

MAD PLAN



Alder	Udvikling	Spisemåde	Forslag til mad	Vitamin- og mineraltilskud
4-6 måneder	<ul style="list-style-type: none"> Dit barns mundmotoriske udvikling bestemmer hvornår det er klar til at få grød/mos – dog tidligst fra 4 måneder. Og ved fuldarning anbefales opstart af mad fra 6 måneder. Når dit barn kan tage mad fra en ske, føre det tilbage i munden og synke, er det klar til at øve sig på at spise og drikke af kop. 	<ul style="list-style-type: none"> Skemad tilbydes af forældre i små portioner som flydende/cremet grød og mos. Dit barn øver sig på at drikke små slurke koldt vand fra hanen af kop. 	<ul style="list-style-type: none"> Fortsæt primært med modermælk / modermælkserstatning. Grød lavet på majs-, boghvede- og hirseemel, samt blended havregryn giver en cremet og flydende konsistens. Rismel kan tilbydes 1-2 gange om ugen. Varier imellem de forskellige grødtyper – herunder med og uden gluten. Grøntsagsmos lavet af f.eks. kartoffel, gulerod, blomkål, broccoli, squash, pastinak, ærter og persillerod. Frugtmos lavet af kogt æble, pære og sveske (fra 6. mdr.), fersken og banan. (Obs. Banan kan give hård mave) Brug frugtmosen som topping (ikke måltid i sig selv) Tilberedning: Hjemmelavet grød og mos tilsættes 1 tsk. fedtstof (fortrinvis vegetabiliske olier) samt ½ dl. modermælkserstatning eller modermælk. 	<p>D-vitamin: 10 mikrogram dagligt fra barnet er 14 dage til 4 år.</p> <p>Fra barnet er 4 år bør det tilbydes 5-10 mikrogram D-vitamin i vinterhalvåret.</p>
6-9 måneder	<ul style="list-style-type: none"> Dit barn har nu kontrol over sit hoved, og kan sidde med støtte. I denne periode går det fra skemad til selv, at tage små stykker i munden. Det kan bevæge tungen fra side til og side og øver sig på at tygge. 	<ul style="list-style-type: none"> Skemad i fastere/grovere konsistens. Spiser med fingrene og kan tygge mindre bidder af kogte grøntsager og blød frugt. Kan efterhånden tilbydes rygbrøds-hapserer. Drikker vand af kop med hjælp. 	<ul style="list-style-type: none"> Fortsat modermælk / modermælkserstatning til min. 12 måneder. Grovere grødtyper lavet på flager eller gryn, f.eks. havregød og øllebrød. Grøntsagsmos af alle slags grøntsager - begræns dog mængden af de nitratholdige grøntsager såsom rødbede, spinat, selleri og fennikel. Diverse frugter og bær - dagligt indtag øger optagelsen af jern fra maden. Finfordelt kød fra kylling, fisk, kalkun, svin, lam og oksekød mm. Ris og pasta. Brød uden kerner - med f.eks. kød- og fiskepostej, torskerogn, æggesalat, moset avocado mm. 	<p>Fra 6 måneder skal barnet tilbydes en jernholdig kost. Dvs. kød, fjerkræ eller fisk ved så mange måltider som muligt.</p>
9-12 måneder	<ul style="list-style-type: none"> Dit barn kan nu sidde med til bords uden støtte. Det er blevet god til at tygge og kan bide af et stykke rugbrød. 	<ul style="list-style-type: none"> Er interesseret i at spise selv, og vil gerne øve med ske og gaffel. Kan efterhånden selv føre koppen op til munden og drikke. 	<ul style="list-style-type: none"> Dit barn kan nu spise med af familiens mad, dog udskåret i passende stykker. Fortsat amning / modermælkserstatning, der ved 9 måneder kan suppleres med sødmælk i maden (max 100ml.). Surmælksprodukter (A38, tykmælk og sødmælksyoghurt) - stigende fra ½ dl. til 1 dl. ved 1 år. Ved 1 år bør den samlede mælkemængde være fra 3,5 dl.-5 dl. Fra 1 år tilbydes letmælk af kop. Fra 2 år tilbydes de fedtfattige mælkeprodukter, som minimælk eller skummetmælk. 	

Idéer til opskrifter, mm.

Grød:

1 ½ dl. koldt vand

¼ - ½ del. meltype, gryn eller flager, afhængigt af hvor tyk grøden skal være.

½ dl. modermælkserstatning / modermælk

1 tsk. fedtstof

Blandingen bringes i kog under omrøring. Kog videre ved svag varme et par minutter, tilsæt derefter modermælkserstatning og fedtstof, så konsistensen tilpasses. Afkøl og server, evt. med en frugt topping.

Kartoffel-/grøntsagsmos:

2-3 kartofler/gulerødder/broccoli/blomkål o.l.

Lidt kogt vand

½ dl. modermælkserstatning / modermælk

1 tsk. fedtstof

Skræl grøntsagerne, skær dem i mindre stykker og kog dem indtil de er møre.

Blend grøntsagerne med lidt kogevand og modermælkserstatning, indtil mosen er uden klumper.

De kogte grøntsager kan også moses med en gaffel afhængigt af hvor grov/klumpet konsistensen skal være.

Øllebrød:

2 skiver rugbrød uden kerne skæres i små stykker og dækkes med vand i mindst 1 time, gerne natten over.

Blandingen koges i 2-3 min, indtil klumperne er væk. Blend evt. med en stavblender.

1 tsk. fedtstof og modermælkserstatning / modermælk røres i den kogte blanding inden servering. Tilføj gerne en frugt topping.

Kødboller:

Hakket kød (okse, svin eller kylling) røres med lidt mel eller finvalset havregryn, lidt vand eller modermælkserstatning (fra 9 mdr. kan lidt sødmælk benyttes)

Farsen formes til små kødboller. Kog kødbollerne i 5-10 min.

[Se mere i Sundhedsstyrelsens "Mad til små – fra mælk til familiens mad" \(SST, 2020\)](#)

Fisk:

Fisk bør indgå i barnets kost min. 2 gange om ugen, f.eks. som pålæg på brød eller til aftensmad. Tip: Læg små stykker fisk mellem to tallerkener og sæt dem på gryden med kartofler under opkog. Fisken bliver mør på få minutter.

Tips og tricks:

Lav store portioner grøntsags- og/eller frugtmos, frys ned i mindre portioner (i frysebøtter beregnet til baby mad.). Det sammen kan gøres med kødboller, mm.

Smag maden til så du selv kan lide den. Det kan f.eks. være med hvidløg, karry, spidskommen, eller citron. Dette giver barnet varierede smagsoplevelser. Obs. at maden ikke bliver for stærk.

Spis sammen med dit barn. At I også spiser, øger barnets nysgerrighed og lyst til, at smage på maden.



Måltiderne er et socialt samlingspunkt:

Måltiderne er et socialt samlingspunkt for hele familien. Her vil jeres barn spejle sig i jer - kigge på hvad og hvordan I spiser samt interagerer. Således er det vigtigt at lade barnet spise med ved bordet når det er klar til det. Skab ro omkring måltidet og giv jeres barn mulighed for, at undersøge maden og smage på forskellige ting. Pres ikke barnet til at spise mere end det kan og vil. Det er normalt for denne alder at være selektive ift. mad, og have svingende appetit.

Særlige forholdsregler for mad til børn fra 0 - 3 år:

Salt: Undlad salt i barnets mad. Dog behøver I ikke koge barnets grøntsager separat fra jeres, hvis den tilføjede salt er svarende til husbehov.

Honning: Giv ikke honning til børn under 1 år pga. risiko for bakteriesporer.

Stødt kanel: Anbefales i små mængder pga. indholdet af kumarinin.

Proteinholdige mælkeprodukter: Børn under 2 år bør ikke få ymer, ylette, kvark, skyr, græsk yoghurt og creme frais pga. højt proteinindhold.

Rosiner: Børn under 3 år bør højst spise 50gr. rosiner om ugen, da de kan indeholde svampegift, som barnet kun tåler i meget små mængder.

Rovfisk: Børn under 3 år skal ikke spise store rovfisk, såsom tun (også på dåse) sandart, aborre, helleflynder, sværdfisk, haj og gedde, pga. indholdet af kviksølv.

Risprodukter: Ris indeholder arsen som i større mængder kan være skadeligt. Det anbefales at børn ikke får risbaseret grød dagligt. Ej heller ris-drik og kiks når barnet bliver ældre.

Hårde fødevarer: Giv ikke hele nødder, peanuts, popcorn, hele rå gulerødder, gulerødsstave eller lignende, før barnet er 3 år. Dette er for at forebygge fejlsynkning. Dog afhænger det også af barnets udviklingstrin og tyggeevne.

Kostfibre: Børn må gerne tilbydes brød lavet på fuldkornsmel, men undgå brød med synlige kerner.

Klemmeposer: Begræns brugen af klemmeposer. Det er vigtigt at dit barn kan se, dufte og indtage maden med ske, da det træner sanserne og tyggeevnen. Derudover er mad på tube/pose ofte fattig på kalorier og rig på sukkerarter.

Sukkerholdige produkter: Begræns drikke som saft, juice og sodavand da det giver huller i tænderne. Det samme gælder kiks, småkager, slik og lignende. Som mellemmåltid kan I i stedet give barnet frugt og grønt, rugbrød eller grovboller.

Frosen baby mad: kød tøs op i køleskab eller koldt vandbad. Mos kan tøs op i gryde inden opvarmning. Moder-mælkserstatning/modermælk og fedtstof tilføjes efter.