

A close-up photograph of a baby with light brown hair and blue eyes, sitting in a high chair. The baby is wearing a white bib and has a messy face and bib with yellowish food residue. The baby is holding a green spoon in their right hand and has their left hand near their mouth. On the bib, there is a piece of golden-brown fried food, possibly a potato pancake. The background is a plain, light-colored wall.

MAD TIL BØRN

Fra skemad til madpakker
Gode råd og godt at vide

MEJERIFORENINGEN

Mad til børn

1. oplag af 7. reviderede udgave, januar 2022

Udgivet af:

Mejeriforeningen

Agro Food Park 13
8200 Aarhus N

Redaktion:

Line Munk Damsgaard

Ernæringschef
Handel, Mærked & Ernæring
Landbrug & Fødevarer
(ansvarshavende)

Faglig input og inspiration:

Louise Beltoft Borup Andersen

Ph.d. i Ernæring, indenfor børneområdet

Anne W. Ravn

klinisk diætist

Dorte Fischer

sundhedsplejerske

Benedicte Engstrup

sundhedsplejerske

Susanne Feddersen

sundhedsplejerske

Tekst, layout og produktion

Jørn Moesgård AS

Fotos

Rasmus Baaner og Carsten Andersen

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

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

KÆRE FORÆLDER

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

'Mad til børn' kan være nyttig at læse og bruge som opslagsværk. Folderen dækker anbefalingerne for dit barns indtag af mad og drikke de første 6 år. Bagerst i materialet findes en planche, der kan rives ud og hænges op på fx køleskabsdøren eller inder-siden af køkkenskabet. I denne planche har du en oversigt over nogle af de væsentligste mad-og-drikke-perioder i dit barns første leveår.

'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 sunde og hyggelige måltider sammen!

Line Munk Damsgaard, Ernæringschef

4-6 måned



Ved 6 måneders alderen skal du gå i gang med skemad. Nogle børn er klar før, men start tidligst ved 4 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 måneders alderen
- Dit barn er tidligst klar til skemad fra 4 måneders alderen
- Fortsæt med bryst eller flaske, når du begynder med skemad

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

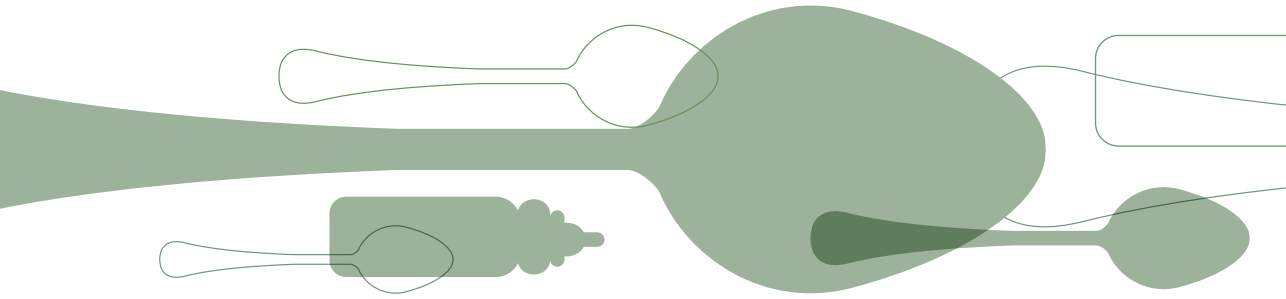
- Barnet virker ikke længere mæt og tilfreds med kun bryst eller flaske
- Barnet begynder at vågne flere gange om natten
- Barnet følger nysgerrigt med i, at andre spiser
- Barnet viser med krop og ansigt, at det gerne vil smage på mad og drikke

SÅDAN STARTER DU MED SKEMAD

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

DE FØRSTE FORSØG MED SKEMAD

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



HVAD KAN DIT BARN SPISE SOM DEN FØRSTE SKEMAD?

Grød:

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

Mos:

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





HVAD KAN DIT BARN DRIKKE?

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

HVOR MEGET SKAL DIT BARN SPISE OG DRIKKE?

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

VITAMINTILSKUD

- Giv dit barn D-vitaminråber - 10 mikrogram om dagen (med mindre barnet dagligt drikker 800 ml 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 jernråber - kontakt læge eller sundhedsplejerske for mere information

UNDGÅ

- Honning de første 12 måneder - kan indeholde jordbakterier, som barnets mavesyre ikke kan dræbe, og det kan give alvorlig forgiftning
- Mælk og syrnede mælkeprodukter (undtagen modermælk, modermælkserstatning), da de indeholder for meget protein til de mindste børn
- Rismelsgrød hver dag
- Spinat, rødbede, fennikel, rucola og selleri - børn i den alder kan ikke tåle det høje indhold af nitrat
- Kød, fisk, æg og ost der indeholder for meget protein til det spæde barn
- Begræns salt i maden
- Brug ikke ske af metal - det kan føles hårdt mod barnets gummer

4-6 MÅNEDER - FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

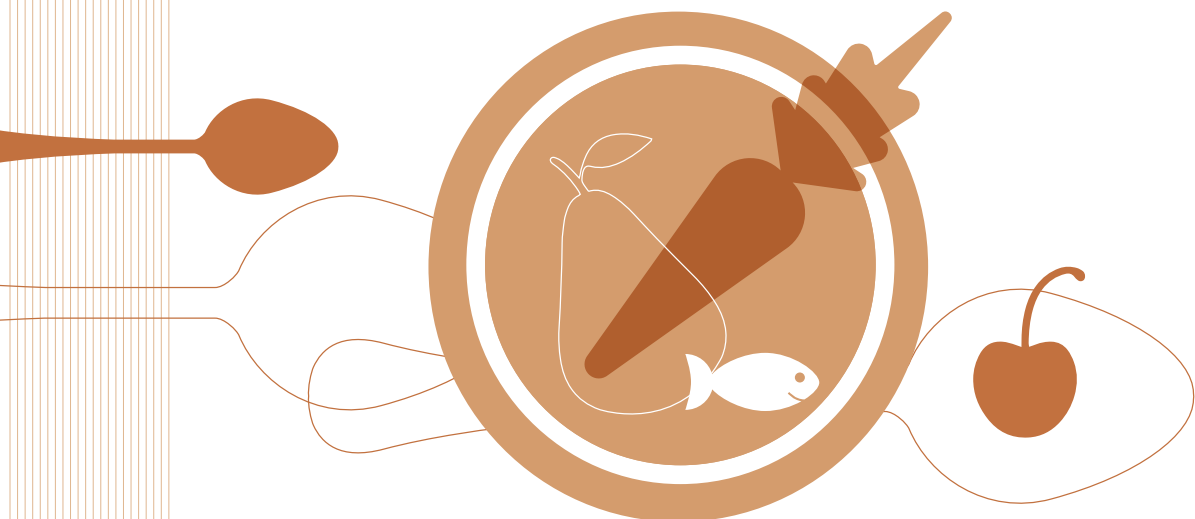
Drikkevarer	Modermælk eller modermælkserstatning efter behov samt vand fra den kolde hane <i>Husk: Det er forskelligt fra barn til barn, hvor meget det har behov for</i>
Morgen	Bryst eller flaske
Formiddag	Bryst eller flaske
Frokost	Grød eller mos og bryst eller flaske efter behov
Eftermiddag	Bryst eller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

6-9

måneder



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



HVAD KAN DIT BARN LIGE NU?

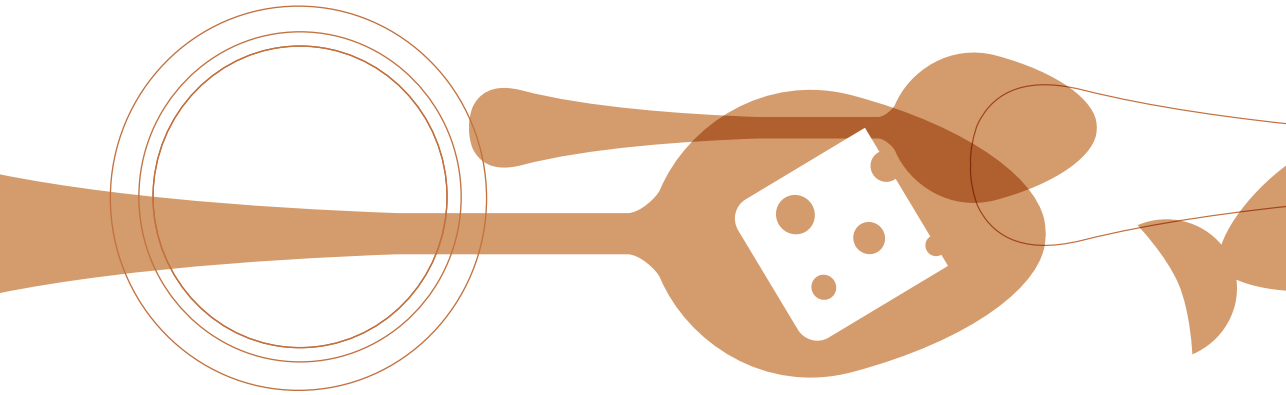
- Begynder at øve sig i at tygge maden
- Sidder med støtte og mades med ske i begyndelsen
- Fra 7-8 måneder: Mange kan sidde selv i en høj stol og få mad. Lad barnet sidde i stol med fodstøtte
- Fra ca. 8 måneder: Mange kan selv tage småbidder med tommel- og pegefinger
- Øver sig i at drikke af kop selv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

HVORDAN SPISER DIT BARN?

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

HVAD KAN DIT BARN SPISE?

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



FØDEVARER, DU KAN BRUGE

- Modermælk og modermælkserstatning
- Ost i mindre mængder og på brød fra 8 måneder
- Grød lavet af gryn, flager eller rugbrød - fx havregrød, hirsegørød 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-måneders som en variation i kosten
- Alle grøntsager - også gerne små mængder af spinat, fennikel, rødbede, rucicola 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 koges op)
- Al slags (gennemvarmet) kød, fjerkræ og indmad - start med 1 spsk findelt i barnets mos og øg snart mængden
- De fleste slags fisk, magre og fede (fx laks, sild, makrel, torsk, sej og rødspætte) samt rejer, muslinger og rogn - dog ikke store rovfisk som fx sildehaj, hellefisk, gedde, sværdfisk og tun (heller ikke dåsetun)
- Hårdkogte æg og æg i retter, der bliver helt gennemvarmede
- Variér mellem flere forskellige slags 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 modermælks-erstatning - af kop

HVOR MEGET SKAL DIT BARN SPISE OG DRIKKE?

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

VITAMINTILSKUD

- Giv dit barn D-vitamin dråber - 10 mikrogram om dagen (med mindre 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 og drikke med sukker (saftevand, juice, sodavand og lignende) - det tager appetitten fra de rigtige måltider
- Spar på salt og stærke krydderier
- Giv ikke honning i de første 12 måneder - kan indeholde jordbakterier, som barnets mavesyre ikke kan dræbe, og det kan derfor give en alvorlig forgiftning
- Undgå mælkeprodukter (undtagen modermælk, modermælksertstatning og små mængder ost), 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 risemelsgrød som variation engang i mellem
- Undgå at give dit barn kanel - fx som kanelukker på grød eller som te med kanel
- Spinat, rødbede, fennikel, rucola og selleri i større mængder - spis kun ca. hver 14. dag, da børn i denne alder ikke tåler det høje indhold af nitrat
- Børn under 3 år skal ikke spise store rovfisk som fx sildehaj, hellefisk, gedde, sværdfisk og tun (heller ikke dåsetun). Disse fiskearter ophober kviksølv i deres kød
- Brug ikke "grønt drys" på varm mad. Friske krydderurter og bladgrøntsager må kun anvendes i varme retter, hvis de varmes grundigt igennem. Grønt drys må gerne bruges på kold mad. Al restemad med grønt drys skal kasseres

6-9 MÅNEDER - 3 FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

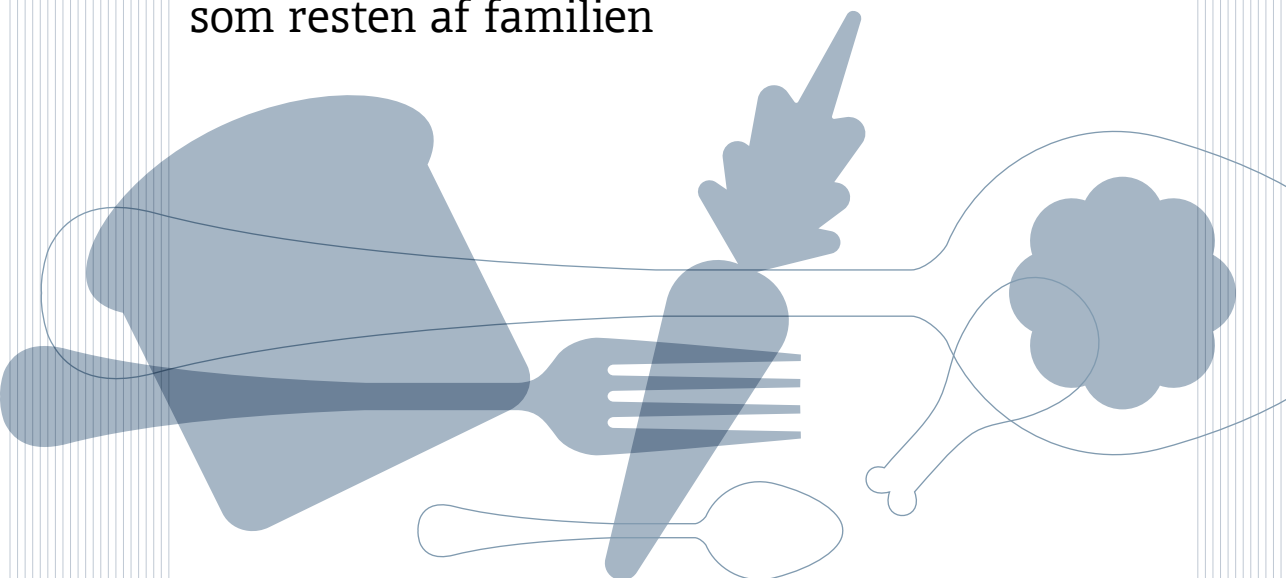
Drikkevarer	<ul style="list-style-type: none"> · Modermælk eller modermælksertstatning · Når barnet spiser skemad, skal modermælk eller modermælksertstatning først gives efter måltidet · Hvis dit barn kan drikke mere end ¾ liter mælk ved 9 måneders alderen, slukkes resten af tørsten med vand 		
	6-7 måneder	8-9 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 modermælksertstatning
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?

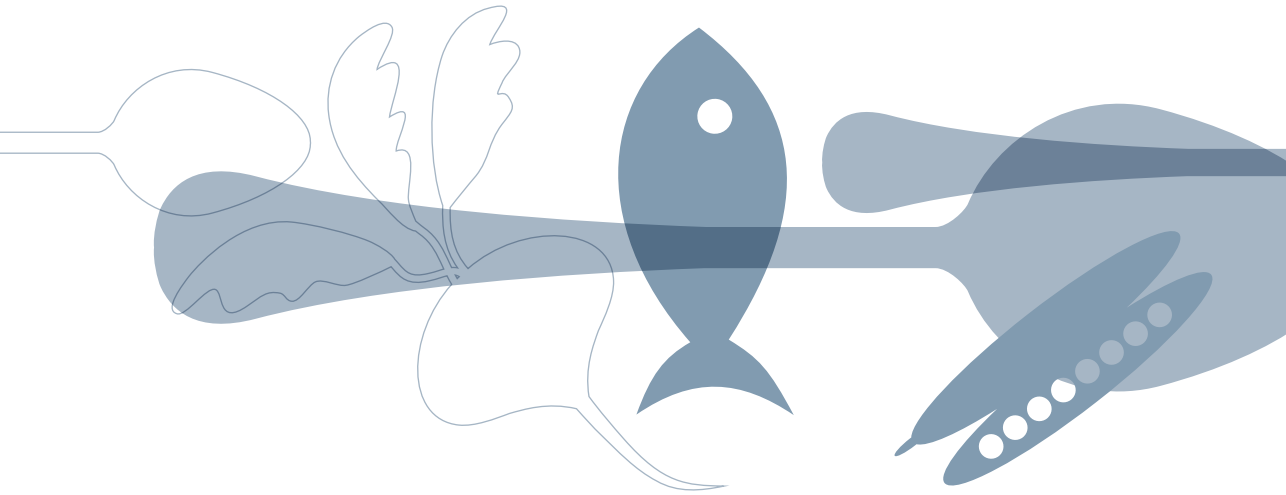
- Tygge lidt grovere mad i passende bidder
- Sidde selv i højstol - brug stol med fodstøtte
- Bruge tommel- og pegefinger til at tage maden med
- Vil gerne prøve at spise selv med ske og gaffel
- Drikke af kop med begge hænder

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



FØDEVARER, DU KAN BRUGE

- Brød (uden hele kerner), kartofler, ris, bulgur og pasta - gerne fuldkornsvarianter
- Alle slags kogte eller revne grøntsager - halvdelen bør være grove som fx gulerødder, kål, bønner og linser. Spinat, rødbede, selleri, rucicola og fennikel kun ca. hver 14. dag
- Al frugt - rå i små stykker eller kogt (frosne bær skal koges op)
- Æg og al slags ost (dog ikke råmælksost), kød, fjerkræ og indmad. Kød anbefales dagligt, da det bl.a. indeholder jern og andre mineraler som fx zink, som barnet har brug for
- De fleste slags fisk (fx laks, sild, makrel, torsk, sej, rødspætter) samt rejer, muslinger og rogn - dog ikke de store rovfisk som fx 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 fisk, kød, indmad, korn, grønstager 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 modermælksersatning
- Vand fra den kolde hane

HVOR MEGET SKAL DIT BARN SPISE OG DRIKKE?

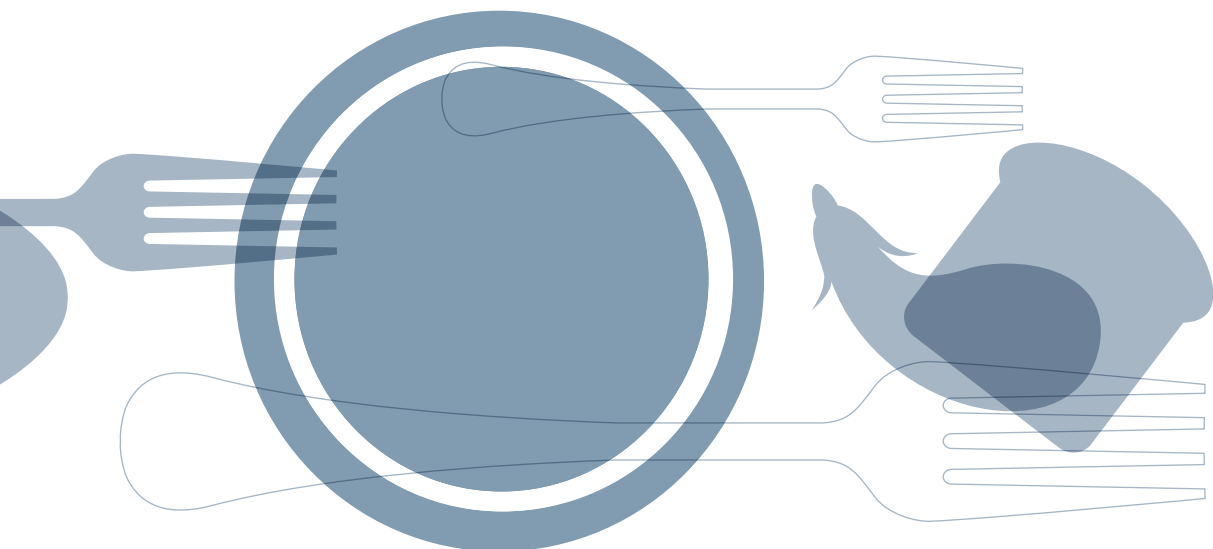
- Barnet kan ikke spise ret meget af gangen og har derfor brug for 3 hovedmåltider samt 2-3 mellemmåltider om dagen
- Pres ikke dit barn til at spise mere, end det selv har lyst til - fokuser i stedet på at skabe hyggeligt samvær omkring måltidet
- Bliver dit barn let forstoppet, så tilbyd ekstra vand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

VITAMINTILSKUD

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

UNDGÅ

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



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

og tun (heller ikke dåsetun). Disse fiskearter ophober kviksølv i kødet

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

9-12 MÅNEDER - 3 FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

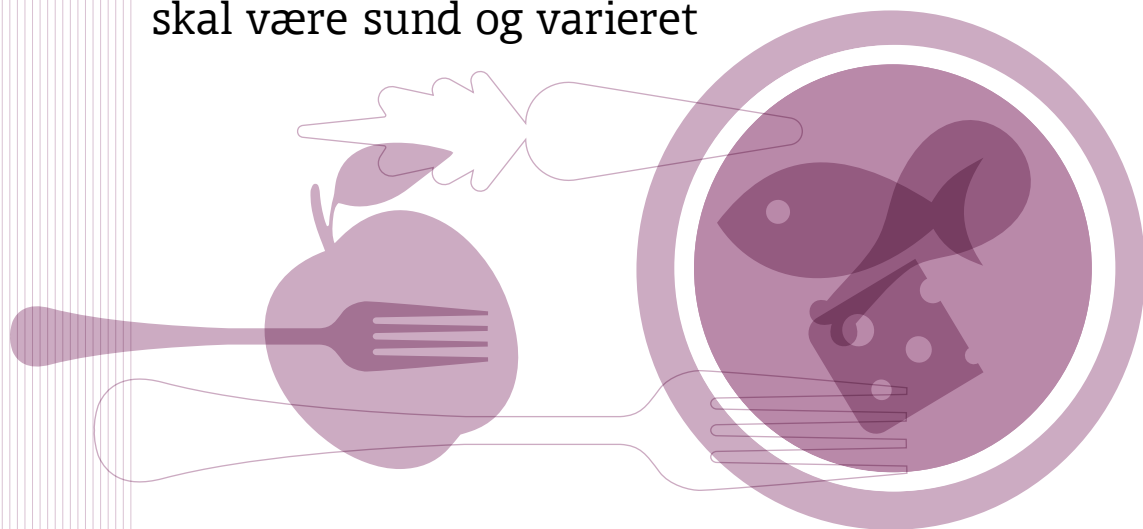
Drikkevarer	Modermælk eller modermælkserstatning efter behov samt vand fra den kolde hane <i>Hvis dit barn kan drikke mere end den anbefalede mængde mælk (3/4 liter) om dagen, slukkes resten af tørsten med vand*</i>		
Morgen	Et stykke groft brød med smør og en lille portion yoghurt naturel eller tykmælk med havregryn og bær	Brød med æg, ost, marmelade og 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 års alderen
- Hjælper til i køkkenet fra 2-3 års alderen

HVORDAN SPISER DIT BARN?

- Fra ca. 18 måneder spiser dit barn selv med ske og gaffel uden at spille 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 - varier 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 fuldkornsvarianterne
- Frugt og mange grøntsager hver dag - både friske og tilberedte
- 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

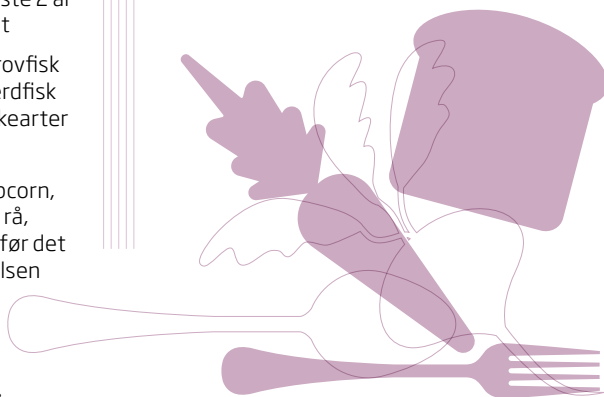
VITAMINTILSSKUD

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

DET SKAL DU 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
- Giv ikke dit barn nødder, peanuts, popcorn, pastiller, bolcher etc. samt stykker af rå, hårde grøntsager som fx gulerødder før det er ca. 3 år, da de er lette at få galt i halsen

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



1-3 ÅR – 4 FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	<ul style="list-style-type: none"> • Letmælk indtil 2 år. Derefter skummet-, mini- eller kærnemælk • Vand fra den kolde hane <p><i>Hvis dit barn kan drikke mere end den anbefalede mængde mælk (se oversigt s. 26) slukkes resten af tørsten med vand</i></p>			
Morgen	Havregrød med æble og rosiner	Tykmælk med revet rugbrød	Rugbrød med smørest, franskrød med banan	Øllebrød med letmælk eller havregrød, lidt frugt
Formiddag	Skorpe med smørest, 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

Gør hverdagen nemmere

PLANLÆG MADEN

- Lav gerne en madplan for en uge af 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
 - ✓ 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-års-alderen 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
- 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 2 gode muligheder at vælge imellem – fx:
 - ✓ Lasagne – eller spaghetti med kødsovs?
 - ✓ Den flotte makrel – eller den sjove fisk med alle tænderne?
- Lad dit barn være med til at lave mad en dag i weekenden, når du har tid til at rydde op bagefter
- Sæt tid af og lad barnet lave nogle sjove ting. Giv gerne 2 valgmuligheder:
 - ✓ Vil du skrælle kartofler – eller vil du drysse krydderier på kyllingen?
 - ✓ Vil du proppe dild i maven af fisken eller vil du skylle salaten?
 - ✓ Vil du forme bøffer – eller stege løg? (med svømmebriller på går det fint)
- Lad være med at presse – det skal være en sjov fælles aktivitet, og der er dage, hvor tingene bare skal gå hurtigt, og hvor det bliver besværligt, hvis barnet skal hjælpe til
- Vær nysgerrige sammen – smag, mærk, snak og prøv

3-6 år



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

HVORDAN SPISER DIT BARN?

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

HVAD ER GODT FOR DIT BARN AT SPISE?

- De officielle Kostråd fra Fødevarestyrelsen gælder for hele familien

DE OFFICIELLE KOSTRÅD

Spis planterigt, varieret og ikke for meget

Spis flere grøntsager og frugter

Spis mindre kød - vælg 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
- Varier mellem forskellige grøntsager, frugter, kødtyper og fiskearter
- Ved sammenkogte retter med kød:
 - Brug dobbelt så mange grøntsager som kød i retten
 - Lad kartofler, ris eller pasta fylde halvdelen af tallerknen - den sammenkogte ret den anden halvdel

- Drik gerne mælk til maden (se mængdeanbefalinger s. 26), og sluk ellers tørsten i vand
- Prøv nye madvarer - vær nysgerrig og modig sammen med dit barn

VITAMINTILSKUD

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

SØDT?

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



Spisetid - en hyggelig samlingsstund

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
- Lad familien samles til mindst et 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 de voksne selv kan lide maden
- Lad barnet spise med som en vigtig del af familien - men ikke som centrum
- De voksne bestemmer, hvad der skal spises - barnet bestemmer hvor meget
- Lad barnet sidde i fred og spise og lege lidt med maden - sig stop hvis dine grænser bliver overskredet
- Brug måltidet som en mulighed for at tale om dagen, der er gået

Tænk praktisk:

- Det skal være nemt at rydde op bagefter. Voksdug, barneforklæde og plastikserving forebygger mange ærgrelser
- Giv dit barn opgaver, der svarer til dets alder - fx 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
- Er forældrene stresset, påvirker det 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
- Snak gerne om hvad der skal ske denne dag

HYGGEMAD

- Hyggemad er når man sidder sammen, spiser noget og har det rart
- Hyggemad behøver ikke være noget sødt
- Gør det til en vane, at det er mere groft og grønt end sødt og blødt
- Gør det sunde til en del af en hyggestund og en god oplevelse - fx:
 - ✓ Gulerodsstave
 - ✓ Frosne, grønne bønner (er sjove at spise)
 - ✓ Cherrytomater
 - ✓ Æblebåde
 - ✓ Dyp i sjove ting - fx avocados, bananmos, A38 med paprika eller yoghurt
 - ✓ En indbydende og festlig servering får den bedste smag frem i maden og gør den til noget særligt. Brug fx servietter, sugerør, sjove udskæringer, kulørte glas og lad børnene være med til at anrette

FØR AFTENSMADEN

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



Kræsen eller..?

INGEN BØRN ER FØDT KRÆSNE

- Det er naturligt, at dit barn er kritisk over for ny mad
- Smag udvikles gennem eksperimenter - lad dit barn undersøge maden, pille ved maden, snuse til den, smage på den, lege med maden
- Jo flere ting dit barn har smagt i løbet af de første par år, jo nemmere bliver det at prøve nye retter senere hen
- Det er nemmest at få næringsstoffer nok, hvis man kan lide mange ting

PRØV NYE TING

- De fleste familier oplever perioder, hvor deres barn ikke vil spise bestemte madvarer
- Giv dit barn alle dele af maden - hver gang, den bliver serveret
- Lad gerne barnet spytte maden ud igen, hvis det ikke kan lide smagen
- Lad være med at gøre et stort nummer ud af det, men servér den nye, fremmede ting gentagne gange - gerne et par gange om ugen
- Det er helt almindeligt, at mindre børn skal smage nye ting 8-12 gange, før de lærer at holde af smagen - nogle skal endda bruge endnu flere forsøg. Men det lykkes som regel

SÅDAN GÅR DET NEMMERE

- Sørg for at barnet er (lidt) sultent, når I skal spise
- Lav mad til hele familien uden særlige hensyn til barnet. Tilbyd ikke 'særforplejning', men vær sikker på, at der i hvert fald er en madvare på bordet, som barnet kan lide
- Lov aldrig lækkerier som belønning for at spise maden
- Server maden i små skåle, så barnet selv kan vælge til og fra
- Husk: Der sker ikke noget ved, at dit barn springer et måltid over

OM DE SIGNALER, DU SENDER

- Vis, at I voksne selv glæder jer til at spise den lækre mad - lav gode madlyde som 'uhmm' og 'ahh'
- Skab en god stemning omkring spisebordet
- Barnet fornemmer hurtigt, hvis en af de voksne synes, det er en sur pligt at spise sund mad
- Hvis mor fx ikke er vild med fisk, kan far og barn nyde fisk, når mor ikke er hjemme
- Serverer du vand eller mælk til dit barn, så drik det samme selv
- Lad være med at tale om barnets appetit og spisevaner ved bordet - snak om alt muligt andet hyggeligt
- Underhold ikke andre om dit barns spisevaner



OM MÆLK

Mælk spiller en stor rolle gennem barndommen

Mælk i barndommen

Alder	Mælketype	Mængde
0-6 måneder	Moderermælk, moderermælks-erstatning	Appetitten er forskellig – pres ikke dit barn til at spise Spørg sundhedsplejersken, hvis du er i tvivl
6-9 måneder	Moderermælk, moderermælks-erstatning	Moderermælk eller moderermælks-erstatning, 2-3 måltider Hvis moderermælks-erstatning: Ca. 7,5 dl
9-12 måneder	Moderermælk, moderermælks-erstatning, syrnede mælkeprodukter	Totalt 5-7,5 dl mælk og mælkeprodukt 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 surmælks-produkter (over 3,5 g protein per 100 g)	Totalt 3,5 - 5 dl mælk og mælkeprodukt om dagen
Fra 2 år og op	Skummetmælk, minimælk eller kærnemælk, max 0,5 % fedt Nogle børn kan have behov for at drikke letmælk frem til de er 3 år - tal med din læge eller sundhedsplejerske, hvis du er i tvivl Syrnede mælkeprodukter max 0,7 % fedt	Børn på 2-5 år: 250 ml mælk eller mælkeprodukt og 10 g ost om dagen (1/2 skive) eller 300 ml mælk eller mælkeprodukt om dagen, hvis barnet ikke spiser ost Børn på 6-9 år: 250 ml mælk eller mælkeprodukt og 15 g ost om dagen (3/4 skive) eller 325 ml mælk eller mælkeprodukt om dagen, hvis barnet ikke spiser ost Fra 10 år og op: 250 ml mælk eller mælkeprodukt og 20 g ost om dagen (1 skive) eller 350 ml mælk og mælkeprodukt om dagen, hvis barnet ikke spiser ost

HVORFOR MÆLK?

- Mælkeprodukter er rige på proteiner og calcium, som er nødvendige for barnets normale vækst og knogleudvikling
- Mælk indeholder bl.a fosfor, kalium, jod, B₂-vitamin og B₁₂-vitamin, som alle er vigtige næringsstoffer for kroppen
- Mælk er hele livet en vigtig kilde til næringsstoffer

HVILKEN MÆLK?

- Stopper dit barn med at blive ammet, før det er 1 år, skal moderermælken erstattes af moderermælks-erstatning
- I takt med at barnet bliver lidt ældre og vokser langsommere, skal mælken være mere mager. Først letmælk, senere helt mager mælk som skummetmælk
- 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 moderermælks-erstatning eller ligeværdige alternativer til komælk - dette skyldes bl.a. et lavere naturligt indhold af vitaminer og mineraler

HVOR MEGET MÆLK?

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



De fleste børn i Danmark trives godt med mælk og mælkeprodukter

OM ALLERGI

- Man kan ikke selv finde ud af, om ens barn har allergi - kontakt lægen, hvis du er i tvivl
- Hvis forældre eller søskende har eller har haft allergi - fx astma, børneeksem eller høfeber - har barnet større risiko for også at udvikle allergi
- Er dit barn disponeret for allergi, anbefales det:
 - At du udelukkende ammer, indtil barnet er mindst 4 måneder - det nedsætter risikoen for at barnet senere udvikler allergi
 - Hvis ikke du kan amme eller må supplere med modermælksersatning, skal det være en særlig - højt hydrolyseret - modermælksersatning. Spørg din sundhedsplejerske
- Efter 4 måneder skal du lade dit barn spise og drikke det samme som alle andre børn i aldersgruppen. Der er ingen forebyggende virkning ved at give særlig mad, når barnet er ældre end 4 måneder

OM MÆLKEALLERGI

- Sæt aldrig et barn på diæt, uden at der er en lægelig diagnose
- 1-2% af alle spædbørn udvikler mælkeallergi
- Tal med din læge eller sundhedsplejerske, hvis dit barn får konstateret mælkeallergi, så du sikrer, barnet får de næringsstoffer, det har behov for
- De fleste børn vokser fra mælkeallergi. 9 ud af 10 børn med mælkeallergi kan tåle mælk, når de er 3 år.
- Mælkeallergi skyldes overfølsomhed over for mælkens proteiner
- Derfor tåler børn med mælkeallergi heller ikke uhomogeniseret, økologisk eller biodynamisk mælk - heller ikke upasteuriseret mælk direkte fra koen
- Mælkeallergi kan kun behandles med en diæt, der er helt fri for mælk - det gælder også mælk og mejeriprodukter fra får og geder
- Soja-, mandel-, ris- og havredrikke kan ikke erstatte mælk, da næringsstofindholdet er helt anderledes
- Læs varedeklarationer - vær opmærksom på, at mælk og mejeriprodukter kan indgå skjult eller med andre navne i fødevarer

OM LAKTOSEINTOLERANCE

- 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 danskere bevarer denne evne hele livet
- Men hos nogle få børn svækkes laktosefordøjelsen i 2-6 års alderen
- 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

Man behøver ikke droppe al mælk

- Uden mælk er det i praksis umuligt at dække et barns behov for calcium via maden
- De fleste med nedsat laktosefordøjelse kan dog stadig 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 syrnningen
- Skæreost indeholder så lidt laktose, at stort set alle laktoseintolerante kan spise ost uden problemer
- Man kan også købe laktosefrie mælkeprodukter - med samme indhold af næringsstoffer som i mælk

Hvis du udelukker mælk fra barnets kost

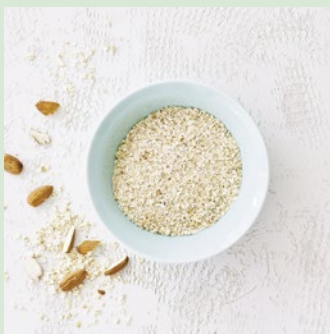
- Soja-, mandel-, ris- og havredrikke kan ikke erstatte mælk, da næringsstofindholdet er helt anderledes
- Tal med din læge, sundhedsplejerske eller diætist om, hvordan du dækker barnets behov uden mælk i kosten

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

Opskrifter: Mad til små børn

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

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





Eksempel på opskrift til 1 voksen og 1 lille barn

Frugtmos af fersken, jordbær og rød peberfrugt - rød og sød

Det skal du bruge

1 fersken, moden
80 g jordbær, søde
½ lille rød peberfrugt

Tilberedningstid: Ca. 7 minutter

Sådan gør du

Skyl og rens frugterne. Behold skrællerne på. Nip det grønne af jordbærrene.

Kom alle ingredienser i et blenderglas eller en minihakker og blend til det er tyggevenlig for et barn, som skal øve sig i at gumle og tygge eller blend helt cremet og smoothieagtig til nybegynderen på mad.

Smag til om den er sød og smagfuld.

Fra 9 måneder

Fra dit barn er 9 måneder kan du røre den røde søde frugtmos sammen med et syrnede mælkeprodukt af sødmælkstypen (3,5% fedt). Brug i starten kun ½ dl syrnede, fx yoghurt, tykmælk eller A38. Frem mod 1 år kan du trappe op til 1 dl. Mængden af syrnede produkt indgår i den samlede mængde af mælkeprodukter dit barn tilbydes i løbet af en dag.

Servering

Frugtmosen skal spises med det samme, da det er friske frugter som bruges. Del den derfor med dit barn irørt en grød eller til dessert efter et varmt måltid med grøntsager.

Tip

C-vitamin fremmer optagelsen af jern fra den øvrige mad i måltidet, dit barn spiser. Det er derfor en god idé at lade frugtmos indgå i måltidet så ofte som muligt.

Lidt om madpakker

- Madpakken skal smage godt – den skal være et højdepunkt på dagen og give dit barn energi til at lege og lære
- Madpakken skal være nem at spise – fx klap-sammen-mad, gnavemad, salatboks, pitabrød med fyld
- Den skal se lækker ud, når den pakkes ud foran kammeraterne
- Og måske er det bedst, at madpakken ikke lugter

MADPAKKEN LAVES

- Lav en liste over madpakkeønsker sammen med barnet – hæng den op, så den er synlig
- Tænk på madpakken, når I laver aftensmad – et ekstra kyllingelår, fiskefrikadelle, pizza, pasta eller gnavegrønt
- Lav gerne madpakken i fællesskab
- Brug gerne en madkasse hvor maden kan adskilles, så det er overskueligt og appetitligt for barnet
- Husk den søde hilsen – uden sukker – fx frisk frugt, lidt nødder eller tørret frugt, ærter, brød i sjove faconer, en sød serviet eller en tegning

OM BRØD OG PÅLÆG

- Fuldkornsbrød hører altid til i madpakken – det mætter
- Skær groft brød i tykke skiver, lav klap-sammen-mad eller som gnavebolle
- Smør fx et tyndt lag kvark eller smøreost på brødet, hvis pålægget ikke hænger fast af sig selv
- Hårdkogte æg – pil-selv eller i skiver
- Kødpålæg med max. 10 gram fedt pr. 100 gram
- Ost med max. 17 gram fedt pr. 100 gram
- Makrel i tomat, torskerogn, rest af bagt laks eller fiskefrikadelle – i bægre med låg
- Fuldkornspitabrød + små bægre med fx ærter, majs, skaldyr, gulerodstern, salat og dressing, så dit barn selv kan hygge sig med at 'bygge' sin mad

OM GRØNT

- Stave eller stykker af gulerødder (kogte hvis barnet er under 3 år), agurk, kinaradiser eller bladselleri, radiser, små tomater, sukkerærter, blomkål, peberfrugt, grønne bønner eller et stykke kogt majscolbe
- Lav fx en dip til grøntsagsstavene
- Pynt madderne med grønt over eller under pålægget – salatblade, agurkeskiver, finsnit-tet hvidkål, avocado (dryp med citron, så den ikke bliver brun) og måske en pesto
- En god salat – gerne med kål og rodfrugter
- Kogte og bagte grøntsager fra aftensmaden

OM FRUGT

- Æble, pære, banan, blommer, nektariner, klementiner – lige til at tage med i en pose
- Appelsiner i både, udskåret ananas, kiwi, melon, vindruer – i et lille bæger
- Sæsonens bær – jordbær, hindbær, solbær, brombær

Tilmeld dig
madpakkemailed på
www.skolemaelk.dk
og få nye idéer til
sunde og spændende
madpakker



Vegetarisk og vegansk mad

Sundhedsstyrelsen anbefaler at spædbørn og småbørn under 2 år ikke spiser vegansk, mens vegetarkost er uproblematisk, hvis kosten er tilstrækkelig varieret samt indeholder æg og mælkeprodukter. Hvis du som forælder vælger udelukkende at give dit barn vegansk mad, er det vigtigt, at du søger vejledning hos en autoriseret klinisk diætist. Desuden bør barnets vækst og udvikling følges af praktiserende læge for at sikre, at barnets vækst og udvikling ikke påvirkes negativt.

Spørg din sundhedsplejerske, hvis du er i tvivl.

HVAD ER VEGETARISK MAD?

- Vegetarisk mad er baseret på planter (grøntsager, frugt, korn, bælgfrugter, nødder m.m.) og indeholder derfor ikke kød, fjerkræ, fisk og skaldyr
- Vegetarisk mad kan indeholde mejeriprodukter og/eller æg. I nogle tilfælde kan vegetarisk mad desuden indeholde fisk

HVAD ER VEGANSK MAD?

- Vegansk mad er 100 % plantebaseret (grøntsager, frugt, korn, bælgfrugter, nødder m.m.) og indeholder derfor intet animalsk (dvs. hverken kød, fjerkræ, fisk, skaldyr, mejeriprodukter, æg eller andre produkter fra dyr, som fx honning)

OM VEGETARISK MAD TIL BØRN

- Jo flere fødevarer, der udelukkes fra maden, jo større er risikoen for, at dit barn kommer til at mangle vigtige næringsstoffer
- For at kunne sammensætte en vegetarisk kost, der dækker behovet for alle næringsstoffer, kræver det i særlig grad planlægning af måltider og viden om indhold af næringsstoffer i forskellige fødevarer
- Energiindholdet pr. gram i plantebaseret mad er generelt lavere end i mad, der også indeholder fødevarer fra animalske kilder. Derfor kan det være svært at få dækket barnets energibehov, hvis barnet får vegetarisk mad. Det kan desuden være svært at dække barnets behov for næringsstofferne protein, jern, zink, kobber, magnesium og selen, hvis barnet kun får vegetarisk mad

- Kød indeholder protein af høj kvalitet og en lang række vitaminer og mineraler. Hvis kød udelukkes fra maden, skal maden indeholde forskellige kilder til protein i løbet af dagen for at dække barnets proteinbehov. De vigtigste kilder til protein i en vegetarisk kost er mælk, mejeriprodukter, æg, bønner, linser, nødder (ikke egnet til børn under 3 år), frø og kornprodukter (fx rug eller havre)
- Mælk, mejeriprodukter og æg er særligt vigtige i en vegetarisk kost. Mælk og mejeriprodukter er gode kilder til protein, calcium, B12-vitamin, B2-vitamin, fosfor, kalium og jod. Æg er en god kilde til protein, fedt, D-vitamin og B12-vitamin
- Børn, der får vegetarisk mad med et lavt indhold af mælkeprodukter og æg, skal ammes eller have modernælkserstatning i mindst to år samt have tilskud af B12-vitamin for at forebygge mangel på næringsstoffer
- Kød er en god kilde til let optageligt jern. I en vegetarisk kost skal der være fokus på at få dækket behovet for jern. Flere færdiglavede måltider beregnet til småbørn er tilsat jern. Jern findes desuden i æg, bønner, tørret frugt, linser, mørkegrønne bladgrøntsager og ærter
- Fede fisk som laks, makrel og sild har et højt indhold af D-vitamin. Derudover indeholder fisk vigtige omega-3 fedtstoffer. Kød, mælk, ost og æg indeholder kun lidt D-vitamin, mens D-vitamin stort set ikke findes i planter
- Søg råd hos din læge, sundhedsplejerske eller diætist, hvis du serverer vegetarisk mad til dit barn, og barnet ikke spiser en eller flere af disse fødevarer: Mejeriprodukter, æg, grøntsager, frugt, linser, bønner, finmalede nødder og kornprodukter



OM VEGANSK MAD TIL BØRN

- Sundhedsstyrelsen anbefaler ikke vegansk kost til spædbørn og småbørn under 2 år på grund af risiko for mangel på vigtige næringsstoffer
- Spæd- og småbørn, der får vegansk mad, risikerer at få for lidt vitamin B12, vitamin D, jern, zink, kobber, magnesium og selen gennem maden. Børn, der får vegansk mad, skal ammes eller have moderermælksstatning i mindst to år samt have tilskud af B12-vitamin for at forebygge mangel på næringsstoffer
- Vegansk mad har typisk et stort volumen, da energiindholdet pr. gram er mindre i mad fra plantebaserede kilder fremfor mad, der også indeholder fødevarer fra animalske kilder. Spæd- og småbørn har svært ved at spise så stor en mængde mad, at de får tilstrækkeligt med energi og protein til at vokse og udvikle sig normalt
- Kvaliteten af protein fra plantebaserede kilder er lav sammenlignet med protein fra kød, fjerkræ, æg, mælkeprodukter, fisk og skaldyr. Hvis animalske fødevarer udelukkes fra maden, skal maden indeholde forskellige kilder til protein i løbet af dagen for at dække barnets proteinbehov
- Ris-, soja-, havre-, mandeldrik og lignende produkter kan ikke erstatte mælk eller moderermælksstatning. Det skyldes primært et lavere indhold af vitaminer og mineraler. Uden mælkeprodukter kan barnet risikere at komme til at mangle calcium
- Tal altid med en autoriseret klinisk diætist om, hvordan du dækker dit barns næringsbehov, hvis du vælger at give dit barn vegansk mad. Desuden bør barnets vækst og udvikling følges nøje af praktiserende læge for at sikre, at barnets vækst ikke påvirkes negativt af den veganske ernæring

OM AMNING FOR DIG, DER LEVER VEGETARISK ELLER VEGANSK

- Mødre, der ammer deres barn, og som lever vegansk eller som restriktivt vegetar, bør kontakte læge, sundhedsplejerske eller diætist vedrørende behovet for kosttilskud under amning. Der kan ligeledes være behov for ekstra tilskud til barnet

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 kørnemælk	—————													

VITAMINTILSKUD

	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
D-vitamin* 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 tildekkede om sommeren, skal du fortsætte med et dagligt tilskud af 10 mikrogram D-vitamin resten af barndommen. Giver du dit barn en multivitaminpille skal barnet ikke også have D-vitamin tilskud.

** Med mindre barnet drikker 800 ml modermælkserstatning eller mere med mindst 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml.

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 grønsagsmos	-----										
Ekstra fedtstof i grød og mos**	-----										
Findelte grøntsager	-----										
Frugtmos / blød frugt	-----										
Små stykker frugt	-----										
Kød, fisk*** og skaldyr	-----										
Ris, pasta og bulgur	-----										
Brød uden kerner (gerne fuldtkornsbød)	-----										
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, oliefrisk, escolar, røkte og haj pga. indholdet af kviksølv. Undgå også tun på dåse, indtil barnet er 3 år gammelt

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

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



9-12 måneder

HVORDAN SPISER DIT BARN?

- Begynd afvænning fra flasken (stop helt ved 1 år)
- Fortset 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 mæden 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 fuldtkornsvarianter
- 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 fisk

HVAD KAN DIT BARN DRIKKE?

- Modermælk eller modermælkserstatning
- Vand fra den kolde hane

HVOR MEGET SKAL DIT BARN SPISE OG DRIKKE?

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

HUSK

Vitamintilskud hver dag

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

Tilsætfedtstof

- 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, juice m.m.
- Spar på sukker, salt og stærke krydderier
- Honning
- Regelmæssig brug af kanel
- Risikiks
- Komælk som drikkemælk
- Syrnede mælkeprodukter med højt proteinindhold (fx ylette, ymer og skyr)
- Spinat, rødbede, fennikel, ruccola og selleri. Brug kun hver 14. dag
- Store rovfisk, herunder dåsetun
- Nødder, peanuts, popcorn og stykker af rå gulrødder og andre hårde grøntsager
- Mere end 50 gram rosiner om ugen

9-12 MÅNEDER – 3 FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	<ul style="list-style-type: none"> Modermælk eller modermælkserstatning Mælk 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 frugstykke
Formiddag	Bolle med skærest, melon	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
Eftermiddag	Pitabrød med skinke og majs	Blomkålssuppe og toastbrød
Sen eftermiddag	Banan, brød med leverpostej	Tykmælk med revet rugbrød, pære
Aften	Fisk med grøntsager og ris	Kogt/stegt champignon, kartoffel, kødtern

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 fuld-korn
- Frugt og grøntsager hver dag
- Variér mellem kød, fjerkræ, indmad, fisk og æg
- Kartofler, ris og pasta - helst fuld-korn
- Syrnede mejeriprodukter af letmælks-typen

HVAD KAN DIT BARN DRIKKE?

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

HVOR MEGET SKAL DIT BARN SPISE OG DRIKKE?

- 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider om dagen
- Pres ikke barnet til at spise mere, end det selv har lyst til
- Minimum 3,5 dl mælkeprodukt og højst 5 dl om dagen

HUSK

Vitamintilskud hver dag

- D-vitamin (10 mikrogram) frem til 2 år
- D-vitamin (10 mikrogram) resten af barn-dommen hvis dit barn har mørk hud eller arme og ben er tildækkede om sommeren

Undgå

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

1-3 ÅR – 4 FORSLAG TIL DAGENS MÅLTIDER

Drikkevarer	<ul style="list-style-type: none"> Letmælk indtil 2 år. Derefter skummet-, mini- eller kærnemælk Vand fra den kolde hane <i>Kan dit barn drikke mere mælk end anbefalet (3,5-5dl), slukkes resten af tørsten med vand</i>	
Morgen	Havregrød med æble og rosiner	Tykmælk med revet rugbrød
Formiddag	Skorpe med smørrest, bladselleri, revet gulerod	Bolle med torskerogn, pærestykker
Frokost	Rugbrød med kartoffel, sild, jord-bær, peberfrugt	Brød med makrel i tomat, skinke, kogt gulerod
Eftermiddag	Tortillas, kødpølse, tomat, salat	Fuldtkornsbolle med leverpostej, appelsinbåde
Før aftensmaden	Risengrød eller anden grød	Frugt/grønttallerken
Aften	Lasagne, brød, salat	Bøf, kartoffel, sovs, bønner

Øllebrød med letmælk, lidt frugt

½ bolle med ost, banan eller anden frugt

Frikadelle, kartoffelsalat, fintrevet råkost af fx æble og kål

Yoghurt naturel med revet rugbrødsdrys og bær ½ bolle med smør, æblestykker

Grønttallerken – fx agurk, ærter, majs, peberfrugt

Kylling, kartoffel, tomater bagt i ovn, avocadomos, revet gulerod, jordbægrød 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.

www.altomkost.dk

Fødevarestyrelsens hjemmeside om mad, måltider og motion.

www.maelken.dk

Her har Mejeriforeningen samlet fakta og viden om mælk som en del af vores kost livet igennem. Få svar på dine spørgsmål om mælkeprodukter og ernæring på hjemmesidens brevkasse og følg med i tidens debat på bloggen.

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 til arbejdet i køkkenet. Du kan søge blandt mere end 1.200 opskrifter - også til børn 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.



Mad til børn

1. oplag af 7. reviderede udgave, januar 2022

Udgivet af:

Mejeriforeningen

Agro Food Park 13
8200 Aarhus N

Redaktion:

Line Munk Damsgaard

Ernæringschef
Handel, Mærked & Ernæring
Landbrug & Fødevarer
(ansvarshavende)

Faglig input og inspiration:

Louise Beltoft Borup Andersen

Ph.d. i Ernæring, indenfor børneområdet

Anne W. Ravn

klinisk diætist

Dorte Fischer

sundhedsplejerske

Benedicte Engstrup

sundhedsplejerske

Susanne Feddersen

sundhedsplejerske

Tekst, layout og produktion

Jørn Moesgård AS

Fotos

Rasmus Baaner og Carsten Andersen

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

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