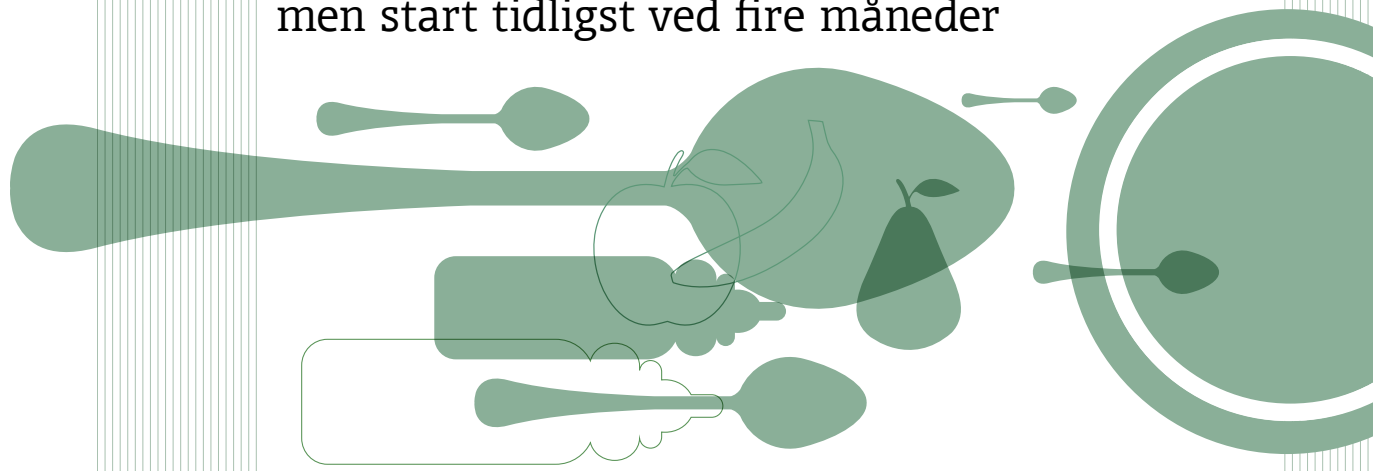
Mens du ammer, bør du følge de samme gode råd, som da du var gravid:

- ✔ Spis sundt og varieret og følg De officielle Kostråd
- ✔ Spis gerne fisk og fiskepålæg flere gange om ugen. Spiser du fisk på dåse, da højst 1 dåse om ugen
- ✔ Brug så lidt kosmetik, cremer og parfume som muligt
- ✔ Køb miljømærkede produkter
- ✔ Hold igen med alkohol og kaffe
- ✔ Undgå nikotinprodukter, rygning og tobaksrøg
- ✔ Minimér kemikaliekontakt og medicin-indtag

Kilde: Sundhedsstyrelsen (2023),
Amning – En håndbog for sundhedspersonale

Den første mad

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?

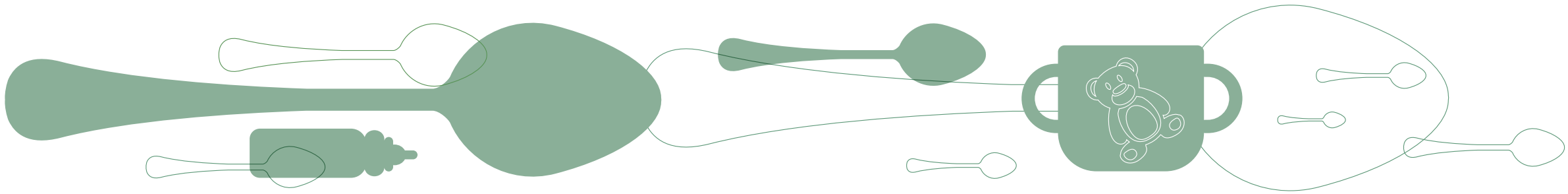
- Barnet virker ikke længere mæt og tilfreds med kun bryst eller flaske
- Barnet begynder at vågne flere gange om natten
- Barnet følger nysgerrigt med i, at andre spiser
- Barnet viser med krop og ansigt, at det gerne vil smage på mad og drikke

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 sin høje 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:

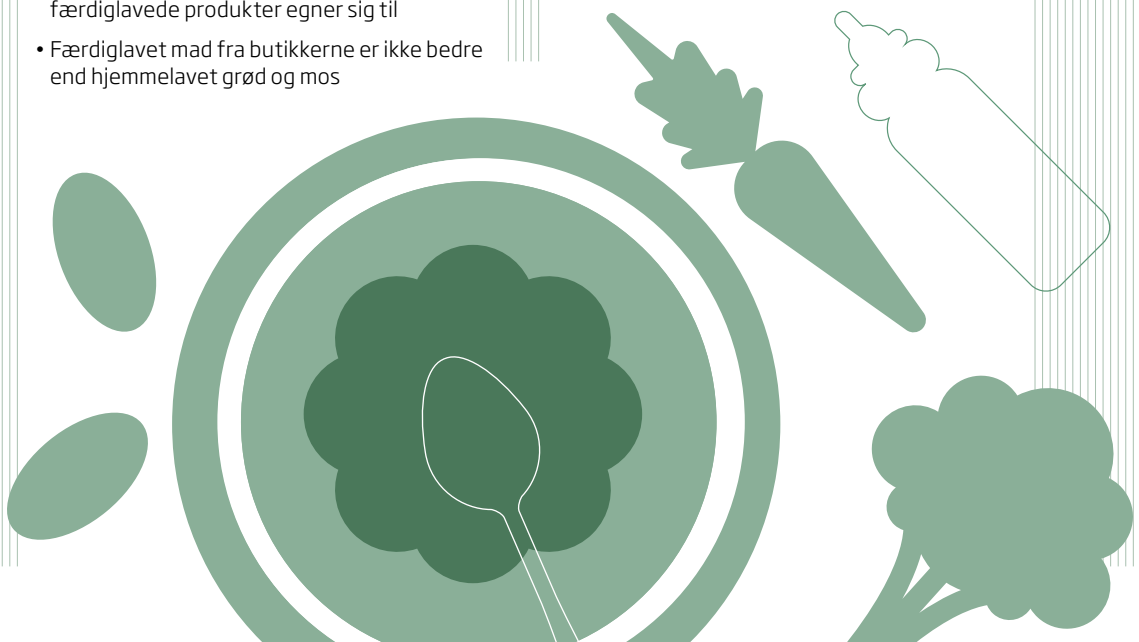
- Start med en tynd grød uden klumper – tykkelse som en cremet suppe/yoghurt (se opskrift på side 31)
- Begynd med majsmel, hirsemel eller bog-hvedemel – det minder om mælk i smag og konsistens
- Lav grød med modermælk eller modermælks-erstatning og vand. Tilsæt 1 tsk. fedtstof til grøden pr. portion – variér 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 moder-mælkserstatning 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 modermælkserstatning
- Det er også nu, at dit barn kan begynde at drikke af en kop
- Brug vand fra den kolde hane eller moder-mælk/modermælkserstatning i kop
- Brug kun flaske til modermælk eller moder-mælkserstatning



HVOR MEGET SKAL DIT BARN SPISE OG DRIKKE?

- I begyndelsen: Lad skemaden være smags-prøver - 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. 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-vitamindråber – 10 mikrogram om dagen (medmindre barnet dagligt drikker 800 ml modermælkserstatning 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

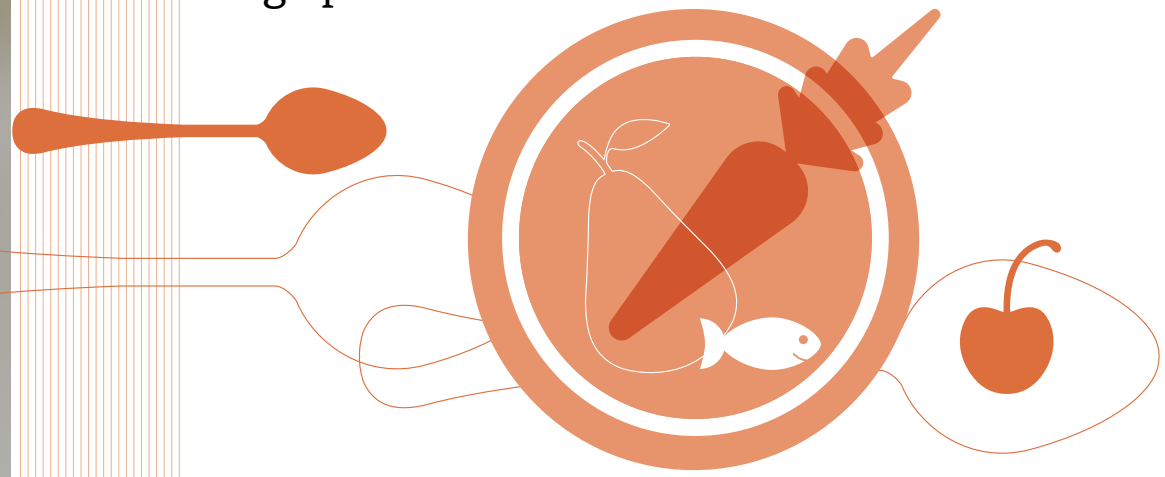
- Giv ikke honning de første 12 måneder - kan indeholde jordbakterier, der kan give barnet en alvorlig forgiftning
- Undgå mælk, syrnede mælkeprodukter, kød, fisk, ost og tørrede bønner, da de indeholder for meget protein
- Giv ikke rismelsgrød hver dag og undgå risdrik og riskiks
- Undgå spinat, rødbede, fennikel, rucola og selleri – børn i den alder kan ikke tåle det høje indhold af nitrat
- Rå æg bør undgås, mens æg, der er hårdkogt eller bagt i fx brød, kan introduceres i små mængder et par gange om ugen
- Undlad at tilsætte salt i maden, indtil barnet spiser familiens mad
- Brug ikke ske af metal - det kan føles hårdt mod barnets gummer
- Svesker og sveskemos bør ikke gives. I tilfælde af forstoppelse - tal med din sundheds-plejerske
- Grød af quinoa kan gives i variation med andre grødprodukter fra 4 måneder, men ikke som første valg pga. et højt proteinindhold
- Undgå alle former for te, da te reducerer optaget af jern fra kosten og kan indeholde problematiske stoffer ud over koffein

4-6 MÅNEDER - FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	Modermælk eller modermælkserstatning efter behov samt vand fra den kolde hane *Husk: Det er forskelligt fra barn til barn, hvor meget det har behov for*
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?

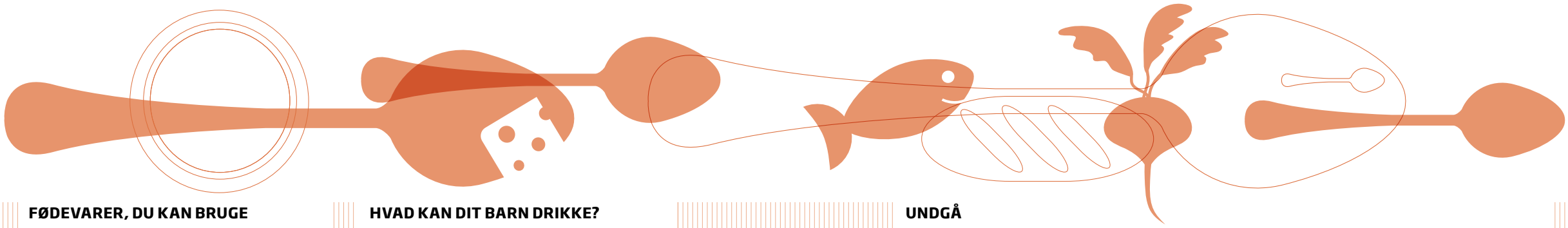
- Begynder at øve sig i at tygge maden
- Sidder med støtte og mades med ske i begyndelsen
- Fra 7-8 måneder kan mange sidde selv i en højstol og få mad. Lad barnet sidde i stol med fodstøtte
- Fra ca. 8 måneder kan mange selv tage småbidder med tommel- og pegefinger
- Øver sig i at drikke af kop selv
- 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 råds
- Fra ca. 8 måneder kan barnet 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
- Grød med modermælk eller modermælks-erstatning tilsat vand og 1 tsk. fedtstof pr. portion - variér mellem fx smør, olie og plantemargarine
- Gør grød og mos grovere
- Brug kun grødprodukter og børnemad på glas eller tube i mindre mængder, da det har en meget fin og blød konsistens, der ikke træner dit barns tyggefunktion. Det anbefales at varme glas- og tubemad med kød let op i en skål for at reducere indholdet af furan
- Vær forsigtig med mad med hårde dele, som dit barn kan få galt i halsen
- Fra ca. 6 måneder skal barnet have lidt fin-delt kød, kylling eller fisk hver dag for at få tilstrækkeligt med jern
- Fra ca. 8 måneder kan dit barn nu 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 inde-holder fedtstof
- Mad, der bliver kogt eller tilberedt i ovn, er nemmere at tygge for barnet frem for fx stegt mad



FØDEVARER, DU KAN BRUGE

- Modermælk og modermælkserstatning
- Ost i mindre mængder og på brød fra 8 måneder
- Grød lavet af gryn, flager eller rugbrød – fx havregrød, hirsegrød og øllebrød og evt. med 1 spsk. frugtmos på toppen. Brug gerne modermælkserstatning 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 hurtigt 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 modermælk eller modermælkserstatning

HVAD KAN DIT BARN DRIKKE?

- Modermælk eller modermælkserstatning fra bryst eller flaske
- Holder du op med at amme før 9 måneder, skal modermælken erstattes af modermælkserstatning
- Vand fra den kolde hane eller modermælkserstatning - 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 modermælk og modermælkserstatning. 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. Spørg din sundhedsplejerske til råds
- 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-vitamindråber – 10 mikrogram om dagen (medmindre barnet dagligt drikker 800 ml modermælkserstatning eller mere med mindst 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml)

UNDGÅ

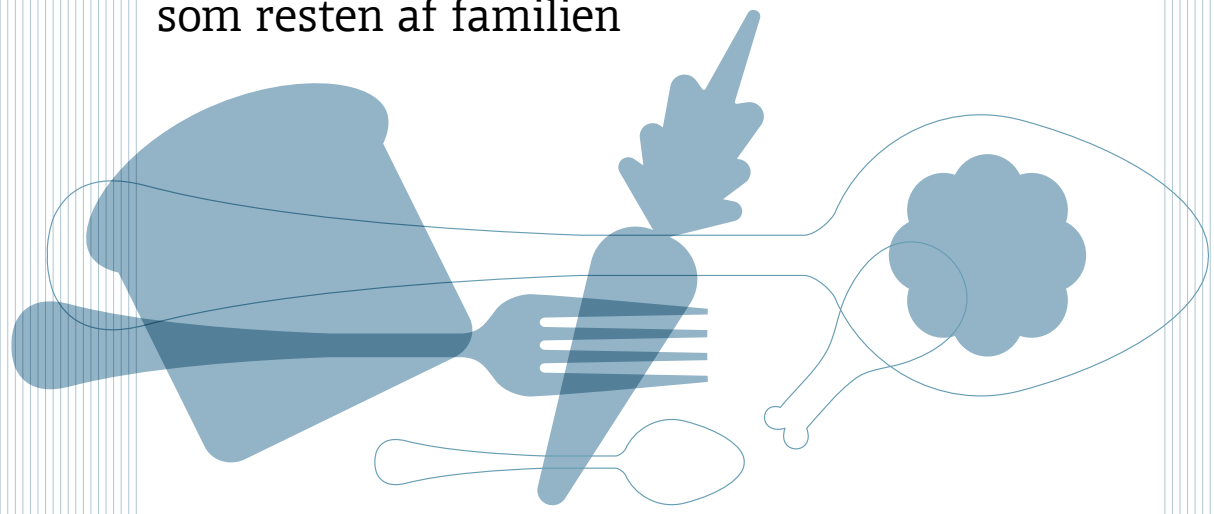
- Undgå at give dit barn is, kager, slik, søde drikke (saftevand, juice, sodavand og lignende) samt klemposer med frugt, da de har et højt sukkerindhold - det tager appetitten fra måltiderne
- Spar på salt og stærke krydderier
- Giv ikke honning de første 12 måneder - kan indeholde jordbakterier, der kan give barnet en alvorlig forgiftning
- Undgå mælkeprodukter (undtagen modermælk, modermælkserstatning 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 rismelsgrød som variation en gang imellem og undgå risdrik og riskiks
- Undgå at give dit barn kanel – fx som kanelsukker på grød
- Undgå 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
- Undgå alle former for te - også iste, da te reducerer optaget af jern fra kosten og kan indeholde problematiske stoffer ud over koffein

6-9 MÅNEDER - 3 FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	· Modermælk eller modermælkserstatning · Når barnet spiser skemad, skal modermælk eller modermælkserstatning først gives efter måltidet · Hvis dit barn kan drikke mere end ¾ liter modermælk eller modermælkserstatning ved 9-måneders-alderen, slukkes resten af tørsten med vand		
	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 modermælk eller modermælkserstatning
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?

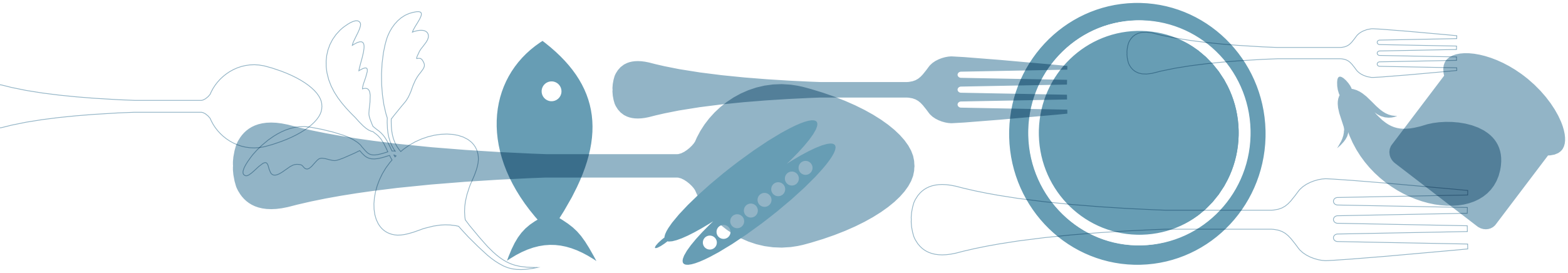
- Tygge lidt grovere mad i passende bidder
- Sidde selv i højstol - brug stol med fodstøtte
- Bruge tommel- og pegefinger til at tage maden med
- Vil gerne prøve at spise selv med ske og gaffel
- Drikke af kop med begge hænder

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 mellemmåltid
- Amning om natten er ofte ikke nødvendigt – det kan nedsætte appetitten om dagen
- Modermælk eller modermælkserstatning 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 - variér 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, bælgfrugter grøntsager, frugt, brød og mælkeprodukter
- 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 og linser samt bønner, der er iblødsat og kogt efter anvisningerne. 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 indeholder jern og zink samt andre næringsstoffer, 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 sildehaj, 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 bælgfrugter, 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?

- Modermælk eller modermælkserstatning
- 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. Spørg din sundhedsplejerske eller læge til råds
- 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 (medmindre barnet dagligt drikker 800 ml modermælkserstatning eller mere med mindst 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml)

UNDGÅ

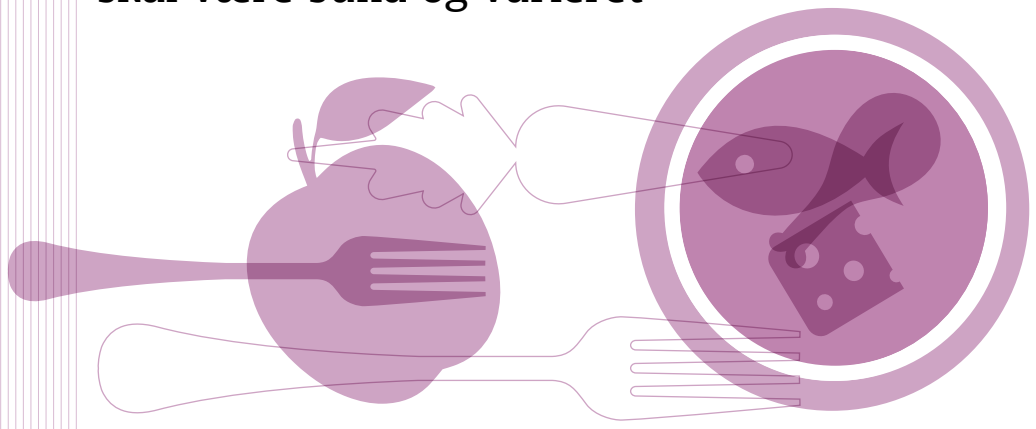
- Små børn har ikke behov for is, kager, slik, søde drikke (saftevand, juice, sodavand og lignende) samt klemposer med frugt, da de har et højt sukkerindhold. Når børn får søde sager, mister de appetitten til måltiderne, og man risikerer, at de ikke får tilstrækkeligt med vitaminer og mineraler
- Giv ikke honning i de første 12 måneder - kan indeholde jordbakterier, der kan give barnet 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 pr. 100 g) de første 2 år
- Undgå 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 sildehaj, hellefisk, gedde, sværdfisk og tun (heller ikke dåsetun). Disse fiskearter ophober kviksølv i kødet
- Giv ikke dit barn mere end 50 gram rosiner om ugen, da de kan indeholde svampegift
- Tørrede abrikoser bør være økologiske pga. højt indhold af sulfitter i konventionelle tørrede abrikoser
- Undgå hele vindruer, nødder, kerner, peanuts, popcorn, pastiller og bolcher samt stykker af rå, hårde grøntsager som fx gulerødder, før dit barn er ca. 3 år, da de er lette at få galt i halsen
- Undgå riskiks og risdrik – de indeholder stoffet uorganisk arsen
- Undgå regelmæssig brug af kanel – fx som kanelsukker på grød. Laver du engang imellem kanelsukker, er ¼ tsk. kanel til 1 spsk. sukker en passende blanding
- Undgå alle former for te - også iste, da te reducerer optaget af jern fra kosten og kan indeholde problematiske stoffer ud over koffein

9-12 MÅNEDER - 3 FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	Modermælk eller modermælkserstatning efter behov samt vand fra den kolde hane *Hvis dit barn kan drikke mere end den anbefalede mængde modermælk eller modermælkserstatning (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 frugtstykker	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 modermælk/ modermælkserstatning, 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 modermælk/ modermælkserstatning
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 - variér 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 – variér og brug også gerne fuldkornsprodukter
- Syrnede mælkeprodukter af letmælkstypen
- Ost

HVOR MEGET SKAL DIT BARN SPISE OG DRIKKE?

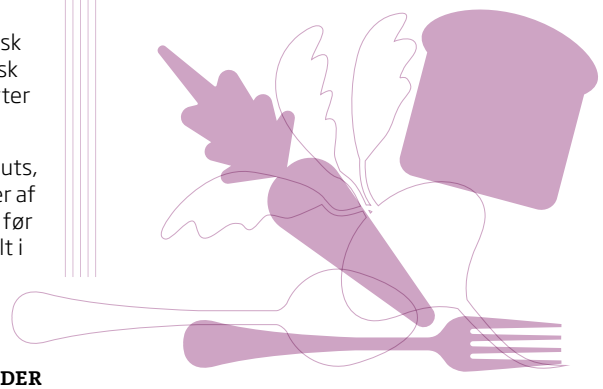
- Giv gerne dit barn 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider med fx brød, grønt, frugt eller yoghurt med havregryn
- Dit barns appetit kan svinge meget fra dag til dag – lad det selv bestemme, hvor meget det kan spise
- Pres ikke barnet til at spise mere, end det selv har lyst til
- 1-2 år: Minimum 3,5 dl og højst 5 dl mælk eller mælkeprodukt om dagen
- 2-3 år: Et lille glas mælk + en lille portion mælkeprodukt (i alt ca. 2,5 dl) samt 1/4 skive ost (ca. 5 g) om dagen

VITAMINTILSSKUD

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

UNDGÅ

- Begræns is, kager, slik og søde drikke som saftevand, 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
- Undgå hele vindruer, nødder, kerner, peanuts, popcorn, pastiller og bolcher samt stykker af rå, hårde grøntsager som fx gulerødder, før dit barn 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
- Tørrede abrikoser bør være økologiske pga. højt indhold af sulfitter i konventionelle tørrede abrikoser
- Undgå riskiks og risdrik – de indeholder stoffet uorganisk arsen
- 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
- Undgå alle former for te - også iste, da te reducerer optaget af jern fra kosten og kan indeholde problematiske stoffer ud over koffein



1-3 ÅR – 4 FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	· Letmælk indtil 2 år. Derefter skummet-, mini- eller kærnemælk · Vand fra den kolde hane *Hvis dit barn kan drikke mere end den anbefalede mængde mælk (se oversigt s. 30) slukkes resten af tørsten med vand*			
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-/grønttallerken	Yoghurt naturel med revet rugbrødsdrys og bær. ½ bolle med smør, æblestykker
Sen eftermiddag	Risengrød eller anden grød	Frugt-/grønttallerken	Frugtsalat	Grønttallerken – 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 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 bælgfrugter 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 bælgfrugter, 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 tallerkenen – 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-vitamintilskud

SØDT?

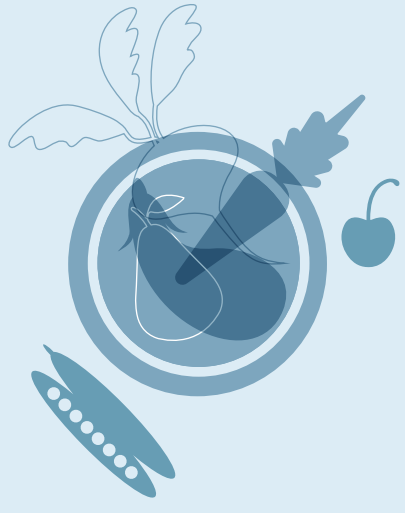
- Gør det til en målsætning, at dit barn ikke får slik, sodavand, snacks og kager til hverdag
- Max. ¼ liter sodavand, cola og saft om ugen
- Man skal være sulten for at kunne spise rigtig mad, så lad være med at servere søde sager lige før aftensmaden
- Fortæl bedsteforældre, familie og venner om jeres 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 – variér 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 - vælg en dag, hvor du har overskuddet og tiden
- 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 på 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. 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 barnet ikke altid 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. 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. Voksdug, barneforklæde og plastikservice 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:
  - ✔ Agurkestave
  - ✔ Gulerodsstave (til barnet over 3 år)
  - ✔ Frosne, grønne ærter (er sjove at spise)
  - ✔ Cherrytomater
  - ✔ Æblebåde
  - ✔ Dyp i sjove ting - fx avocadomos, banan mos, 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 irritabelt
- 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 teksturen
- 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.

HVIS DIT BARN ER DISPONERET FOR ALLERGI

Det anbefales, 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 mindsket 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 færdigindpakkede fødevarer, og da det skal være nemt at få øje på, er det fremhævet med **fed**, *kursiv*, STOR eller <u>understreget</u> 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 forurenet 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 glutenfrie kornsorter. Mange fødevarer findes i glutenfrie udgaver
- Læs varedeklarationen. Alle glutenholdige kornsorter skal her være tydeligt fremhævede med **fed**, *kursiv*, STOR eller <u>understreget</u> skrift

Om mælk

Mælk spiller en stor rolle gennem barndommen

Alder	Mælketype	Mængde
0-6 måneder	Modermælk, modermælkserstatning	Appetitten er forskellig – pres ikke dit barn til at spise Spørg sundhedsplejersken, hvis du er i tvivl
6-9 måneder	Modermælk, modermælkserstatning	Modermælk eller modermælkserstatning, 2-3 måltider Hvis modermælkserstatning: Ca. 7,5 dl
9-12 måneder	Modermælk, modermælkserstatning, syrnede mælkeprodukter	Totalt 5-7,5 dl modermælk og modermælkserstatning 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 pr. 100 g)	Totalt 3,5-5 dl mælk eller 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. 1,5 % fedt Brug ost i maden eller som pålæg. Hvis barnet ikke spiser ost, skal det i stedet for fx 10 g ost spise 1/2 dl mælk eller mælkeprodukt	**Børn på 2-3 år:** Et lille glas mælk + en lille portion mælkeprodukt (i alt ca. 2,5 dl) samt 1/4 skive ost (ca. 5 g) om dagen **Børn på 4-10 år:** Et alm. glas mælk + en lille portion mælkeprodukt (i alt ca. 3 dl) samt ½ skive ost (ca. 10 g) om dagen **Børn på 11-17 år:** Et alm. glas mælk + en lille portion mælkeprodukt (i alt ca. 3 dl, dog op til 3,5 dl ved pubertet og høj vækst) samt 1 skive ost (ca. 20 g) om dagen

HVORFOR MÆLK?

- Mælkeprodukter indeholder proteiner og calcium, som er nødvendige for barnets normale vækst og knogleudvikling
- Mælk indeholder bl.a. fosfor, B_2-vitamin og B_{12}-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 modermælkserstatning
- 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 modermælkserstatning 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

DEN ALLERFØRSTE GRØD

Tynd grød 1
- af *pulver* til modermælkserstatning

¼ dl majs-, hirse-, ris- eller boghvedemel
2 dl vand
½ tsk. fedtstof
Pulver til 1 dl modermælkserstatning
1 spsk. frugtmos af fx æble eller pære

Tynd grød 2
- af *færdigblandet* modermælkserstatning

¼ dl majs-, hirse-, ris- eller boghvedemel
1 dl vand
½ tsk. fedtstof
1 dl modermælkserstatning
1 spsk. frugtmos af fx æble eller pære

Tip!
Tilsæt lidt frugtmos til dit barns grød for at give den lidt sød smag. Desuden bidrager C-vitaminindholdet i frugtmosen til, at barnet bedre kan optage jernindholdet i grøden.

Sådan gør du
1. Kom mel og vand i en lille gryde. Pisk det sammen, så det ikke klumper
2. Kog grøden ved svag varme, imens du stadig pisker. Grøden skal koge i 2-3 minutter
3. Tag gryden af varmen og sluk for komfuret. Rør fedtstof og modermælkserstatning i grøden (pulver eller færdigblandet)
4. Tilsæt eventuelt lidt frugtmos til grøden
5. Hæld grøden over i en lille skål og tjek, at den har den rette spisetemperatur, før du giver den til barnet

Ovenstående opskrifter på tynd grød er fra bogen 'Mad til små – fra mælk til familiens mad' (2020), som er udgivet af Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning.

På www.madtilboern.dk kan du finde andre lækre opskrifter til dit barn og resten af familien.

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

Vegetarisk og vegansk mad

Hvis du vælger, at dit barn skal spise vegetarisk, er det vigtigt, at barnets mad er varieret og indeholder både æg og mælkeprodukter. Med udelukkende vegansk kost til børn under 2 år kan det være meget vanskeligt at opfylde barnets ernærings-behov og det kræver detaljeret viden om kost og ernæring.

Herunder kan du læse om Sundhedsstyrelsens anbefalinger til, hvad du skal være opmærksom på ved vegetarisk og vegansk mad til børn. Spørg din sundhedsplejerske eller læge, hvis du er i tvivl.

VEGETARISK OG VEGANSK MAD

Vegetarer og veganere defineres af Sundheds-styrelsen 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, honning, læder, pels, uld, produkter testet på dyr m.v.

Kilde: Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning (2020), *Mad til små - fra mælk til familiens mad*

OM VEGETARISK MAD TIL BØRN

- Vær opmærksom på, at det kan være svært at få dækket barnets energibehov med en vegetarisk kost, da den kan fylde meget i en lille mavesæk, fordi den ofte indeholder flere kostfibre og færre kalorier end kød og fisk

- For at kunne sammensætte en vegetarisk kost, der dækker dit barns behov for næringsstoffer, kræver det viden om indhold af næringsstoffer i forskellige fødevarer. Jo flere fødevarer, der udelukkes fra maden, jo større er risikoen for, at dit barn kommer til at mangle vigtige næringsstoffer

- Når barnets vegetariske kost sammensættes, bør kosten indeholde følgende fødevaregrupper:
  - ✔ mælkeprodukter og æg
  - ✔ grøntsager og frugt
  - ✔ linser, bønner eller andre bælgfrugter
  - ✔ kartofler, brød og kornprodukter
  - ✔ planteolier
  - ✔ nødder og fedtholdige frø og kerner – findelt og i begrænset mængde

- Søg råd hos din læge, sundhedsplejerske eller diætist, hvis dit barn, der spiser vegetarisk, ikke spiser en eller flere af ovenstående fødevaregrupper

- Hvis du vælger vegetarisk kost til dit barn, er det vigtigt, at barnets mad er varieret og indeholder både mælkeprodukter og æg. Mælkeprodukter og æg er særligt vigtige i en vegetarisk kost til børn. Mælkeprodukter er gode kilder til protein, calcium, B12-vitamin, fosfor, kalium og jod. Æg er en god kilde til protein, fedt, D-vitamin og B12-vitamin. Anbefalingerne for indtag af mælk og mælkeprodukter er de samme uanset kostform. Se anbefalingerne på side 30. Det anbefales, at den vegetariske kost indeholder rimelige mængder af æg

- Børn op til 2 år, der får vegetarisk mad med et lavt indhold af mælkeprodukter og æg, skal ammes eller have modermælkserstatning og et tilskud af B12-vitamin. Børn fra 2 år og opefter, der får sparsomt med mælk og mælkeprodukter, skal have et tilskud af calcium og B12-vitamin

- Vær opmærksom på, at plantedrikke ikke er et alternativ til mælk. Plantedrikke og mælk har meget forskellige næringsstofsammensætninger. Nogle af produkterne kan være tilsat calcium og andre vitaminer og mineraler, og det vil stå på produktet, hvis det er tilfældet. Der gælder særlige råd om at begrænse, hvor meget børn får af visse plantedrikke så som sojadrik og risdrik

- Kød og fisk indeholder protein af høj kvalitet og en lang række vigtige vitaminer og mineraler. Hvis kød og fisk udelukkes fra barnets mad, skal der være fokus på at få dækket behovet for næringsstoffer fra andre kilder. De vigtigste kilder til protein i en vegetarisk kost er mælk, mælkeprodukter, ost, æg, bælgfrugter (iblødsat og kogt efter anvisningerne), nødder (blendet eller finthakket) og frø og kornprodukter (fx rug og havre). Børn, der starter på overgangskost, når de er mellem 4 og 6 måneder, bør vente med de proteinrige fødevarer som bælgfrugter og ost. Kød er en god kilde til let optageligt jern. Andre kilder til jern er æg, bønner, tørret frugt, linser, mørkegrønne grøntsager og ærter

- Anbefalingerne for tilsætning af fedtstof er de samme uanset kostform. Fede fisk som laks, makrel og sild har et højt indhold af vigtige omega-3 fedtstoffer. Hvis dit barn ikke spiser fisk, bør en stor del af det tilsatte fedtstof være olier med omega-3 fedtstoffer, fx rapsolie. Det er dog vigtigt at variere, hvilke fedtstoffer, der bruges

- Børn, der spiser vegetarisk anbefales følgende tilskud;
  - ✔ Jern: I overgangsperioden, anbefales det, at barnet, der spiser vegetarisk og som fortsat ammes, får et jerntilskud i form af dråber, ca. 8 mg dagligt indtil det er 1 år. Hvis barnet ikke ammes, skal det have modermælkserstatning, og så skal barnet ikke have jerntilskud
  - ✔ D-vitamin: Spæd- og småbørn, der spiser vegetarisk, skal have samme tilskud af D-vitamin som andre børn. Fede fisk har et højt indhold af D-vitamin. Mælk, ost og æg indeholder kun lidt D-vitamin, mens D-vitamin stort set ikke findes i planter

OM VEGANSK MAD TIL BØRN

- Vegansk mad til børn under 2 år kan være vanskeligt at sammensætte, så det opfylder barnets ernæringsbehov de første leveår. Maden kan være mangelfuld på energi, n-3, D-vitamin, B12-vitamin, riboflavin, jern, zink, jod, selen og calcium, ligesom proteinkvaliteten kan være utilstrækkelig

- Hvis børn under 2 år, der ernæres vegansk, får dækket deres behov for energi og næringsstoffer via maden og supplerer med kosttilskud kan de vokse og udvikle sig normalt

- Det kræver detaljeret viden om mad og ernæringsbehov, derfor opfordres forældre til:
  - ✔ At søge rådgivning ved en autoriseret klinisk diætist for at sikre, at barnets mad, sammen med nødvendige kosttilskud, dækker barnets behov for energi og næringsstoffer
  - ✔ At give barnet de anbefalede kosttilskud
  - ✔ At være opmærksomme på, at barnet spiser varieret og med tilstrækkelig appetit

  Hvis ovenstående tre punkter ikke opfyldes, kan udelukkende vegansk mad til børn under 2 år ikke anbefales

- Barnets vækst og udvikling bør følges af en praktiserende læge for at sikre, at væksten ikke påvirkes negativt af den veganske mad

- For barnet, som er 2 år og opefter og spiser vegansk, er Fødevarestyrelsens anbefaling til raske børn, der vokser og udvikler sig normalt, at de hver dag spiser varieret og tager de anbefalede kosttilskud

OM AMNING OG MODERMÆLKS-ERSTATNING

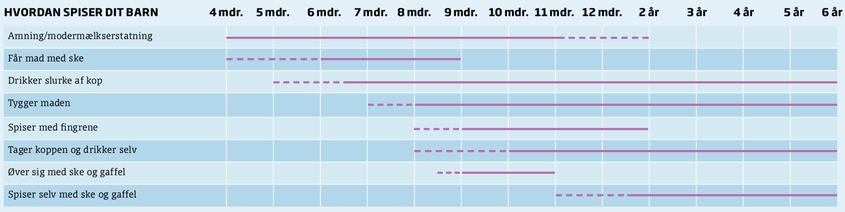
- Børn, der får vegansk eller vegetarisk mad med ingen eller sparsom brug af æg og mejeriprodukter, skal ammes eller have modermælkserstatning i mindst to år

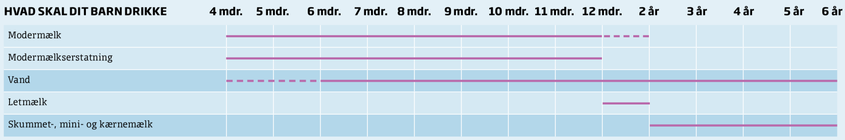
- Mødre, der ammer deres barn, og som lever vegansk eller som vegetar med ingen eller sparsom brug af æg og mejeriprodukter, anbefales et tilskud af B12-vitamin

- Mødre, der ammer deres barn, og som lever vegansk eller som restriktiv vegetar, bør kontakte læge, sundhedsplejerske eller diætist vedrørende behovet for tilskud af vitaminer og mineraler, herunder B12-vitamin. Der kan ligeledes være behov for ekstra tilskud til barnet

MAD TIL BØRN

MÅNED FOR MÅNED



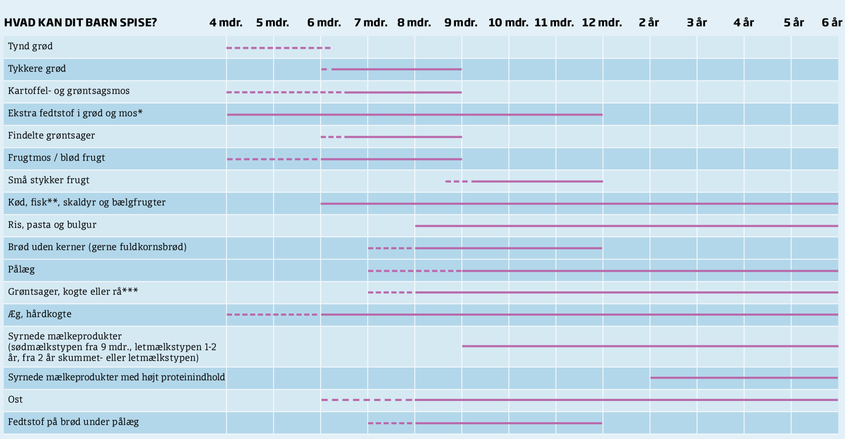


VITAMINTILSKUD OG D-VITAMIN

- Børn fra 2 uger og indtil 4 år anbefales at tage et dagligt kosttilskud med 10 mikrogram D-vitamin. Medmindre 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 tildækkede om sommeren, skal du forsætte med et dagligt tilskud af 10 mikrogram D-vitamin resten af barndommen.

MAD TIL BØRN

MÅNED FOR MÅNED



* Gælder ikke færdigkøbte grødblandinger

** Børn under 14 år bør undgå de store rovfisk, som tun (bøffer), gedde, helleflynder, sværdfisk, aborre, sandart, oliefisk, escolar, rokke og haj pga. indholdet af kviksølv. Undgå også tun på dåse, indtil barnet er 3 år gammelt

*** Spinat, rødbede, fennikel, , ruccola og selleri skal undgås de første 6 måneder og derefter begrænses, til barnet er 1 år

Se her

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

9-12 måneder

HVORDAN SPISER DIT BARN?

- Begynd afvænning fra flasken (stop helt ved 1 år)
- Fortsæt 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
- Gryn, 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)
- Variér mellem al slags fisk, kød, indmad, æg og bælgfrugter

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 mælkemængde 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 sødmælkstypen fra 9 måneder i små portioner (½ dl stigende til 1 dl ved 1 år)

HUSK

Vitamintilskud hver dag

- D-vitamin – 10 mikrogram (medmindre 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

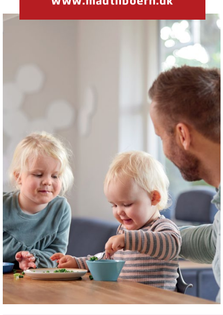
- Is, kager, slik, saftevand, sodavand, juice m.m.
- Spar på sukker, salt og stærke krydderier
- Honning
- Regelmæssig brug af kanel
- Riskiks og risdrik
- Komælk som drikkemælk
- Syrnede mælkeprodukter med højt proteinindhold (fx ylette, ymer og skyr)
- Spinat, rødbede, fennikel, rucola og selleri. Brug kun hver 14. dag
- Store rovfisk, herunder dåsetun
- Hele vindruer, nødder, kerner, peanuts, popcorn, pastiller og bolcher samt stykker af rå, hårde grøntsager fx gulerødder
- Mere end 50 gram rosiner om ugen
- Vælg økologiske tørrede abrikoser frem for konventionelle
- Undgå alle former for te – også iste

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 *Kan dit barn drikke mere mælk end anbefalet, slukkes resten af tørsten med vand*		
Morgen	Et stykke groft brød med smør og en lille portion yoghurt naturel eller tykmælk med havregryn og bær	Brød med æg, ost, marmelade og frugtstykker	Havregrød med kompot – fx af jordbær
Formiddag	Bolle med skæreost, melon	Rugbrød med fx torskerogn og agurk	Brød med smør, æg og tomater
Frokost	Øllebrød med lidt modermælk/modermælkserstatning, revet æble	Rugbrød med pålæg – fx makrel, avocado, ærter, kogt eller revet gulerod	Middagsrester
Eftermiddag	Pitabrød med skinke og majs	Blomkålssuppe og toastbrød	Grovbolle/fuldkornsbolle med smøreost, blomme
Sen eftermiddag	Banan, brød med leverpostej	Tykmælk med revet rugbrød, pære	Frugtmos med gryn og lidt modermælk/ modermælkserstatning
Aften	Fisk med grøntsager og ris	Kogt/stegt champignon, kartoffel, kødtern	Kartofler, grøntsager, kylling, sovs

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
- Variér mellem kød, fjerkræ, indmad, fisk og æg
- Kartofler, ris og pasta – helst fuldkorn
- Syrnede mælkeprodukter af letmælkstypen

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
- 1-2 år: Minimum 3,5 dl og højst 5 dl mælk eller mælkeprodukt om dagen
- 2-3 år: Et lille glas mælk + en lille portion mælkeprodukt (i alt ca. 2,5 dl) samt 1/4 skive ost (ca. 5 g) om dagen

HUSK

Vitamintilskud hver dag

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

Undgå

- Begræns is, kager, slik, saftevand, sodavand, 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 vindruer, nødder, kerner, peanuts, popcorn, pastiller og bolcher samt stykker af rå, hårde grøntsager fx gulerødder
- Mere end 50 gram rosiner om ugen
- Vælg økologiske tørrede abrikoser frem for konventionelle
- Riskiks og risdrik
- Store rovfisk, herunder dåsetun
- Undgå alle former for te – også iste

1-3 ÅR – 4 FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	• Letmælk indtil 2 år. Derefter skummet-, mini- eller kærnemælk • Vand fra den kolde hane *Kan dit barn drikke mere mælk end anbefalet, slukkes resten af tørsten med vand*			
Morgen	Havregrød med æble og rosiner	Tykmælk med revet rugbrød	Rugbrød med smøreost, franskbrød med banan	Øllebrød med letmælk, 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, kogt 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, appelsinbåde	Bolle, frugt-/grønttallerken	Yoghurt naturel med revet rugbrødsdrys og bær ½ bolle med smør, æblestykker
Før aftensmaden	Risengrød eller anden grød	Frugt-/grønttallerken	Frugtsalat	Grønttallerken – fx agurk, 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

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.**

Fødevarestyrelsen: Alt om mad
På Fødevarestyrelsens hjemmeside finder du viden og anbefalinger om sund og sikker mad, som samtidig tager hensyn til klimaet.
www.foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad

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.

FØDEVARER LANDBRUG
MEJERIFORENINGEN

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

Den første mad (4-6 mdr)

HVORDAN SPISER DIT BARN?

- Bryst eller flaske kan alene dække behovet frem til 6-månedersalderen
- 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-månedersalderen
- Fortsæt med bryst eller flaske, når du begynder med skemad

DEN FØRSTE SKEMAD

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

HVAD KAN DIT BARN DRIKKE?

- Modermælk eller modermælkserstatning
- 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 - variér mellem fx smør, olie og plantemargarine. Tilføj ikke fedtstof til færdiglavede grødprodukter eller babymad på glas

Vitamintilskud hver dag
- D-vitamindråber - 10 mikrogram (medmindre barnet dagligt drikker 800ml modermælks- erstatning eller mere med mindst 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml)

Undgå
- Honning og kanel
- Mælkeprodukter, kød, fisk, ost, tørrede bønner og rå æg
- Rismel hver dag
- Spinat, rødbede, fennikel, rucola og selleri
- Salt i maden
- Svesker og sveskemos
- Grød af quinoa hver dag
- Undgå alle former for te

4-6 MÅNEDER – FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	Modermælk eller modermælkserstatning efter behov samt vand fra den kolde hane *Husk: Det er forskelligt fra barn til barn, hvor meget det har behov for*
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

6-9 måneder

HVORDAN SPISER DIT BARN?

- Bryst eller flaske
- Start på skemad, hvis I 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, kogte eller revne
- Frugt og bær (frosne bær skal koges)
- Hårdkogte æg og æg i gennemvarmede retter
- Ca. 6 mdr.: Tilsæt ca. 1 spsk. findelt kød, fjerkræ, fisk eller bælgfrugter til mos.
- Ca. 8 mdr.: Fuldkornsbrød 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 modermælkserstatning fra bryst eller flaske
- Stopper du med amning, før dit barn er 9 mdr.: Erstat med modermælkserstatning
- 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 modermælkserstatning - 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 gradvis grovere 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 - variér mellem fx smør, olie og plantemargarine. Tilføj ikke fedtstof til færdiglavet grød og babymad
- Brug fedtstof på brødet, hvis der ikke bruges smørbart pålæg indeholdende fedt

Vitamintilskud hver dag
- D-vitamindråber - 10 mikrogram (medmindre barnet dagligt drikker 800 ml modermælkserstatning eller mere med mindst 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml)

Undgå
- Is, kager, slik, saftevand, sodavand, juice m.m.
- Spar på sukker, salt, stærke krydderier
- Honning og kanel
- Mælkeprodukter undtagen modermælk og modermælkserstatning. Komælk bør kun gives i fx farsretter og sovs
- Kun rismelsgrød engang imellem
- Spinat, rødbede, fennikel, rucola og selleri Brug kun 1 gang hver 14. dag
- Store rovfisk, herunder dåsetun
- Brug ikke "grønt drys" på varm mad
- Undgå alle former for te - også iste

6-9 MÅNEDER – 3 FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	• Modermælk eller modermælkserstatning efter måltidet, så der er appetit til maden • Hvis dit barn kan drikke mere end ¾ liter mælk ved 9-månedersalderen, slukkes resten af tørsten med vand		
	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 med frugtmos med modermælk eller modermælkserstatning
Frokost	Grøntsagsmos med findelt kød eller fisk	Middagsrester i små stykker	Rugbrødshapser med pålæg – fx leverpostej, torskerogn, avocado eller 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 – og lidt gnavegrønt	Små stykker af kartoffel, bælgfrugter, grøntsager, kød/fiskFedtstof eller sovs
Sen aften	Bryst eller flaske	Øllebrød, bryst eller flaske	Evt. bryst eller flaske
Nat	Evt. bryst eller flaske		

Riv her