



Barnemad

Gode råd om mad og mælk
i barnets første år

MEJERIFORENINGEN

Kære forældre

Der siges og skrives meget om mad til spædbørn og småbørn. Derfor kan I som forældre nemt komme i tvivl om, hvad der er fakta, og hvad der er aktuelt i jeres situation. Det har vi skrevet om i 'Barnemad'.

Pjecen er tænkt som starthjælp, når I skal til at tænke på den første skemad og den første mælk til jeres barn.

På de følgende sider har vi samlet faktuel viden og inspiration til maden og mælken i jeres barns første leveår. Vi uddyber mælken og mælkeprodukternes ernæringsmæssige rolle, fordi det ofte er til debat, om børn overhovedet har brug for mælk og i hvilke mængder. Der er også børn, som ikke kan lide smagen af mælk og mælkeprodukter, og hvad gør man så? Eller hvilke særlige hensyn skal man tage, hvis der er allergi i familien? Her kan pjecen give nogle klare og præcise svar. Vi kommer også med ideer til, hvordan I kan få en god start på skemaden, og vi kommer med inspiration til positive oplevelser ved spisebordet. Vi forsøger kort sagt at komme hele vejen rundt om jeres barns behov for mad, mælk og måltider.

I pjecens mad- og mælkeguide, der er opdelt efter jeres barns alder, kan I hurtigt finde de informationer, der er aktuelle for jer her og nu. Guiden fortæller også, hvis der er madvarer og mælkeprodukter, som I skal undgå. Madguiden dækker perioden fra 0-1 år, mens mælkeguiden beskriver tiden frem til barnet fylder 3 år, fordi der gælder særlige anbefalinger for mælk.

I afsnittet med opskrifter er der inspiration til nogle smagfulde 'retter', som jeres barn kan starte med og forhåbentlig får smag for. Det er ikke sikkert, at al maden lander i maven. Der skal hjælp til i starten fra far og mor - og der skal ikke mindst tålmodighed til. Men øvelse gør mester!

God start og velbekomme!

Susanne Lorenzen

Ernæringskonsulent
Mejeriforeningen

Fra den første mælk til familiens mad

Siden dit barn kom til verden, har det levet af modermælk eller modermælkserstatning. Inden længe kan du begynde med den første skemad ved siden af mælken. Start tidligst på skemad, når dit barn er 4 måneder og senest, når det er 6 måneder. Sundhedsmyndighederne anbefaler, at barnet ammes fuldt ud, til det er 6 måneder. Ammer du ikke dit barn, skal det have modermælkserstatning.

Efter dit barn er begyndt på skemad, varer det ikke længe, før det kan begynde at spise af den mad, som resten af familien får. I de fleste tilfælde kan hele familien spise den samme slags mad ved måltiderne, når barnet er omkring 9 måneder.

Det er fra mad og drikke, vi får de vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer, som giver energi, holder os sunde og får børn til at vokse. Det er også maden, der giver barnet forskellige sanseoplevelser – ikke kun med smags- og lugtesansen, men også føle- og høresansen, når maden mærkes med fingrene, og når sprøde grønsager knaser.

EN GOD START PÅ SKEMAD

Børn er født nysgerrige og positive og med lyst til at lære. Barnets ansigtsudtryk og kropsbevægelser, når det ser de voksne spise, kan være med til at fortælle, hvornår det er parat til at gå i gang med skemaden. Det kan fx være følgende tegn:

- Barnet følger nysgerrigt med i, at andre spiser.
- Krop og ansigtsmimik fortæller, at det også vil smage mad.
- Munden åbnes naturligt for skeen.
- Overlæben strammes, så maden kommer ind og ned i stedet for ud.

Andre tegn kan være:

- Når barnet ikke længere virker mæt og tilfreds kun med bryst eller flaske.
- Barnet begynder at vågne hyppigere om natten.

Når et eller flere af disse tegn melder sig, kan det være en god ide at prøve med lidt skemad. Vælg et godt tidspunkt, hvor du ved, at dit barn er udhvilet, oplagt og glad. Det kan være en god idé at amme eller give barnet små slurke modermælkserstatning af en kop før skemaden, for hvis dit barn er for sultent eller træt, er det ikke sikkert, det er klart til at prøve noget nyt.

Lad barnet bestemme, hvor meget det kan spise. Når det drejer hovedet væk eller lukker munden, vil det ikke have mere.

Barnets evne til at bevæge munden og spise udvikler sig meget i det første leveår. Derfor skal madens konsistens tilpasses dit barns alder og den udvikling, dit barn er midt i. Rigtig mange børn omkring 6-måneders alderen er klar til at spise grød og mos uden vanskeligheder. Barnet tager imod maden fra skeen med læberne og bevæger den rundt i munden med



VÆRD AT VIDE

OM APPETIT:

- Pres aldrig dit barn til at spise.
- Tilbyd barnet mad, når det viser tegn på sult.
- Børn er forskellige, og det er helt i orden - nogle spiser meget, andre lidt. Hvis dit barn kun spiser lidt, så kig på, om det er glad, aktivt og har en tung ble, for så får barnet det, det har brug for.
- Bliv ikke ked af, hvis dit barn reagerer anderledes end dine forventninger og afviser maden eller kun spiser lidt. Nogle børn skal se og smage på den samme mad mange gange, før de vil spise den. Så bliv ved med at servere retten med mellemrum - og spis altid selv af den.

OM SPISEVANER:

- Børn vil gerne spise det samme som mor og far.
- Respekter, hvis der er noget mad, dit barn slet ikke kan lide, og vent et stykke tid med at servere det igen. Børns smag ændres og udvikles med alderen. Nogle gange kan det også være en ide at ændre konsistensen. Ikke alle børn bryder sig fx om kogte kartofler, mens kartofler i ovnen i små tern går bedre.

- Lad også dit barn opleve de forskellige smagsindtryk, som de enkelte fødevarer giver - at broccoli, kartofler, majs og kød smager forskelligt.
- Lad dit barn spytte maden ud igen, hvis det ikke kan lide smagen.
- Tag det med et smil, når der ligger mere på gulvet, end der lander i maven. Det ændrer sig som regel i 3-års alderen.

OM AT SPISE SAMMEN:

- Barnets gode mad- og spisevaner grundlægges tidligt gennem oplevelser ved måltidet sammen med forældre og eventuelle søskende.
- Vær positiv og opmuntrende, så barnet forbinder måltidet og maden med en positiv oplevelse.
- Brug tid på måltidet sammen med barnet, og skab en afslappet og rar stemning. Prøv at begrænse - eller helt undgå - konflikter om maden og den måde, dit barn spiser på. Aftal som forældre indbyrdes, hvad der er et godt familiemåltid hos jer - fx hvilke forventninger I har, og hvordan I gerne vil have, at måltidet forløber. Det er væsentligt, at I afpasser jeres forventninger til barnets modenhed, og hvad det kan.

tungen. Maden 'gumles' med gummerne uden besvær, inden den synkes.

Det er især omkring 7-8 måneders alderen, at barnet er meget villigt til at 'gumle', undersøge og prøve mad med en ny smag og grovere konsistens. Derfor er det væsentligt at begynde på skemad, når barnet er parat og senest, når det ikke er ældre end 6 måneder.

NÅR BARNET VIL SPISE SELV

Når dit barn viser interesse for at spise selv, så lad det endelig gå i gang. De fleste børn kan spise brød, frugt og dampede grønsager med fingrene og selv drikke af en kop, når de er ca. 8 måneder gamle. De fleste børn er først i stand til at spise med ske og gaffel, når de er omkring 1½ år, men barnet kan øve sig i at spise ved at sidde med gafflen i den ene hånd og bruge den anden hånd til at spise med fingrene. I starten,

når det spiser med gaffel, kan du måske hjælpe barnet med at sætte maden på gafflen.

Små børn får meget ud af at spise sammen med andre og deltage så aktivt som muligt i spisningen. Det kan styrke deres lyst til mad, og det kan styrke deres selvværd, fordi der er noget, de kan selv.

- **BARNEMAD I PULVER OG PÅ GLAS**
Hjemmelavet mad har et naturligt indhold af vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer, som dit barn har brug for. Industrielt færdiglavet barnemad i pulver og på glas kan være tilsat en række vitaminer og mineraler, men det gør det ikke bedre end hjemmelavet mad.



TILSKUD AF VITAMINER OG MINERALER

Sundhedsmyndighederne anbefaler, at vi giver kosttilskud til alle børn under 1 år. Det handler om D-vitamin og jern. Børn, der er født for tidligt, har helt særlige behov for tilskud af vitaminer og mineraler. Spørg din læge eller sundhedsplejerske.

D-VITAMINDRÅBER

- Alle børn født til tiden anbefales 10 mikrogram dagligt - fra de er 2 uger til 1 år.
- Børn med mørk hud og børn hvis krop oftest er tildækket om sommeren, anbefales at fortsætte med D-vitamin gennem hele barndommen - eventuelt resten af livet.

JERNTILSKUD

- Alle børn født til tiden anbefales ca. 8 mg jerntilskud dagligt - fra de er 6 måneder til 1 år.
- Børn, der med sikkerhed får 400 ml jernberiget modermælkserstatning eller tilskudsblanding, behøver ikke jerntilskud.

TILSKUD EFTER 1 ÅR

Hvis dit barn ved 1-års alderen har en normal appetit og spiser varieret, vil maden og mælken naturligt dække behovet for vitaminer og mineraler. Barnet behøver ikke kosttilskud for at vokse og udvikle sig. Har du et småtspisende og/eller kræsent barn, kan du tale med din læge eller sundhedsplejerske om behovet for kosttilskud.

Børn og mælk

Når dit barn er 6 måneder, skal det fortsat være modermælk eller modermælkserstatning, der udgør den største del af barnets mad. Men du kan begynde at give sødmælk og syrnede sødmælksprodukter i meget små mængder som smagsprøver og lidt i madlavningen, når du fx tilbereder kartoffelmos, grønsagsmos eller grød. Først fra 9 måneder kan sødmælk og syrnede sødmælksprodukter efterhånden erstatte modermælk og modermælkserstatning og gives i større mængder, så de frem mod 1-årsalderen dækker den største del af dit barns mælkebehov.

HVORFOR MÆLK?

Når barnet vokser, kræver det meget energi i en forholdsvis lille mængde af mad og drikke. Hvis spædbørn og småbørn får mager mad, er der risiko for, at de ikke får energi nok. Især fra barnet er 9 måneder til 1 år, kan fedtet i sødmælk og sødmælksprodukter bl.a. bidrage

som en god og nem energikilde. Fra 1-3 år er det letmælk og letmælksprodukter, som bidrager til, at barnet får nok energi og vokser, som det skal.

Ud over fedt indeholder mælk gode proteiner og mange af de vitaminer og mineraler, dit barn har brug for. Gennem blot en halv liter mælkeprodukt kan et barn på 1-5 år få dækket hele sit daglige behov for vitamin B2, B12, fosfor samt calcium og en væsentlig del af behovet for andre vigtige vitaminer og mineraler. Især mælkens calcium er vigtigt, når børn vokser, og mens tænderne dannes og udvikles.

Mælk, mælkeprodukter og ost er gode calciumkilder, fordi mejeriprodukter selv i passende mængder giver det meste af det daglige calcium. Årsagen er, at der er meget calcium i mælk, og den optages let i kroppen. Danskeres hovedkilde til calcium er mælk og mejeriprodukter, fordi det er naturligt at drikke mælk

og spise mejeriprodukter dagligt. Resten - ca. 40 % af vores daglige calcium - får vi fra andre madvarer, der også indeholder calcium.

ANDRE VEJE TIL CALCIUM

Grøn kål, spinat, broccoli, havregryn, tørrede frugter, mandler og nødder er også rige på calcium. Fx indeholder spinat lige så meget calcium som mælk, men det optages ikke nær så godt som det calcium, der er i mælk. En rigtig god kilde til calcium er grøn kål. Dens calciumindhold er højere end mælken, og det optages bedre, men grøn kål spises sjældent hver dag. De andre nævnte madvarer giver også calcium, men de skal spises i store portioner dagligt for at give calcium nok.

For små børn kan det være svært udelukkende at hente det daglige behov for calcium fra disse madvarer. Men de kan alle - sammen med mælk og mejeriprodukter - være med til at sikre, at dit barn får sit daglige calciumbehov dækket. Derfor er det en god idé at give barnet de anbefalede mængder mælk hver dag og i øvrigt give varieret mad, som udover calcium giver mange vitaminer og mineraler.

HVILKEN MÆLK?

Sundhedsmyndighederne anbefaler sødmælk og syrnede sødmælksprodukter fra barnet er 6 måneder og frem til 1-års alderen.

Fra barnet er 1 år anbefales letmælk og syrnede letmælksprodukter.

Fra barnet er ca. 3 år anbefales mager mælk (skummet-, mini- og kærnemælk) og magre syrnede mælkeprodukter (max. 0,7 gram fedt pr. 100 gram).

● FEDE MEJERIPRODUKTER TIL SPÆDBØRN

Voksne anbefales at vælge magre mejeriprodukter, men børn under 1 år har brug for ekstra fedt i maden. Barnet tredobler nemlig sin vægt og vokser 25 cm i det første leveår. Lad barnet smage forskellige mejeriprodukter - drikkemælk, syrnede mælkeprodukter, ost, smør og blandingsprodukter.

HVOR MEGET MÆLK?

Det er vigtigt, at dit barn kun får de anbefalede mængder, så der også er plads til de andre fødevarergrupper (se i mad- og mælkeguiden side 11-19). Hvis mængden af mælk og syrnede mælkeprodukter fra 1-års alderen er meget større end ca. en halv liter om dagen, har barnet ikke appetit nok til varieret mad. Det kan betyde, at barnet fx udvikler mangel på jern.

Et barn på 9 måneder bør ikke få mere end $\frac{3}{4}$ liter mælk i døgnet (dvs. modernælk, modernælkserstatning, sødmælk og syrnede sødmælksprodukter). Frem mod 1-års alderen skal du have tilpasset mælkemængden, så den fra 1 år og fremefter svarer til ca. $\frac{1}{2}$ liter - og ikke mindre end 3,5 dl om dagen. Får dit barn mindre end 3,5 dl mælk og syrnede mælkeprodukter om dagen, kan det få svært ved at få den anbefalede daglige mængde af vitaminer og mineraler - især calcium.

HVIS BARNET IKKE KAN LIDE SMAGEN AF MÆLK

Hvis dit barn hverken drikker mælk eller spiser syrnede mælkeprodukter og ost, kan du prøve at servere mælken, mælkeprodukterne og osten på andre måder end i et glas, i en yoghurtskål eller på en skive brød. Du kan eventuelt servere hverdagsretter, hvor mejeriprodukter indgår - fx frikadeller, persillesovs, stuede grønsager, kartoffelmos, kartoffel- og grønsagsgratin, havregrød m.m.

Hjemmelavet frugtyoghurt blendet med friske frugter som pære og banan eller friske bær, fx søde jordbær, kan også være en mulighed.

Kun børn, der har en lægediagnosticeret mælkeallergi, bør erstatte mælk og mejeriprodukter med et calciumtilskud. Mælken er nemlig også kilde til mange andre vitaminer og mineraler end calcium, og dem går dit barn glip af, hvis det ikke får mælk og mælkeprodukter.

● ER "SOJAMÆLK" MÆLK?

Det er vildledende, når havre-, ris-, mandel-, og sojadrikke markedsføres som 'mælk'. Disse produkter kan ikke erstatte mælk, da de ernæringsmæssigt slet ikke ligner mælk og derfor heller ikke har mælkenes indhold af protein, vitaminer og mineraler.

Når barnet ikke tåler mælk

Er man overfølsom over for mælk, reagerer man enten på mælkeprotein (mælkeallergi) eller mælkesukker (laktoseintolerance). Har man mælkeallergi, må man under ingen omstændigheder få mælk eller mejeriprodukter. Ved laktoseintolerance kan man tilpasse mængden af mælk og mejeriprodukter i dagens måltider og på den måde sørge for, at man ikke får for meget mælk på en gang.

MÆLKEALLERGI

Det er som regel børn under 1 år, der udvikler mælkeallergi. Omkring 2-3 % af alle spædbørn udvikler mælkeallergi det første år. I løbet af det første leveår forsvinder mælkeallergien hos halvdelen af børnene, og 90 % af børnene er vokset fra mælkeallergien, når de er 3 år. Mælkeallergi er derfor yderst sjælden hos større børn og voksne.

Mælkeallergi skyldes overfølsomhed over for mælkens proteiner. Derfor kan mælkeallergi kun behandles med en diæt, der er helt fri for mælk.

Symptomerne på mælkeallergi kan være mange. Nogle børn får opkastninger eller diarré, andre får eksem, nældefeber eller astma. Det er symptomer, der også kan optræde i forbindelse med andre spædbørnssygdomme, og de kan derfor være tegn på meget andet end mælkeoverfølsomhed. Har du mistanke om mælkeallergi, bør du altid gå til læge for at få stillet en diagnose.

Børn med mælkeallergi må under ingen omstændigheder få mælk og mejeriprodukter fra køer, får eller geder. Disse dyr er så nært beslægtede, at allergi over for mælk fra den ene art meget ofte også kommer til udtryk over for de andre dyrs mælk. Det gælder også økologisk, upasteuriseret eller uhomogeniseret mælk. Vær også opmærksom på, at mælk og mejeriprodukter kan indgå skjult i forarbejdede fødevarer.

ALLERGI I FAMILIEN

Børn, hvis forældre eller søskende har - eller har haft - en lægediagnosticeret allergisk sygdom som astma, børneeksem eller høfeber, har en større risiko for at udvikle allergi.

Er dit barn disponeret for allergi, anbefales det at amme barnet, indtil det er mindst 4 måneder. Er det ikke muligt at amme fuldt ud i de første 4 levemåneder, skal modermælken suppleres med højt hydrolyseret modermælks-erstatning, hvor proteinerne er nedbrudt til mindre dele og derfor ikke kan give komælksallergi. Efter 4 måneder kan barnet ernæres som alle andre børn.

Hvis et allergidisponeret barn har behov for andet end modermælk efter 4-måneders alderen, anbefales det at give almindelig modermælks-erstatning, der er fremstillet på basis af komælk.

Når barnet begynder på skemad - tidligst når det er 4 måneder - skal der heller ikke tages særlige hensyn.

Børn med en lægediagnosticeret komælksallergi skal dog fortsætte med højt hydrolyseret modermælks-erstatning, indtil speciallægen ordinerer andet. Det er vigtigt!

HVIS DU IKKE AMMER

Hvis du ikke ammer, og dit barn er disponeret for allergi, skal det have højt hydrolyseret modermælks-erstatning i de første 4 levemåneder. Herefter kan du give almindelig modermælks-erstatning. Der er regler for, hvilket ernæringsmæssigt indhold modermælks-erstatninger skal have, og det sørger for, at dit barn får den næring og de næringsstoffer, der er brug for.

LAKTOSEINTOLERANCE

Nedsat evne til at fordøje laktose - mælkesukker - kaldes laktoseintolerance. Alle spædbørn

● MÆLKEALLERGI OG MELLEMEØREBETÆNDELSE

Mælkeallergi nævnes ofte som årsag til mellemørebetændelse. Det er der ikke nogen aktuel forskning, der tyder på. Derimod er passiv rygning og hyppige forkølelser vigtige risikofaktorer for mellemørebetændelse.

er i stand til at fordøje laktose, så de kan leve af mælk alene - også selv om, modermælk indeholder dobbelt så meget laktose som komælk.

Selv om 75 % af verdens befolkning, som en naturlig proces i barnealderen mister evnen til at fordøje store mængder laktose, bevarer 95 % af danskerne denne evne gennem hele livet. I modsætning til mælkeallergi udvikles laktoseintolerance oftest i 2-4 års alderen.

Laktoseintolerance viser sig typisk som diarré, oppustethed og mavekneb. Symptomerne er ubehagelige, men ufarlige. Har man laktoseintolerance, kan man drikke mælk og spise mejeriprodukter, men man skal finde sin egen tolerancetærskel ved at prøve sig frem. De fleste laktoseintolerante kan tåle 1½-2½ dl mælk ad gangen uden at få symptomer.

Der er stor forskel på indholdet af laktose i de forskellige mejeriprodukter, så det er ikke ligegyldigt, hvad man indtager og i hvilke mængder. Fx indeholder syrnede mælkeprodukter mindre laktose end drikkemælk. Og ost indeholder kun spor af laktose - derfor kan ost spises uden problemer. Det vil altid være en fordel at indtage mælk og mejeriprodukter sammen med anden mad i et måltid, hvis man har laktoseintolerance.

Man kan ikke selv finde ud af, om ens barn har mælkeallergi - gå til lægen



● **AMNING NEDSÆTTER RISIKOEN FOR MÆLKEALLERGI**

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle børn ammes fuldt ud, til de er 6 måneder. Hvis det ikke er muligt, skal der suppleres med modermælkserstatning. Børn, der ammes, ser nemlig ud til at have en lavere forekomst af infektioner, lige som amning ser ud til at nedsætte risikoen for udvikling af bl.a. mælkeallergi, børneeksem og astma.



Mad og mælk til barnet

0-6 MÅNEDER

MAD

HVORNÅR SKEMAD?

De fleste børn trives fint udelukkende med modermælk eller modermælkserstatning det første halve leveår. Nogle børn viser tegn på, at de vil begynde før på skemad (se side 3). Sundhedsmyndighederne anbefaler dog tidligst at begynde på skemad, når dit barn er 4 måneder.

HVAD?

Er dit barn mellem 4 og 6 måneder, når det begynder på skemad, kan du give det:

- Grød lavet af mel, flager eller gryn, der ikke indeholder gluten. Fx majs, ris, hirse og boghvede.
- Kartoffler og alle grønsager - dog ikke spinat, rødbede, fennikel og selleri.
- Alle slags frugter.

Mængden af mad og variationen spiller ikke den store rolle i starten. Nogle få skefulde er også en succesrig begyndelse. Modermælken og modermælkserstatningen sikrer, at barnets behov for næring dækkes.

Begynd fx med en tynd grød af majs, ris, hirse eller boghvede - det minder i smag og konsistens mest om mælken. Grøden kan laves på mel, vand, fedtstof og modermælk eller modermælkserstatning. Kom eventuelt også lidt frugtmos i grøden.

Af de tegn, dit barn giver dig, kan du aflæse, om det bedst kan lide tyk eller tynd grød.

Er dit barn mellem 5 og 6 måneder, kan du også komme lidt sødmælk i grøden, men kun som små smagsprøver. Kan dit barn spise større portioner, skal grøden laves med modermælk eller modermælkserstatning - ikke sødmælk. Men kom en teskefuld fedtstof i hver portion.

Så snart dit barn er blevet fortrolig med at spise anden mad end mælk, tilberedes en tykere grød, som kan mætte barnet. Skift mel-

lem de forskellige typer af korn, som ikke indeholder gluten. Du kan også tilbyde dit barn en luftig kartoffelmos tilsat fedtstof - fx lidt majsolie eller tidselolie, der er milde i smagen. Kartoffelmos er et godt måltid, som mætter, og som du efterhånden kan blande med forskellige andre grønsager. Det er med til at give en god smag, og dit barn lærer smagen af forskellige madvarer at kende. Lidt æble- eller pæremos smager også godt sammen med eller som tilbehør til kartoffelmos.

Frugtmos kan blandes i grøden, eller den kan gives for sig selv efter grøden eller kartoffelmosen. Modne frugter smager sødest, og de er nemme at mose eller koge til mos. Miks eller skift mellem friske eller frosne frugter og bær - de frosne bær skal koges. Frugter på dåse uden tilsat sukker kan også anvendes.

Vær opmærksom på, at det er bedst at give frugtmos og grønsagsmos i forbindelse med grød eller kartofler - alene kan mosen ikke mætte barnet og give den energi, der er brug for.

● EKSTRA FEDTSTOF I GRØD OG MOS FREM TIL 1 ÅR

For at sikre at dit barn vokser og udvikler sig, som det skal, anbefales det at tilsætte en teskefuld smør, plantemargarine eller planteolie til hver portion hjemmelavet grød og mos. Fedtstoffet er med til at give maden den energi, som barnet har brug for. Brug oftere plantefedtstof end animalsk fedtstof som smør og blandingsprodukter i maden. Fedtstof giver også smag, og du kan nemt variere ved fx at bruge smør i grød og planteolier i grønsagsmos og kartoffelmos. Grød, der er lavet udelukkende på modermælk eller modermælkserstatning, skal ikke tilsættes ekstra fedtstof. Det samme gælder industrielt fremstillede grødprodukter og barnemad på glas.

HVOR OFTE SKEMAD?

Når dit barn er kommet godt i gang, vil det spise 2 eller måske 3 måltider om dagen med skemad. Efter behov kan du give bryst eller flaske efter alle måltiderne. Ved de øvrige måltider uden skemad giver du dit barn bryst eller flaske som hidtil.

UNDGÅ - FØR DIT BARN ER 6 MÅNEDER:

- Spinat, rødbede, fennikel og selleri.
Det er grønsager med et højt indhold af nitrat, som børn i den alder ikke kan tåle.
- Hvede, havre, rug og byg, da de alle indeholder gluten.
- Kød, fisk, æg, mælk og mejeriprodukter, som indeholder for store mængder protein.
- Honning i hele første leveår, grundet risiko for bakteriesporer, som kan medføre sygdom hos spædbørn.

MÆLK

HVAD?

Det anbefales, at spædbarnets mad de første 6 levemåneder udelukkende består af modermælk. Hvis du ikke ammer - eller hvis barnet kun får meget lidt modermælk - anbefales det, at du giver barnet modermælkserstatning.

Modermælken er den bedste ernæring til spædbørn. Den er sammensat af næringsstoffer, der varierer i mængder, så den lige netop passer til barnets behov. Modermælk indeholder også antistoffer, som beskytter barnet mod infektioner.

Modermælkserstatning indeholder alle nødvendige næringsstoffer, og den kan gives fra fødslen. Vælg den modermælkserstatning, som passer til dit barns alder. Følg vejledningen på emballagen nøjagtig, og tilsæt kun det, som vejledningen på emballagen fortæller.

HVOR MEGET?

Alle spædbørn har selv en fin regulering af, hvornår de er mætte, og appetitten vil være forskellig morgen, middag og aften.

Det spiller også ind hvor oplagt eller træt, barnet er. Giv spædbarnet mad, når det viser tegn på, at det er sultent. Når det holder op med at sutte af brystet eller flasken, kan det være tegn på, at det har brug for en lille pause.

Måske har det brug for at bøvse eller få skiftet bleen. Så spiser barnet måske lidt mere, før det viser tegn på, at det er helt mæt - fx ved at blive meget søvnt eller falde i søvn.

Alle spædbørn har et stort behov for kropskontakt og kærlig berøring. Din omsorg skaber tryghed, og det er med til at udvikle barnet positivt.

HVORNÅR?

Giv bryst eller flaske, når barnet viser tegn på sult. Det er dit barn, der bestemmer tidspunktet - det kan ikke sættes ind i et skema.

● OPBEVARING AF MODERMÆLK

Skal mælken gemmes, skal den nedkøles med det samme. Frisk udmalket modermælk kan holde sig:

- 3 døgn i køleskab ved max 5 grader.
- Op til 6 måneder i fryser ved ± 18 grader.
- Når modermælken skal bruges, opvarmes den til spisetemperatur. Test temperaturen ved at komme et par dråber på håndryggen. Mælken skal føles lun, men ikke brændende. Kommer temperaturen op over 60 grader, ødelægges modermælkenes antistoffer.

HURTIG OPTØNING KAN SKE:

- I varmt vandbad.
- I mikrobølgeovn. Vend flasken nogle gange, så varmen fordeles eller rør rundt, hvis det er i en skål.

Langsom optøning foregår i køleskab.

HOLDBARHED PÅ OPTØET MODERMÆLK:

- Langsomt optøet modermælk kan holde sig 1 døgn i køleskab ved max 5 grader.
- Hurtigt optøet modermælk skal bruges med det samme.
- Optøet modermælk må ikke fryses igen
- Rester af opvarmet modermælk skal altid kasseres.

UNDGÅ

Giv ikke barnet sødmælk i denne periode. Mellem 5-6-måneders alderen kan lidt sødmælk dog anvendes i madlavningen, hvis barnet kun får små smagsprøver. Kan dit barn spise større portioner, anbefales det at bruge modernælk eller modernælkserstatning - ikke sødmælk.

**OPBEVARING AF
MODERNÆLKSERSTATNING**

Ønsker du at lave flasker med modernælkserstatning til flere måltider, skal du bruge kogt

vand og straks sætte dem på køl, mindst 5 grader. Holdbarheden er et døgn. Flasken opvarmes umiddelbart, inden den gives. Rester fra et måltid skal altid smides ud.

**GEM IKKE TILBEREDT
MODERNÆLKSERSTATNING**

Indtil dit barn er 2 måneder anbefales det, at modernælkserstatninger tilberedes for ét måltid ad gangen for at forebygge sjældne, men alvorlige infektioner. Det gælder kun børn født til tiden.

Mad og mælk til barnet

6-9 MÅNEDER

MAD

I GANG MED SKEMAD

Nu er det tid til at servere skemad sammen med bryst eller flaske. Er dit barn ikke startet på skemad endnu, kan du på side 3 læse, hvordan du nemmest kommer i gang med den første begynder-skemad. Er dit barn kommet godt i gang og blevet 6 mdr., kan du fortsætte med de andre madvarer, vi beskriver i dette afsnit.

Dit barn kan nu begynde at spise med af familiens mad, når bare du sparer på saltet og de stærke krydderier. Den tynde, fine grød afløses af en grovere grød som fx havregrød. Kartoffler og kogte grønsager moses med en gaffel, og senest når dit barn er 7 måneder, er det vigtigt at komme i gang med kød og fisk. Kød skæres i små stykker, køres gennem en persillehakker eller blendes.

Men ellers er det nu, dit barn skal lære at tygge sin mad. Det kan tage lidt tid, men øvelse gør mester. Og modernælk og modernælkserstatning er fortsat det solide fundament.

Små børn kan sagtens tygge deres mad med gummerne - det forudsætter ikke, at de har fået tænder. Omkring 8-måneders alderen kan de fleste børn tygge små stykker rugbrød med

blødt pålæg, tygge blød frugt i tern, bide i hele, kogte kartofler og andre kogte grønsager. Det er vigtigt, at dit barn i denne alder hele tiden stimuleres til at tygge sin mad. Får dit barn ikke lært at tygge, kan du risikere, at det senere vil afvise familiens almindelige mad.

HVAD KAN BARNET SPISE?

Fra den første skemad med få madvarer ændres maden nu til at omfatte alle almindelige madvarer. Barnet kan fra 6 måneder spise al slags mad, og det har behov for de forskellige næringsstoffer, som de forskellige råvarer bidrager med.

Dit barn har godt af:

- Grød lavet af gryn, flager eller rugbrød - fx havregrød og øllebrød.
- Kartoffler, ris og pasta.
- Fuldkornsbrød uden hele kerner - og forskellige brød og boller.
- Al slags frugt.
- Alle grønsager - spinat, fennikel, rødbede og selleri dog i små mængder.
- Al slags kød og indmad. Variér, og giv efterhånden forskellige slags.
- Al slags fisk, magre og fede samt skaldyr og

rogn. Men giv kun små mængder af de store rovfisk - fx sildehaj, gedde, sværdfisk og tun (gælder ikke dåsetun).

- Hårdkogt æg, æg i farsretter og æggepandekager.
- Forskellige mejeriprodukter - se næste spalte.
- Fortsæt med fedtstof i maden frem til 1 år.

HVOR MEGET?

Det er grød, brød, kartofler, ris og pasta, som mætter dit barn. Giv det derfor til alle måltiderne sammen med grønsager og frugt. Til frokost og aftensmad kan barnet få kød, fisk eller æg. I starten gives ca. 1 spsk findelt kød eller fisk sammen med mosen.

HVORNÅR?

Optrap måltiderne med mad fra 2-3 gange om dagen til cirka 3 hovedmåltider og 2 mellemmåltider, når barnet når 9-måneders alderen. Tilbyd lidt vand, sødmælk eller begge dele af kop ved måltiderne. Giv desuden bryst eller flaske efter behov.

UNDGÅ

- Børn over 6 måneder bør i starten undgå grød udelukkende tilberedt på hvede, da hvede har et højt indhold af gluten og mængden nemt bliver for stor. Det gælder også spelt, mannagryn, fuldkornshvedemel og hvedeflager. Fra 6 måneder bør glutenindtaget stige gradvist, så start med havregrød og øllebrød, der har et lille indhold. Efterhånden kan du give grød og brød med hvede, når dit barn kan tygge brød.
- Store mængder rovfisk som tun (gælder ikke dåsetun), sildehaj, gedde, og sværdfisk. Indtil dit barn er 3 år, må det højst få 25 g pr. uge.
- Store mængder af nitratrege grønsager som rødbede, spinat, fennikel og selleri frem til barnet er 1 år.
- Honning i hele første leveår, grundet risiko for bakteriesporer, som kan medføre sygdom hos spædbørn.

MÆLK

HVILKEN TYPE?

Indtil dit barn er fyldt 9 måneder, skal det meste af barnets mælk være modermælk og modermælkserstatning. Men du kan starte med at give små mængder sødmælk.

For at sikre, at dit barn får energi nok, skal du give sødmælk og syrnede sødmælksprodukter, som indeholder mindst 3,5 gram fedt pr. 100 gram og ikke over 3,5 gram protein pr. 100 gram. Du kan vælge mellem:

- Sødmælk.
- Tykmælk.
- A38 3,5 % (det er sødmælksvarianten).
- Sødmælksyoghurt naturel 3,5 %.

HVOR MEGET?

Ved 9-måneders alderen anbefales det, at modermælk, modermælkserstatning, sødmælk og syrnede sødmælksprodukter ikke udgør mere end $\frac{3}{4}$ liter tilsammen på et døgn.

Selv om mælk er en vigtig del af barnets mad, kan for meget mælk medføre, at barnet ikke har appetit til den øvrige mad, der også bidrager med energi og vigtige vitaminer og mineraler.

HVORDAN?

Som supplement til amning eller flaske med modermælkserstatning kan du give dit barn små slurke sødmælk i kop og små mængder syrnede sødmælksprodukter.

● MÆLK I SMÅ PORTIONER

Det er en god idé at fordele mælken over flere af dagens måltider. Mavesækken på et lille barn kan ikke rumme særlig store mængder ad gangen, og der skal være plads til både maden og mælken.

● LÆR DIT BARN AT DRIKKE BÅDE MÆLK OG VAND AF EN KOP

Flasken er kun til modermælkserstatning. Vandet, som du tilbyder dit barn i løbet af dagen, skal være fra den kolde hane.

- Giv bryst eller flaske efter behov.
- Giv kun små slurke sødmælk og altid af kop.
- Giv få og kun små mængder af syrnede mælkeprodukter. Tilsæt eventuelt lidt frisk frugt eller frugtmos.
- Tilsæt eventuelt lidt sødmælk i mos og grød. Du kan røre lidt kold sødmælk i den varme grød, så den hurtigere er spiseklar. Undgå at koge grød udelukkende på sødmælk - så får dit barn for meget protein.
- Frugtyoghurt, drikkeyoghurt og kakao-mælk. De indeholder tilsat sukker og tager derfor pladsen for anden sund mad. Sundhedsmyndighederne fraråder derfor disse mælkeprodukter til spædbørn og småbørn. Også mælkeprodukter tilsat kunstige sødestoffer frarådes.

UNDGÅ

- Ymer, ylette og kvark - de indeholder mere protein end andre syrnede mælkeprodukter. Vent med disse mælkeprodukter, til dit barn er fyldt 1 år. For ylette og kvark gælder det dog fortsat om at begrænse mængden, fordi proteinindholdet er højt og fedtindholdet lavt.

Holder du op med at amme, før dit barn er 9 måneder, skal modermælken erstattes af modermælks-erstatning.

Mad og mælk til barnet

9-12 MÅNEDER

MAD

HVAD?

Nu kan du give dit barn den samme mad, som din familie spiser. Hvis dit barn trives, er aktivt og i godt humør kan du roligt gå ud fra, at det får dækket sit behov for næringsstoffer.

Sund, varieret mad og drikke giver dit barn vitaminer, mineraler, kostfibre og energigivende næringsstoffer. Det er ikke nødvendigt at få alle næringsstoffer hver dag, men over en periode - fx 14 dage - er det vigtigt at have spist mange forskellige madvarer.

Dit barn får sund, varieret mad, når du giver det:

- Gryn og mange forskellige brødtyper - gerne fuldkorn, plus kartofler, ris og pasta. Variér mellem ris og pasta og køb gerne fuldkornsvarianterne.
- Forskellige slags frugter og grønsager. Halvdelen af grønsagerne bør være grove - fx kål, rodfrugter og bønner.
- Mange typer kød, både magre og fede fisk samt æg, ost og mælkeprodukter - se side 16.
- Fedtstoffer som smør, blandingsprodukter, plantemargariner og planteolier - fx olivenolie, majsolie og rapsolie. Brug forskellige fedtstoffer men fortrinsvis plantemargariner og planteolier.

HVOR MEGET?

Små børns mavesække kan ikke rumme så meget ad gangen. Derfor bliver små børn ofte sultne. Et godt mættende måltid holder typisk et par timer, så har dit barn brug for mad igen. Fra dit barn står op, til det igen går i seng, har det derfor brug for 3 hovedmåltider og mindst 2-3 mellemmåltider. Fordeler du maden over mange måltider, giver det ikke blot mæthed og bedre trivsel, men det gør det også lettere

at dække barnets behov for mange forskellige madvarer og dermed næringsstoffer.

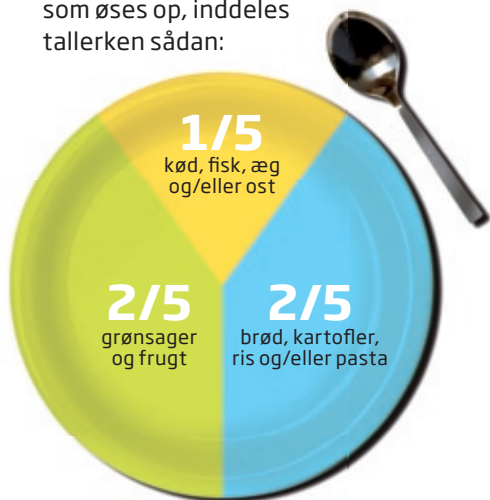
Du kan sikre dit barn en sund og varieret mad, hvis du til alle dagens måltider tilbyder kartofler, brød eller andre kornprodukter, som mætter godt, plus frugt, grønt eller begge dele. Det er disse madvarer, som barnet skal spise mest af.

Kød, fisk, æg og ost kan indgå i barnets mad til fx frokost og aften. Hvis ikke disse fødevarer indgår i et eller flere af dagens hovedmåltider, er det godt, hvis de er en del af mellemmåltiderne for at sikre, at dit barn får de nødvendige næringsstoffer.

Frem til 1 år har dit barn fortsat brug for en teskefuld fedtstof i maden, fx ved hovedmåltiderne.

HVOR MEGET AF HVER?

For hver portion, som øses op, inddeles tallerken sådan:



Lad fx kartoflerne fylde dobbelt så meget som kødet - og grønsager og frugt tilsammen også dobbelt så meget som kødet.

Serverer du sammenkogte retter, dvs. fx kød med mange grønsager, kan kartofler, ris eller pasta fylde halvdelen af tallerknen - den anden halvdel fyldes med den sammenkogte ret.

Ved de øvrige måltider er det bare vigtigt at huske noget, som mætter - fx havregryn med mælk, fuldkornsbrød med pålæg samt frugt, grønt eller begge dele.

HVORNÅR?

Tilbyd dit barn mad ca. hver 2. time dagen igennem - dvs. ca. 5-7 måltider på en dag med bryst eller flaske efter behov. Dagens måltider kan bestå af:

- Morgenmad.
- Mellemmåltid - formiddag.
- Frokost.
- Mellemmåltid - eftermiddag.
- Evt. mellemmåltid - sen eftermiddag.
- Aftensmad.
- Evt. mellemmåltid før sengetid.

Hvis appetitten ikke har været stor til aftensmaden - eller hvis der er gået lang tid mellem aftensmaden og sengetid - kan et lille mellemmåltid efter aftensmaden være godt. At sove på sulten mave er ikke nemt. Omvendt kan nogle børn også have svært ved at finde ro på en stopfyldt mave.

Et lille mellemmåltid før aftensmaden kan også være en idé for at tage toppen af sulten til aftensmaden.

MÆLK

Først når dit barn er fyldt 9 måneder, kan du lade sødmælk og syrnede sødmælksprodukter erstatte modermælk og modermælkserstatning ved efterhånden at give det i større mængder, så de frem mod 1 år udgør hovedparten af den mælk, barnet får.

Efter dit barn er startet på skemad, anbefales det at fortsætte amningen til barnet er 1 år og evt. længere, hvis både mor og barn trives med det.

For at sikre at dit barn får energi nok, skal du give sødmælk og syrnede sødmælksprodukter, som indeholder mindst 3,5 gram fedt pr. 100 gram og ikke over 3,5 gram protein pr. 100 gram. Du kan vælge mellem:

- Sødmælk.
- Tykmælk.
- A38 3,5 % (det er sødmælksvarianten).
- Sødmælksyoghurt naturel 3,5 %.

HVOR MEGET?

Ved 9-måneders alderen bør modermælk, modermælkserstatning, sødmælk og syrnede

sødmælksprodukter tilsammen ikke udgøre mere end $\frac{3}{4}$ liter om dagen. Denne mængde skal nedsættes til ca. $\frac{1}{2}$ liter om dagen, når dit barn er 1 år.

Vær opmærksom på, at mælk og mælkeprodukter, der indgår i madlavningen, tæller med - fx grød udelukkende lavet på mælk.

Selv om mælk er en vigtig del af barnets mad, kan for meget mælk medføre, at barnet ikke har appetit tilbage til den øvrige mad, der også bidrager med energi og vigtige vitaminer og mineraler.

HVORDAN?

Barnet kan nu spise chili con carne med en teskefuld creme fraiche på toppen eller spise med af familiens sovs, selv om den er lavet med lidt fløde. Barnet må nu også gerne spise små mængder ost - fx friskost, gul skæreost eller lidt revet ost på kartoffelmosen.

Tilbyd barnet sødmælk, modermælk eller modermælkserstatning sammen med - eller efter - dagens måltider.

MENUFORSLAG

- **MORGENMAD:**

Havregrød serveret med æble, kanel og sødmælk.

- **MELLEMMÅLTID - FORMIDDAG:**

Fuldkornsbrød med friskost, appelsin og rød peberfrugt.

- **FROKOST:**

Rugbrødsmadder med fx hakkebøf, makrel, avocado, banan, æble plus tilbehør af syltede rødbeder og dampede grønne bønner.

- **MELLEMMÅLTID - EFTERMIDDAG:**

Tykmælk med havregryn og blåbær.

- **SEN MELLEMMÅLTID - EFTERMIDDAG:**

Fuldkornsbrød med smør og pæreskiver.

- **AFTENSMAD:**

Frikadeller med kartofler, stuvet spidskål og tomater.

Husk også at tilbyde dit barn koldt vand ved måltiderne, og når barnet er tørstigt.

Giv syrnede mælkeprodukter som mellemmåltid eller som en del af et hovedmåltid - fx til morgenmad med havregryn eller frisk skåret/revet frugt.

Du kan også vælge at koge grød udelukkende på sødmælk - fx havregrød. Der skal så ikke tilsættes ekstra fedtstof.

UNDGÅ

På side 15 kan du læse, hvorfor du skal undgå:

- Ymer, ylette og kvark.
- Frugtyoghurt, drikkeyoghurt og kakao-mælk.



Mad og mælk til barnet

1-3 ÅR

MAD

Nu spiser dit barn den samme mad som resten af familien. Efter det første leveår, hvor barnet er vokset meget og hurtigt, er væksten nu mindre, og derfor har dit barn ikke længere brug for så meget fedt i maden. Ekstra fedtstof skal derfor ikke længere tilsættes maden. Letmælken er nu med til at give dit barn den ekstra energi, som det har brug for.

Dit barn kan nu spise flere og større portioner af al mad, som vi har beskrevet på side 15 og 16. Derfor spiller mælken heller ikke så afgørende en rolle i dit barns mad som tidligere - nu får dit barn energi, vitaminer og mineraler fra alle fødevarergrupper.

Du bestemmer, hvad dit barn skal spise, men barnet bestemmer selv, hvor meget det spiser, og appetitten kan svinge fra den ene dag til den anden. Det gør ikke noget, når bare dit barn trives. Du kan spørge din sundhedsplejerske eller læge, hvis du er i tvivl, om dit barn får den mad, det har brug for.

MÆLK

HVILKEN TYPE?

Når dit barn er 1 år, kan du sagtens fortsætte med at amme barnet, men for ikke at få for meget fedt, anbefales det, at flasken med moder-mælkserstatning erstattes med letmælk i kop.

Nu hvor dit barn ikke længere har brug for, at fedt udgør så stor en del af maden som tidligere, bliver mælken også en anden, fordi der skal være plads til mange andre fødevarer. Derfor kan du nu skifte sødmælk og de syrnede sødmælksprodukter ud med en 'lettere' mælketype som letmælk.

Vent dog med helt mager mælk som mini- og skummetmælk og magre mælkeprodukter til barnet er ca. 3 år - ellers får dit barn sværere ved at få sit energibehov dækket, og det har betydning for, om det vokser og udvikler sig, som det skal.

Det anbefales at give letmælk og syrnede letmælksprodukter, som indeholder 1,5 gram fedt pr. 100 gram. Så får barnet energi nok, men mindre mættet fedt. Du kan vælge mellem:

- Letmælk.
- A38 1,5 % (det er letmælksvarianten).
- Letmælksyoghurt naturel 1,5 %.
- Ylette (men kun i små mængder).

HVOR MEGET?

Når dit barn er 1 år, skal den samlede mælkemængde - det vil sige drikkemælk og syrnede mælkeprodukter - ligge på ca. en halv liter om dagen. Det er en daglig mængde, der gælder for resten af livet. Det er dog ikke nødvendigt at komme op på hele mængden, men dit barns samlede mælkemængde må i gennemsnit helst ikke komme under 3,5 dl om dagen, fordi mælk og mælkeprodukter også forsyner barnet med vigtige vitaminer og mineraler - især calcium.

Omvendt må den samlede mælkemængde heller ikke blive meget større end ca. en halv liter, da det kan medføre, at barnet ikke har appetit tilbage til den øvrige mad, som også giver energi og vigtige vitaminer og mineraler.

HVORDAN?

Barnet spiser nu al familiens mad, uden at der skal tages særlige hensyn. Udfordringen er at få barnet til at spise sundt og varieret mad i alle dagens måltider. Derfor skal mælkemængden tilpasses de øvrige madvarer i dagens mange måltider.

Fordel mælk og syrnede mælkeprodukter over flere af dagens måltider, så der bliver plads til varieret mad. Server derfor små glas mælk, når du giver drikkemælk til måltiderne.

Giv dit barn syrnede mælkeprodukter som mellemmåltider eller som del af et hovedmåltid fx til morgenmad med havregryn og frisk skåret frugt.

BEGRÆNS MÆNGDEN AF

- Ylette og kvark - få forklaringen på side 15.
- Frugtyoghurt, drikkeyoghurt og kakao-mælk.

I de 1 til 3-åriges mad er der ikke megen plads til tilsat sukker. Derfor anbefaler sundhedsmyndighederne at begrænse små børns indtag af frugtyoghurt, drikkeyoghurt og kakaomælk mest muligt. Det gælder også mælkeprodukter tilsat kunstige sødemidler.

- **FRISK OG HJEMMELAVET**

Prøv at lave din egen frugtyoghurt af yoghurt naturel og frisk, moden frugt. Så undgår du tilsat sukker. Eller lav dine egne smoothies af mælk eller et syrnet mælkeprodukt og frisk, moden frugt.

MÆLK NÅR BARNET ER 3 ÅR

Når dit barn fylder 3 år, skal der spares på fedtet, så nu kan du give barnet de samme mælkeprodukter, som anbefales til voksne. Nu kan barnet drikke skummet-, mini- og kærne-

mælk og spise syrnede mælkeprodukter med max 0,7 gram fedt pr. 100 gram - det svarer til skummetmælkstypen.

Fra barnet er ca. 3 år og resten af barndommen, anbefales det at drikke og spise ca. en halv liter magert mælkeprodukt om dagen - fx ¼ liter mælk og ¼ liter syrnet mælkeprodukt. Så er der plads til barnets øvrige mad.

Men mindre kan gøre det. Hvis kosten indeholder mellem 3,5 dl og en halv liter mælk eller mælkeprodukt om dagen, er det sammen med en varieret kost muligt for barnet at få den mængde vitaminer og mineraler, der anbefales.

- **VITAMINER OG MINERALER I MAGER MÆLK**

Mager mælk indeholder de samme vitaminer og mineraler som fx sødmælk. Når børn under 1 år anbefales sødmælk og syrnede sødmælksprodukter og fra 1-3 år letmælksprodukter, er det for at sikre, at barnet får energi nok.



TYND BEGYNDER GRØD AF MAJS- ELLER RISMEL

Fra 4 måneder

- 2 tsk majsmel eller risemel
- 2 dl koldt vand
- modernælkserstatningspulver svarende til 2 dl vand

Pisk mel og vand sammen i en gryde. Bring blandingen i kog under omrøring. Skru ned til svag varme, og kog grøden under omrøring ca. 2 minutter. Afkøl til spisetemperatur. Pisk modernælkserstatningspulver i.

Tip:

Ønskes en tykkere grød, bruges dobbelt så meget mel.

CREMET HIRSEGRØD

Fra 4 måneder

- ½ dl hirseflager
- 1½ dl vand
- 1 tsk fedtstof
- ½ dl modernælk eller drikkeklar modernælks-erstatning

Blend hirseflagerne med en stavblender. Bring vand og hirse i kog i en gryde. Kog i ca. 2 minutter, mens der piskes. Tag gryden af varmen. Fedtstoffet røres i, og mælken tilsættes, til konsistensen er passende.

Tip:

Grøden kan også tilberedes uden at blende hirseflagerne. Ønskes en tykkere grød, bruges ¾ dl hirseflager.



HAVREGRØD

Fra 6 måneder

- ¾ dl havregryn
- 1 ½ dl vand
- 1 tsk fedtstof
- ½ dl modernælk, drikkeklar modernælkserstatning eller sødmælk

Blend havregrynene med stavblender. Kog havren med vandet i en gryde ved svag varme i 1-2 minutter. Tag gryden af varmen. Rør fedtstoffet i, og tilsæt mælken under omrøring.

Tip:

Havregrynene kan også koges uden først at blendes. Det giver en lidt grovere grød.

Alle slags grød kan serveres med lidt frugtmos. Det giver en god smag og farve til grøddretten. Prøv med æble-abrikosmos.

ÆBLE-ABRIKOSMOS

Fra 4 mdr.

- Ca. 100 g æbler med skræl i både, uden kernehus, fx Ingrid Marie eller Elstar
- 4 tørrede usvovlede abrikoser, klippet i små stykker
- ½ dl koldt vand

Kog æbler og abrikoser i gryde (18 cm i diameter) med låg ved svag varme i ca. 5-10 min., til det hele er mørt. Blend med stavblender, og purer herefter igennem en sigte. Server et par skefulde af mosen til grød eller sammen med lidt modernælkserstatning eller modernælk efter et måltid.

OVN-KARTOFFELMOS

Fra 4 mdr.

- 1 bagekartoffel, ca. 200 g
- ½ dl vand
- ½ dl modernælk eller drikkeklar modernælks-erstatning
- 1 tsk fedtstof

Tænd ovnen på 200 grader. Skræl kartofflen, og skær den i grove tern. Tag et stykke bagepapir, og læg kartoffeltørnene på midten af papiret. Hæld vandet over kartoflerne. Pak nu kartoflerne ind, så luft ikke kan trænge ind, og væsken ikke løber ud. Læg pakken med kartofler i et ildfast fad, og bag kartoflerne i ca. 40 minutter, til de er møre. Purér de ovnbagte kartofler igennem en finmasket sigte. Rør mælk og fedtstof i.

Tip:

Ønskes en mere flydende mos, tilsæt da lidt mere modernælk eller modernælkserstatning. Pakken med kartofler kan fx tilsættes presset hvidløg og lidt timian, før den bages. Det giver en god smag.



PASTINAK-BLOMKÅL-GULERODSMØS

Fra 4 mdr.

- 1 pastinak, ca. 60 g
- 1 buket blomkål, ca. 60 g
- 1 gulerod, ca. 60 g
- 1 spsk frisk dild uden stilk
- 1 spsk frisk persille uden stilk
- 1 tsk fedtstof
- ½ dl modermælk eller drikkeklar modermælks-erstatning

Skræl og rens grønsagerne. Skær pastinak og gulerødder i stave, og del blomkålen i mindre buketter. Skyl krydderurterne. Kom det hele i en stålsigte, og sæt den i gryden oven på kogende vand. Læg låg på gryden og sigte, og damp i ca. 15 minutter, til grønsagerne er møre. Blend forsigtigt de dampede grønsager og krydderurter sammen med fedtstof. Rør til sidst mælken i.

Tip:

Grønsagerne kan også pureres gennem en sigte.

KOLD PORRESOVS

Fra 6 mdr.

- 1 porre, ca. 100 g
- 3 dl vand
- 1 spsk flødeost naturel, ca. 20 % fedt
- ½ dl sødmælk

Flæk og rens porren. Skær den i skiver, og kom den i en lille gryde (18 cm i diameter) sammen med vandet. Læg låg på, og damp i ca. 10 min., til porren er helt mør. Hæld vandet fra og lad porren afkøle i en sigte. Kom porre, flødeost og sødmælk i et blenderglas, og blend til cremet konsistens.

Tip:

Server sovsen til kartofler, ris eller pasta og husk ekstra fedtstof. Se side 11.

OKSEKØD/KALVEKØD MED GRØNSAGER

Fra 6 mdr.

- 6-8 store tern, (ca. 100 g) skært okse- eller kalvekød
- 1/2 porre, 85 g
- 1 gulerod, 85 g
- 1 tomat, 85 g
- 1 spsk olie
- 4 dl vand
- 1 bagekartoffel i tern, 200 g
- 1 laurbærblad
- evt. ½ dl sødmælk

Opvarm ovnen til 180 grader. Rens og skyld grønsagerne. Skær porre og gulerod i skiver og tomaterne i 4 dele. Svits porre og gulerod i olien i en gryde. Tilsæt kødet, og svits et par minutter under omrøring. Tilsæt vandet, de 4 dele tomater og den skrællede kartoffel i tern. Hæld det hele i et smurt ovnfast fad sammen med et laurbærblad. Læg låg på fadet, eller dæk det med stanniol, så luft ikke kan trænge ind. Bag i ovnen 1½-2 timer. Kom evt. mere vand ved undervejs. Kødet skal hele tiden være dækket. Retten er færdig, når kødet er helt mørt og blødt. Hæld væden fra og gem.

Fjern laurbærbladet og de 4 tomatkaller. Blend det hele sammen i kort tid med stavblender. Smag på retten, og tilsæt evt. lidt lun mælk. Lidt af væden kan også røres i.

Tip:

Kødet kan også blendes for sig selv, og grønsagerne moses med gaffel eller pureres igennem en sigte. Det gør mosen mere grov og knap så fast. Velegnet til barnet, som kan tygge. Når barnet tygger godt, gives grønsagerne udskåret, som de er. Kødet blendes, pureres eller findeles med gaffel, for at undgå fejlsvulning. Opskriften her rækker til flere børneportioner, så husk at tilsætte ekstra fedtstof til hver portion til barnet under 1 år. Denne opskrift er velegnet til frysning.



KYLINGELEVERMOS/ POSTEJ

Fra 6 mdr.

- 150 g kyllingelever
- 2 dl sødmælk

Dup leveren tør med et stykke køkkenrulle, og klip eventuelle sener væk. Kom leveren i en lille gryde, (18 cm i diameter), sammen med sødmælken. Bring i kog under låg. Skru ned for varmen, og lad kyllingeleveren simre i 7-8 min. ved svag varme. Sigt mælken fra og gem. Blend kyllingeleveren med stavblender. Tilsæt et par spiseskefulde af mælken. Purer til sidst den blendede kyllingelever igennem en sigte.

Tip:

1-2 spsk kyllingelevermos kan serveres som kødret til kartoffelmos og grønsagsmos. Hæld resten af kyllingelevermosen i en lille skål, og stil straks på køl. Den kolde kyllingelever kan også bruges som smørpålæg. Kyllingelevermosen er velegnet til at fryse i isterningebakker.

OVNDAMPET PURERET FISK

Fra 6 mdr.

- 100 g torske-, rødspætte-, hellefiske- eller laksefilet
- Lidt olie til pensling

Opvarm ovnen til 180 grader. Læg fiskefileten på et stykke bagepapir. Pensl med lidt olie. Pak fisken ind i bagepapir, så luft ikke kan trænge ind. Sæt pakken i et ildfast fad og bag i ovnen 10-15 min. afhængig af tykkelse og fiskeart. Fisken skal føles fast og kødet skal nemt kunne skilles ad med en kniv. Mos fisken med en gaffel eller purer igennem en sigte.

Tip:

Kan serveres sammen med kartoffelmosen og den kolde porresovs.

SKOVBÆR-PÆRE TYKMÆLK

Fra 6 mdr.

- 100 g frosne skovbær
- 1 pære, ca. 200 g
- 1-2 dl tykmælk

Kom bærrerne op i en lille gryde (18 cm i diameter). Skræl pæren, og fjern stilk og kernehus. Skær pæren i mindre stykker, og kom dem i gryden med skovbær. Bring gryden i kog, skru ned og læg låg på. Kog ca. 5 min., til bær og pære er møre. Hæld vandet fra, og blend med stavblender. Purer herefter igennem en sigte. Afkøl og vend det med lidt tykmælk ad flere omgange, indtil det smager godt. Server i små mængder til barnet mellem 6 og 9 mdr.

Tip:

De kogte frugter kan også blendes sammen med tykmælken til en smoothie. Sigt smoothien for kerner, før den serveres. For mere smag kan ¼ stang vanilje koges sammen med bær og pære. Husk at fjerne vaniljestangen, før du blender. Andre bær kan også bruges.

Tip:

Portionen kan holde et par dage på køl og er stor nok til, at resten af familien også kan spise med.

PÆRE-BANAN YOGHURT

Fra 6 mdr.

- 1 moden banan, 100 g uden skræl
- 1 moden pære, 150 g
- 2 ½ dl sødmælksyoghurt

Skræl banan og pære. Fjern kernehuset fra pæren. Blend banan og pære med en stavblender. Vend mosen med sødmælksyoghurten. Smag til før servering.

Tip:

Til barnet, som tygger godt, kan banan og pære skræles i små tern og serveres som topping på sødmælksyoghurten.

Fra 6 mdr. til 9 mdr. bør du kun give dit barn små mængder sødmælksprodukter. Servér derfor disse opskrifter som små portioner. Først når dit barn er 9 måneder kan du give det større mængder sødmælksprodukter i maden og at drikke.



UDGIVET AF:
Mejeriforeningen

REDAKTION:
Susanne Lorenzen
(ansvarshavende)
og **Kirsten Mikkelsen Ravnbøl**,
ekstern ernæringskonsulent

IDÉ OG DESIGN:
Jørn Moesgård as

FOTO:
Rasmus Baaner

PRODUKTION:
RAS Grafisk

UDGIVELSEÅR:
2009

Alle anvisninger i denne pjece er i overensstemmelse med sundhedsmyndighedernes anbefalinger for sund mad til spædbørn og småbørn. Flere oplysninger til forældre om mad og drikke kan hentes i Sundhedsstyrelsens og Fødevarestyrelsens publikation "Mad til Spædbørn & Småbørn - fra skemad til familiens mad".

Tak til sundhedsplejerskerne **Else Guldager,** **Bente Skov Hvid,** **Marianne Sloth** og **Benedicte Engstrup** for fagligt input og inspiration.

Mejeriforeningen

Danish Dairy Board

Frederiks Allé 22 · DK-8000 Århus C
Tel 8731 2000 · www.mejeri.dk