

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 modermælksersatning og vand. Ved hjemmelavet grød tilsættes også fedtstof

HVAD KAN DIT BARN DRIKKE?

- Modermælk eller modermælksersatning
- 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 baby-mad på glas

Vitamintilskud hver dag

- D-vitaminsdråber – 10 mikrogram (med- mindre barnet dagligt drikker 800ml modermælks- ersatning 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 modermælksersatning 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



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 modermælksersatning fra bryst eller flaske
- Stopper du med amning, før dit barn er 9 mdr.: Erstat med modermælksersatning
- 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 modermælksersatning - 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 færdiglavede grød og babymad
- Brug fedtstof på brødet, hvis der ikke bruges smørbart pålæg indeholdende fedt

Vitamintilskud hver dag

- D-vitaminsdråber – 10 mikrogram (medmindre barnet dagligt drikker 800 ml modermælksersatning eller mere med mindst 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml)

Undgå

- Is, kager, slik, saftvand, sodavand, juice m.m.
- Spar på sukker, salt, stærke krydderier
- Honning og kanel
- Mælkeprodukter undtagen modermælk og modermælksersatning. 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 modermælksersatning 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 modermælksersatning
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		

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
- Modernælk eller modernælkserstatning er stadig barnets drickemælk
- 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?

- Modernælk eller modernælkserstatning
- 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 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 (medmindre barnet dagligt drikker 800ml modernælkserstatning 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
- Regelmæssig brug af kanel
- Riskiks og risdrik
- Komælk som drickemælk
- 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

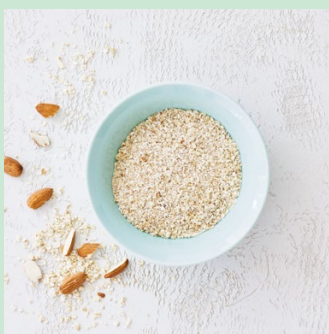
Drikkevarer	• Modernælk eller modernælkserstatning • Modernælk og modernælkserstatning trappes gradvis ned fra 7,5 dl til 3,5-5 dl i denne periode • Vand i kop fra den kolde hane <i>Kan dit barn drikke mere mælk end anbefalet, slukkes resten af tørsten med vand</i>		
Morgen	Et stykke groft brød med smør og en lille portion yoghurt naturel eller tykmælk med havregryn og bær	Brød med æg, ost, marmelade og frugstykker	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 modernælk/modernælkserstatning, 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 modernælk/modernælkserstatning
Aften	Fisk med grøntsager og ris	Kogt/stegt champignon, kartoffel, kødtern	Kartofler, grøntsager, kylling, sovs

Mad til små børn

Opskrifter

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 Ravnø, som er ekspert i mad og ernæring til de mindste.



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 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
- 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, saftvand, 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 <i>Kan dit barn drikke mere mælk end anbefalet, 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, 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 rugbrødsdryg 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, avocados, revet gulerod, jordbærgrød med mælk

3-6 ÅR

HVAD KAN DIT BARN SPISE/DRIKKE?

- Dit barn spiser som resten af familien
- Barnet øser selv mad og drikke op
- De voksne er rollemønstre og bestemmer, hvad der skal spises - barnet hvor meget
- Gerne mælk til maden (2,5-3 dl om dagen) – sluk ellers tørsten i vand

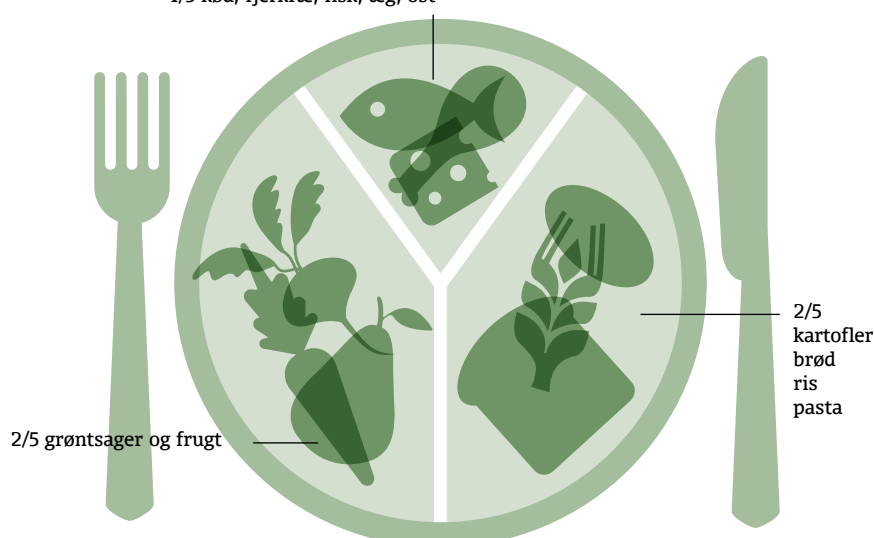
SPIS EFTER KOSTRÅDENE

- Forestil dig, at tallerknen er delt op i 3 som et Y (se tegningen)
- Tegningen viser, hvor meget de enkelte madvarer bør fylde
- Y-tallerkenen gør det nemmere for jer at spise sundere og leve efter kostrådene

SØDT

- Undgå slik, kager og snacks til hverdag
- Max ¼ liter sodavand, cola, saft om ugen

1/5 kød, fjerkræ, fisk, æg, ost



2/5 grøntsager og frugt

2/5 kartofler
brød
ris
pasta

DE OFFICIELLE KOSTRÅD

Spis planterigt, varieret og ikke for meget

Spis flere grøntsager og frugter

Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk

Spis mindre af det søde, salte og fede

Spis mad med fuldkorn

Sluk tørsten i vand

MAD TIL BØRN

MÅNED FOR MÅNED

HVORDAN SPISER DIT BARN	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
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														

HVAD SKAL DIT BARN DRIKKE	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
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. 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

HVAD KAN DIT BARN SPISE?	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
Tynd grød														
Tykkere grød														
Kartoffel- og grøntsagsmos														
Ekstra fedtstof i grød og mos*														
Findelte grøntsager														
Frugtmos / blød frugt														
Små stykker frugt														
Kød, fisk**, skaldyr og bælgrugter														
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, helleflynder, sværdfisk, aborre, sandart, olie fisk, escolar, rokke 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